

こころを描く

アートセラピスト養成 特別セミナー 第1期生募集



アートセラピーとは、絵画や造形などの芸術を通して **心のケアをする心理療法** のひとつです。

アートセラピーでは、絵を描いたり、立体的に作品を作ったりしながら言葉で表せない心の中の気持ちや感情を、表現していきます。**自由に表現することで**、心や身体が楽になったり、ストレスを発散することができます。また、作品を通して、今まで気づかなかった自分に気づき自分自身とじっくり向きあい、自分自身を深く知ることができます。自分を認めるということは、自分を好きになることに繋がっていきます。ありのままに自然に表現することが大切なので、絵が上手に描けなくても、関係ありません。自由にこころを開放してあげましょう。

アートセラピーは、年齢や、性別に関係なく、子どもからお年寄りまで広い範囲の方たちを対象に簡単に自分でも行えるセルフセラピーとして、日本でも注目を集めています。

アートセラピーとは、**人生や毎日の生活をより豊かに過ごすヒントを見つけることができるセラピー**です。

アートセラピーの効果

1. 感情の発散と解放
2. イメージの視覚化
3. 気づき



このアートセラピー特別セミナー は、

アートセラピーを楽しみながら、さまざまな素材に触れたり、その表現のプロセスを通して、人間の内的成長と創造性と豊かさを育てることを目標としています
自分を探したい、アートセラピーを勉強していきたい、アートセラピストとして活動したい
そういう方のための講座です。

コース

基礎講座 ・ 期 専門講座 研究講座 認定アートセラピスト取得

基礎講座 カリキュラム

基礎講座

1月 13日 (日)	18:00 ~ 20:00	アートセラピー概論 アートセラピーを体験し楽しみ心を解放する。
1月 26日 (土)	18:30 ~ 20:30	感情とアートセラピー アートを通して自分の感情と向き合う。
2月 3日 (日)	15:00 ~ 17:00	感性とアートセラピー 五感を刺激し感性を磨く。
2月 23日 (土)	18:30 ~ 19:30	心理アセスメント(表現方法) 神戸学院大学教授 大日方 重利
	19:30 ~ 20:30	色彩とアートセラピー 色を楽しみ色の効果と意味を知る 色のエネルギーを受け取る。
3月 1日 (土)	15:00 ~ 17:00	無意識からのメッセージ 世界で一つしかない自分だけの塗り絵から、 メッセージを受け取る。

研修会場 神戸市産業振興センター (変更の場合もありますので連絡にご注意)

研修受講料 26,250円 (材料費・消費税込み)

講師

文部科学省所管(財)生涯学習開発財団認定マスターアートワークセラピスト
クエスト総合研究所公認セラピスト

KMC認定カウンセラー

宮崎あつ子