



女性のためのライフスキル講座第11回

## 芸術の秋 喪失感をアートで癒そう

～悲嘆感情を見つめるレッスン～



蒸し暑かった夏も終わり、朝晩に秋の気配を感じます。  
夜の時間が長くなると一人読書で静かな時間を過ごせそう。

そんな今、芸術と親しみながら自分を癒せるアートセラピーにチャレンジしてみませんか。

大切な人やペット、ものなどを失くした時、人は感情を抑えることで自分を守ろうとします。その心の働きは大切な防衛の仕組みですが、長期にわたると喜怒哀楽をしなやかに感じる力が弱ることがあります。「最近お腹を抱えて笑ってないな」とか、「悲しいドラマを見ても泣けないな」と感じている人のための時間です。

本講座では、

- ①自分が失ったものを振り返り、
  - ②指でぼかせるソフトパステルを使って気持ちを表現し、
  - ③自分を癒すイメージやシンボルを見つけます。
- 最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。
- ◆ グループ内の守秘を徹底します。
  - ◆ 作品はお持ち帰りいただけます。
  - ◆ 女性ならどなたでもご参加いただけます。



■ 講師：溝淵由理（臨床心理士・米国認定カウンセラー）

■ 日時：2017年10月21日（土）13:00-16:00

■ 受講料：3,000円（材料費込）

■ 申し込み〆切 10月16日（月）

■ 場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F（市駅より徒歩5分）

■ 完全予約制（必ず事前にお申込みください）

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーンサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

