2020 年度

「ＮＰＯ法人・生と死を考える会」主催

身近な方の死を悼み、こころを再生する…

色彩グリーフアートセラピー



※本「色彩グリーフアートセラピー」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、色を通して思い切り表現したい
・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：2020 年 10 月～2021 年３月（全６回）第２土曜日　１８：００～２０：００（受付：１７：45）

2020 年

●１回目：10 月 10 日（土）　最近の「わたし」を色で表すと？
～色が教えてくれる、最近の「わたし」の心模様～

●2回目：11 月 14 日（土）　言葉では表せない感情を色でアウトプット
～喜怒哀楽はどんな色？今一番表現したい気持ちは？～

●3 回目：12 月 12 日（土）　「大切なひと」と「わたし」の思い出表現①
～楽しかったこと、辛かったこと、「大切なひと」との思い出を色で表現～

2021 年

●4 回目：１月９日（土）　「大切なひと」と「わたし」の思い出表現②
～「あなた」と「わたし」の思い出の感情曼陀羅ワーク～

●5 回目：2月 13 日（土）　「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：3月 13 日（土）　今、これからを生きていく「わたし」
～カラーチャートでのこれまでの振り返りと、「わたし」を生きていくイメージつくり～

■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：￥15,000（画材費、通信費込み）
一般：￥20,000（画材費、通信費込み）

■申込方法

右記本会宛に、メール・FAX・電話（火・金/午後）にて、氏名、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/