

女性のためのライフスキル講座第3回

芸術の秋：アートセラピーで自分再発見！

～コラージュをやってみよう～

コラージュ(Collage)を知っていますか？

切り抜いた写真や絵を自分の好きなようにどんどん貼って作品をつくる芸術手法です。

心理療法では芸術療法(アートセラピー)のひとつとして教育、医療、福祉などの分野で広く使われています。

話したり絵を描くことが苦手な人でも気軽に自己表現できる優れたツールで、自分の無意識の考えや気持ちに気づいたり、ストレスを発散する心理的効果があります。

本講座では、①コラージュ制作を通して自分と向き合う時間を提供し、②完成作品をグループで鑑賞し、気づきを分かち合うことで自己理解を深め、③創造力(クリエイティビティ)が心を元気にする理由について解説します。セッションの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。女性であればどなたでもご参加いただけます。

※使いたい素材(絵・写真・文字など)があればお持ちください。
一般的な素材、のり、はさみは講師が用意いたします。

講師：溝淵由理 (臨床心理士・米国認定カウンセラー)

受講料：2,700円 定員：8名 (定員になり次第締め切り)

日時：2016年10月8日(土) 13:00-16:10

場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F (市駅より徒歩5分)

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

