

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)

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あまり多くないように思います。

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。



【受講者アンケートより】

- ◎ 自分の感性に従ったアートが作れて、とても癒されました。
- ◎ いつもリフレッシュして帰れます。「みんなちがってみんないい」を体験しています。
- ◎ ふだん手にしない画材や材料を使うこと、他の方々の制作や語りを聞くこともなかなか出来ないことなので、とても楽しいです。失敗する経験もありがたいです。
- ◎ ここで出会った方々の雰囲気や受け入れて下さる姿勢、講師のお言葉が支えとなって自分を表現すること、自分自身を肯定できる力をつけられるようになりました。

日時：毎月第3金曜 10:30~12:00

1月17日・2月21日・3月21日

受講料：1回1,000円+材料費300円 ※学生は材料費のみ

【前期の講座より】

水と油と戯れる（墨絵）



山（天と地を分ける。1本の線を描いて…）



木（思い出の木、自分になってみたい木）



次回のテーマは当日までのお楽しみ！
単発参加も歓迎！

どうぞお気軽にご参加ください。

お申込み・お問合せ：

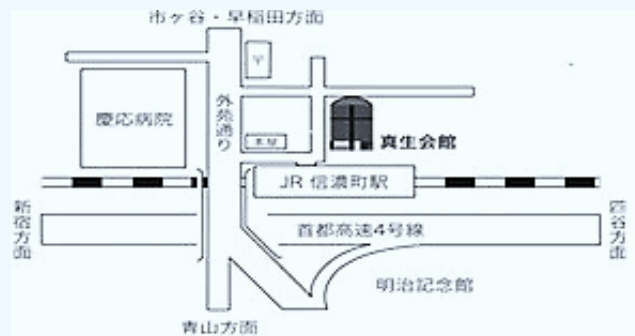
公益財団法人真生会館

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33 番地 4

Tel:(03) - 3351 - 7121

<https://catholic-shinseikaikan.or.jp/calendar>

◆アクセス:JR 信濃町駅 徒歩1分



「2025年冬『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○で囲んでください。

全日程 1月17日 2月21日 3月21日

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: _____



【講座カレンダー】