

描くと元気になる！

主催：NPO 法人 ライフスキル研究所



「こころの目でみてかく本」活用セミナー

「こころの目でみてかく本」は、気持ちを色・線・形で表現するためのワークブックです。このワークブックをあなたのグループ活動に活用してみませんか？

色をつかって表現してみると、なんだか元気な気分になってくるから不思議です。笑顔や会話が広がります。あまり話さない方、言葉で上手く気持ちを表現できない方、信頼関係を築くきっかけなどに効果的です。大人になってから絵をあまり描いていない方や絵が苦手、そんな方にも楽しんでいただけます。きっとアートの力を感じていただけます。

「こころの目でみてかく本」5つの特徴

1. 自分を知り他者を知る
2. 感覚を目覚めさせる
3. イライラを解消する
4. 自分の子ども時代を癒す
5. 人間関係を改善する



とき 5月17日(日)

10:00～16:00

会場 コミュニティセンター

(阪急池田駅下車北へ徒歩約7分)

受講料 15,000円(教材費込)

定員 10名(先着順)

講師 小村チエ子(芸術療法士)

“こころの目でみてかく本”について

この本は、ライフスキル研究所オリジナルのアート・ワークブックです。内面をみつめようとする人々が自分の自我状態に気づくように工夫されています。もちろん心理的効果だけではなく、心のリフレッシュや、癒しの必要な方々にも楽しんでいただけます。絵を描くことにこだわらないスタイルで、絵の苦手な方にも好評です。

「描くと元気になる！こころの目で見てかく本活用セミナー」参加申込書

ふりがな お名前				所属		
教員(幼稚園・小学校・美術・養護・その他))			保育士	福祉関係	心理関係
その他()						
ご住所	(〒)					
TEL			FAX			
E-mail						

申込み・問合せ TEL072-750-2797/FAX072-750-2805
E-mail info@lifskill-npo.org (特活)ライフスキル研究所