

セルフケアのためのアート

表現を通してリフレッシュしよう!



講師：倉石 聡子

(アートセラピスト、臨床心理士、公認心理師、アップコンセプト・スタジオ代表)

日々の生活の中で、「うまくやらなければ」と気を張ったり、「どう思われるだろう」と周囲からの評価が気になったり、私たちが思うがままに表現できる機会は多くないと思います。

この講座は、立派な作品を作ることが目的ではありません。画材に触れ、今この瞬間にやってみたいことをやってみる、表現することそのものを楽しんでみるのが目的です。「心が開放されてスッキリした」「本来の自分を発見できた」そんなひと時をお過ごしください。

感想 1

無心になって楽しく作業し、今の自分の気持ちや願望を色彩を通して感じることができました。



感想 2

ゆったりとした雰囲気の中、自分のペースでアートを作り、ゆる～いシェアができて楽しかったです。



感想 3

クラスの雰囲気があたたかく、どんな作品を作っても受け入れて頂けることで自由に描けました。



感想 4

みんなちがっていてもみんないい！を実感できました。



日時：9月18日・10月16日・11月20日・12月18日

※毎月第3金曜 10時半～12時

受講料：1回 1,200円 + 材料費 300円

※学生は材料費のみ (要 学生証提示)

持ち物：作品を持ち帰る袋のみ 身軽にご参加ください(^^) /

主催・場所：公益財団法人真生会館 Tel:(03)-3351-7121

※アクセス：JR 総部線信濃町駅 徒歩1分

◆講座レポートはこちら



◆お申込みは裏面へ

お申込み・お問合せ：公益財団法人真生会館

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33 番地 4 Tel:(03)－3351－7121

◎アクセス：JR 総部線信濃町駅 徒歩 1 分



☆-----☆ ☆-----☆ ☆-----☆

「2026 年秋『セルフケアのためのアート』」を申し込みます。

ご希望の日程を○で囲む（全日程 9/18 10/16 11/20 12/18）



【講座カレンダー】

お名前_____

TEL：_____

◆前期受講された方へ ※アドレスの変更がある場合のみご記入ください。

E-MAIL: _____