

働く女性の生き方を考える

アートセラピーワークショップ

# はたらくあなたへ

様々な人間関係や複雑な環境の中でストレスを感じながら

働き続けるために、自分はどうすればいいのか。

アートセラピーのワークショップ3回コースを通して

いつもとちがう時間を持ち

自分らしい働き方を見つけてみませんか？



ワークショップのテーマ

1回目／「働くわたし」ってどんなわたし？

2回目／どんな事を感じながら働いていますか？！

3回目／わたしらしく働こう！

自己表現を楽しむアートセラピーワークショップです。

絵の上手、下手は全く関係ありません。

対象：働いている女性

日時：2016年10月23日（日）／11月20日（日）／12月18日（日）

13:00 ～ 15:30

場所：西宮市市民交流センター

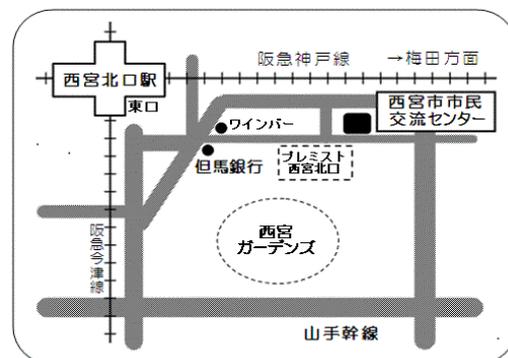
（阪急西宮北口駅東出口徒歩5分）

参加費：5,000円（全3回）

申込み：10月15日（土）までにe-mailにてお申込み

下さい。お電話・FAXでも受付けています。

※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

お申込み・お問い合わせ 特定非営利活動法人こころアートコミュニケーション

〒662-0832 西宮市甲風園1-15-17 tel&fax 0798-63-1516

e-mail office@cocoro-art.org URL <http://www.cocoro-art.org>

✿ 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

	働く女性の生き方を考えるワークショップ ～はたらくあなたへ～ FAX申込み書	
ふりがな お名前		歳
ご住所	〒	
ご連絡先	TEL :	FAX :
	e-mail :	

FAX番号：0798-63-1516