

身近な方の死を悼み、こころを再生する…

色彩グリーンフアートセラピー

※本「色彩グリーンフアートセラピー」は、医学的な治療を目的とするものではなく、死別悲嘆の感情を、色彩ワークを通じて表現、整理し、再出発へ向けてのあゆみのワンステップをめざすものです。

●こんな方におすすめ……

- ・言葉にはならない感情を思い切り色を通して表現したい
- ・亡き人との新たなつながり感を確認したい
- ・死別喪失体験を自分なりに整理し、
亡き人と共に前に進みたい

■日時：2019年7月～12月（全6回） 第2土曜日 18：00～20：00（受付：17：45）

- 1回目：7月13日 「わたし」を色で表わしてみると……？
～様々な画材や色が教えてくれる、今のわたしの心もよう～
- 2回目：8月10日 言葉では表せない感情をアウトプット
～あなたの中の複雑な気持ちを、色を通して表現してみる～
- 3回目：9月14日 「大切なひと」と「わたし」の思い出絵本 ①
～大切な人との思い出を色に綴った絵本創作～
- 4回目：10月12日 「大切なひと」と「わたし」の思い出絵本 ②
～世界に1冊だけの「思い出絵本」について語り合う～
- 5回目：11月9日 「大切なひと」に、今送りたいメッセージ
～あなたに今届けたい気持ち、聞いてもらいたいことを表現する～
- 6回目：12月14日 今、これから生きていく「わたし」
～これまでの振り返りと、「わたし」を生きていくイメージづくり～

■詳細

【時間】第2土曜日 18：00～20：00 全6回

【定員】6名（3名以上で開催）

【参加対象】

- ・本会「分かち合いの会」「ひまわりの会」に2回以上参加された方
- ・死別後1年以上経った方

【会場】生と死を考える会（東京 YWCA 会館 214 号室）

【参加費】会員：10,000 円／一般：15,000 円（画材費込）

■申込方法

右記本会宛に、メール・FAX・電話（火・金/午後）にて、お名前、ご連絡先を明記の上お申し込みください。後日改めて申込書を送付させていただきます。

■色彩アートセラピスト 大村朋子

「生と死を考える会」理事。自身の喪失体験から心理的葛藤が強く、セルフケアの方法としてアートセラピーを体験。末永蒼生主宰、「アートセラピー」と「色彩心理」の専門講座「色彩学校」で学び、「色彩学校」専任色彩アートセラピスト、講師として活動中。「国際アートセラピー色彩心理協会」理事。

■こころのサポーター

安心して表現をしていただくために、時にワークの過程で、悲観感情などで心理的混乱状態に直面する際には、経験豊富な遺族「分かち合い」スタッフが対応します。

NPO法人・生と死を考える会

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11
東京 YWCA 会館 214 号室
TEL：03-5577-3935/FAX：03-5577-3934
e-mail：off@seitosi.org
URL：http://www.seitosi.org/