

# 私の魅力が輝く アートワークセラピー

あなたの「輝き」は何色ですか？どんな形をしていますか？  
子どもの頃のあの、キラキラした顔、好きなことをしている時のその笑顔。  
クレヨンや粘土などの素材を使って楽しみながら、  
あなたの中の「輝き」を一緒に見つけてみませんか？



- 日時 ● 2010年2月27日(土) 14:00~16:00
- 講師 ● アートワークセラピー・ハミングバード 池田
- 会場 ● フォーラム南太田 2F 会議室
- 定員 ● 女性 15名
- 参加費 ● 1500円
- 申込み ● ホームページ、メールにて申し込み受付中(先着順)  
ハミングバード HP <http://hummingbird8.web.fc2.com/>  
メールでの申込み [naminamiko0502@hotmail.com](mailto:naminamiko0502@hotmail.com) (水谷)  
★HPの「お問い合わせ」のメールフォーム、上記メールアドレスよりお申し込みください。  
ワークショップに関するお問い合わせもこちらへどうぞ！

■お申し込み時に提供された個人情報は、本事業の実施のみに利用し、そのほかの目的で利用することはありません。

- ★保育あり★ 2ヵ月児から未就学のお子様を対象です。  
4日前までに要予約、有料、先着順。  
保育の申込先：フォーラム南太田：045-714-5911

主催 ●  Artwork Therapy Hummingbird

## 《交通のご案内》

- 電車：京浜急行 南太田駅 徒歩3分  
市営地下鉄 吉野町駅（4番出口）徒歩7分
- バス：お三の宮バス停 徒歩5分  
市営バス 2・79系統  
神奈川中央交通バス 港61系統



## アートワークセラピーって？

アートセラピーと聞いたとき、みなさんはどんなイメージが浮かんできますか？  
私たちの提供するアートセラピーは、『プロセスアートセラピー』というもので、素材や過程を大切にしています。

素材に触れて感じる気持ちを大切にしたり、気持ちのままに腕を動かしたり、その時の気分で色を塗ってみる……。それだけでも感情の発散や浄化につながるセラピーです。

アートセラピーで表現するものは、ウマイ・ヘタは全く関係ありません。そして表現したものについて、他の人からみて何か分かるというものでもありません。表現していく過程や、表現したものについて話をする中で、自分自身のことについて発見があったり、気持ちが楽になっていきます。

ワークをする過程を大切にしたい私たちは、『アートワークセラピー』と呼んでいます。

## アートワークセラピーの魅力

私たちのココロは意識と無意識でできています。みなさんはどれくらい自分のことを知っていると思いますか？

実は、約 90%が無意識。

つまり知らない自分なんです。

この知らない自分にアクセスして、目にみえるカタチに表現（アートワーク）していくことは、

可能性にあふれる自分を引き出すことでもあるのです。

自分がすでに持っている豊かな資源を、現実の中で活かすエネルギーに変えていくことが可能です。

## アートワークセラピーの魅力

私たちが提供するワークはグループで行います。といっても、共同で何かをつくるというものではありません。

ひとりひとりが自分のアートワークをしていきます。

その過程で、他の人の印象を聞くことができることはより見方やとらえ方の幅が広がっていくことにもつながります。

さらに他の人の素材や画材の使い方に刺激を受けて、よりクリエイティビティあふれる表現ができます。

初めての方同士でもアートを通して、自然に笑顔あふれるコミュニケーションをとれることは、グループワークの魅力だと感じています。

