

2023 年度

身近な方の死を悼み、こころを再生する…

「NPO法人・生と死を考える会」主催

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ト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：2023 年 10 月～2024 年 3 月（全 6 回）/第 2 土曜日 17:00～19:00（受付：16:45）

2023 年

- 1 回目：10 月 14 日 最近の「わたし」って、なに色？
～様々な画材を体験。タッチや色が教えてくれる、今の「わたし」の心もよう～
- 2 回目：11 月 11 日 言葉では表せない感情を色でアウトプット
～今一番表したい感情は？色に託して思い切り表現してみよう～
- 3 回目：12 月 9 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～

2024 年

- 4 回目：1 月 13 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：2 月 10 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：3 月 9 日 今、これから生きていく「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づくり～

【定 員】6 名（先着順）

【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

【ワークショップ会場】

生と死を考える会（東京 YWCA 会館 214 号室）

【参加費】会員：20,000 円/一般：25,000 円

（画材費込）

【申込方法】

下記本会宛に、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。

■これまでの参加者の皆さんの感想

- ・言葉で語ることは少なくとも、画材、そして自分や参加者の方々の描いた絵を通して、人の感情は変わっていくものなのだと感じています。（K さん）
- ・色彩アートセラピーを通して色に向き合うことは、自分の心と向き合うことではないかと思いました。（S さん）

■担当 大村朋子（おおむら ともこ）
「生と死を考える会」理事、スタッフ
色彩アートセラピスト

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。

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/>