

# 福祉・介護・教育現場に活かすアートセラピー

～心のセルフケア・北米と日本の取り組みとこれから～

日時：2016年 **6**月 **11**日(土)

1部～3部 10:00～17:00

会場：カラー総合スクール **A+STYLE**



## 【1部】10:00～12:00 講座・ワーク

### 「自分を大事にするために」

人のサポートをする人が、自分自身のメンタルケアを行う必要性を学び、心が解放されるアートセラピーを使ったセルフケアワークを行います。

## 【2部】13:00～14:45 パネルディスカッション

### 「介護・福祉・教育関係者、職場のメンタルヘルスについて」

講師や参加者同士で意見をシェアしながら、日本とカナダの取り組み、自分や周りが生き生きと働ける環境と方法について考えます。

※アートエクササイズ体験も有り。

## 【3部】15:00～17:00 講座・ワーク

### 「他者を大事にするために」

子どもや高齢者を元気にするための、他者と一緒にできるアート・セラピーを使ったケアの方法を学びます。施設のレクリエーションなどにも活用できます。

【講師】上原英子 カナダ在住 BC州公認アート・セラピスト  
BC州公認臨床心理カウンセラー

【コーディネーター】上林久美子 (株)クオリア 代表取締役

【主催】林 由恵 A+STYLE 代表キャリアカラーコンサルタント

## 【こんな方におすすめ】

- ◇ 介護・福祉・医療・教育関係に携わる方
- ◇ 高齢者や発達障がいなどの障がいを持つ子どもを家族に持ち、そのケアやサポートをしている方
- ◇ 上記のような方をサポートしてる、したいと思っている方

メンタルヘルスは、福祉関係に関わらず、**全ての人や職場**に共通の重要な課題です。**自分や家族、職場での心のケア**に関心がある方は、どなたでもご参加いただけます。

【定員】24名

## 【参加費】

1部 4,000円 2部 3,000円 3部 4,000円

**終日参加 10,000円** (税別)

【申し込み】裏面の A+STYLE の HP、もしくはメールでお申込みください。メールの場合は、参加希望内容・お名前・ご連絡先・参加人数をご記入ください。

## 『企画の背景と想い』

当校では介護・福祉・医療や学校の先生など教育関係者の方が**カラー・アートセラピー（芸術療法）**を学びに来られます。その多くが、心や体に負担を抱えている方、またはそれが原因で離職されている方です。そして、**カラーやアートセラピー**を通して自分を認め、自分を表現することで、心が回復し、職場復帰される方も少なくありません。職場のメンタルヘルスが重要視される現在、**A+STYLE**は、**カラーやアートセラピー**で日々、自分で心のセルフケアを行うことで、**心の不調を未然に防ぎ、いきいきと働ける「人育て」をサポートします。**

**地域で、心も体も健康に働ける人と職場と、安心して家族を任せられる学校や施設を、自分たちの手で作っていきなさいと思っています。**

北米では、**アート・セラピー（芸術療法）**がメンタルケアに活用されています。今回は、カナダから BC州公認臨床心理カウンセラー/公認アート・セラピストの**上原英子先生**をお招きし、心の仕組みを学び、メンタルケアに活かす芸術療法の効果を参加型で体感して頂きます。

日本ではまだめずらしい新しい取り組みを、みなさんと共に考え学ぶ、実りある時間になりたいと思います。

カラー・人材育成 A+STYLE 代表 林 由恵



楽しい! 学んだ! 使える!

# カラー・アートセラピー

vol.2

カナダ BC 州公認アートセラピスト・臨床心理カウンセラー 上原英子先生 特別講座

日時: 2016年 **6月10日** (金) 10:00~17:00

会場: カラー総合スクール **A+STYLE** エーススタイル 奈良駅前本校

受講料: 18,000円 (税別) 材料費 500円程度 定員: 18名

仕事や家事・子育てなど、一人数役をこなしながら日々忙しく過している女性のみなさん。自分だけのための時間を作るのは難しいし、ストレスが溜りがちになりますよね。

そんな時にカラーやアートを取り入れたワークをしてみると、心の様子がビジュアルに表われます。アート・セラピーで心が開放されていくのを体感し、心のリフレッシュをしませんか?

この講座では、ただワークショップを楽しむだけでなく、理論的にアート・セラピーの効果や活用法を学びます。昨年開催して即満席になった講座です。今回は、粘土、筆ペン、クラフト用品等を使った「お絵かき以外」のアート・セラピーワークも行います。

#### 【こんな方におすすめ】

- ◇ アート・セラピー (芸術療法) に興味がある。
- ◇ 自分が心のリフレッシュをする方法を学びたい。
- ◇ 子育てや仕事で日々忙しくしている人を元気にする方法を学びたい。

## 講師: 上原英子先生



東京都出身。カナダ BC 州在住。

カナダ BC 州公認アート・セラピスト/公認臨床心理カウンセラー  
2008年 BC 州のアドラー・スクールで臨床心理学課、アート・セラピー (絵画造形療法) 専攻で両修士課程を修了。特別支援教育対象児の問題行動や発達障害、トラウマとその心の癒しの芸術療法の経験豊富。Ceridian 社の従業員支援プログラムの臨床心理カウンセラーとして、臨床活動をしている。

## アート・セラピー (芸術療法) とは



クレヨンやペンなど身近にあるもので手軽にでき、自分で気づいていなかった感情に気づき、表現することにより抑圧していた感情を発散できます。手や目や耳を通して脳の感覚を刺激して、五感の活性化にもつながります。

## 【主催・お問い合わせ・お申込み】

color studio A+STYLE エーススタイル  
奈良市油阪町 1-1 奈良駅前油阪ビル 2F JR・近鉄奈良駅徒歩 5分

<http://astyle-color.com> [info@astyle-color.com](mailto:info@astyle-color.com)

☎0742-93-3500 FAX0742-93-3600

色のチカラで人と社会を元気に!



エーススタイル カラー 検索

