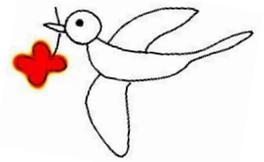


# 介護でお疲れ の日々に..



# アートセラピーでリフレッシュ!

「介護って先が見えない…」身も心も疲れてしまいますね。  
今、何を思い、何を感じながら介護していますか？  
思いのままに好きな色をぬったり、表現したり、  
こころの声に耳を傾け、今の自分の気持ちを感じてみませんか？  
これからの快適な暮らしのために…

**日 時：2016年9月30日(金) 午後1時～3時**

**場 所：**西宮市市民交流センター

(阪急西宮北口駅東出口徒歩5分)

**内 容：**自己表現を楽しむアートセラピーワークショップ  
絵の上手、下手は全く関係ありません。

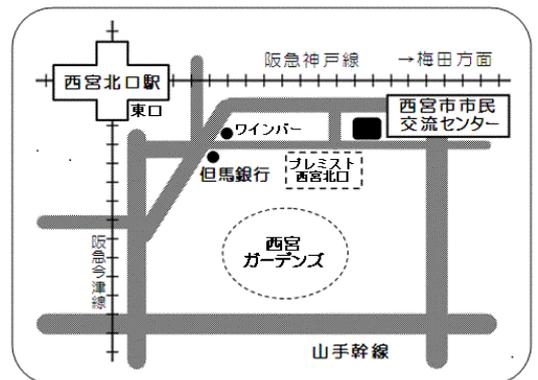
**対 象：**ご家族を介護・看護されてる方

**定 員：**15人

**参加費：**1,000円

**申込み：**9月29日(木)までに、e-mailにてお申込み  
下さい。お電話・FAXでも受付ています。

※携帯等メールでお申込みの方は返信が届かない場合があります。  
3日経っても返信がない場合はお電話ください。



会場地図

✿ Q&A よく寄せられる質問にお答えします。

Q：アートセラピーって何ですか？

A：表現活動そのものに癒しの効果があるだけでなく、そうした行為や作品の中に、無意識的なメッセージやこころのメッセージが表現されると考えます。自ら表現した作品を通して自分のこころと会話しながら、自分の本当の気持ちに気付いていきます。

Q：絵が苦手なので参加するのが不安ですが？

A：カラーセラピーやアートセラピーは、自己表現することを大切にしていますので、絵の上手下手は関係ありません。絵が苦手！全く知識がない！という方でも安心して参加していただけます。

その他、ご質問など何でもお問い合わせ下さい。

✿ こころアートコミュニケーションとは

アートセラピーを社会に広め、より多くの方のこころのケアに役立てていきたいと2004年1月に設立しました。

ボランティア活動や自由表現の場の提供、子育て中のお母さんやさまざまな人間関係に悩んでいる人たちへのカウンセリングなど…そこで出会った多くの人たちが、色彩やアートを活用したワークショップを通して、ありのままの自分を肯定し、自分自身に自信がもてるようになっていきました。

これからもみなさんが少しでも「楽に生きる」サポートができるよう活動を続けていきたいと思えます。

理事長 安田千壽子



介護でお疲れの日々に・・・アートセラピーでリフレッシュ！  
FAX申込み書

ふりがな お名前			男・女
ご住所	〒		
ご連絡先	TEL：	FAX：	
	e-mail：		

FAX番号：0798-63-1516