

～ぬり絵を通して、自分と周りをスッキリ癒す～

カリキュラム 3時間

ぬり絵のワークを実際に体験しながら、行います。

- ◆ぬり絵セラピストとは
- ◆2種類のぬり絵ワーク
- ◆色の意味
- ◆ぬり絵ワークの進め方
- ◆ぬり絵セラピーの活用の方

ぬり絵シートがついているので、
帰ってからすぐに身近な人に行えます。



こんな場所で活かします

- ◆家族や身近な人に活かす
親子のコミュニケーションに。
- ◆地域の活動に活かす
子育て支援でママのリフレッシュの場づくりに。
コミュニティーなどの集まりでコミュニケーションや
アイスブレイクに。
- ◆仕事に活かす
サロン、イベント、セミナーでのワークショップに。
お茶会やセミナーでの自己紹介やアイスブレイクに。
- ◆セカンドキャリアに活かす
福祉施設のレクリエーションやボランティアに。



受講した生徒さんの声



コミュニケーションのきっかけになったり、心を開くツールになるとわかった。優しい気持ちになりました。

すぐに帰って子どもにやってみました。いつも話さないことを話し手かれて、楽しく会話が弾みました。

ぬり絵を通すと、初めての人とも一気に距離が縮まった。人見知りの私でも気軽にできました。

自分で塗った色に自分の気持ちが表れていて驚いた！



この講座は、コミュニケーションが希薄な現代、ぬり絵を通して自分と語る時間、家族や職場で身近な人とコミュニケーションをとって、お互いを知る時間を作ってほしいという思いで作りました。

新たな気づきと出会いのきっかけになればうれしいです。

A+STYLE 代表 林由恵