



アートセラピー

医療、教育、介護、福祉の現場でも効果を発揮している

アートセラピーとは？



アートセラピー（芸術療法）はカウンセリングの現場でも用いられる心理療法の一つです。絵画や造形（粘土）などの芸術表現を通して自分自身の感情や感性をあらわして自分を理解し心のケアを行います。中でも絵を描くことによるアートセラピーは無理なく無意識に自分を表現できるので、本当の自分が、何を望んでいるかなど、新しい気づきにもなります。またアートそのものがもっているセラピー効果（表現・画材・触れあい）や、アートを通じた人との交流の中で自分自身を表現し、本当の感情に触れていきます。更に手や目や脳の感覚を刺激することにより、鈍った五感の活性化にもつながります。

「絵が苦手だな？」「絵なんて描いたことない」
なんて方でも、心配はいりません。
誰でも手軽に簡単に楽しめるのがアートセラピーです。

さあ！！皆さんの自分自身の心の中を表現して
潜在意識からのメッセージを聞いてみましょう！



アニメ大好き！

ゆっくりまったり、そして時にアツく！
みんなでアニメの話で盛り上がりよう！
オススメアニメを紹介したり、思い入れのあるキャラについて心ゆくまで語りましょう♪



特定非営利活動法人
ココからねっと

町田市森野2丁目 10-5 モリノコタン 101
まごころクリニックから 50 ~ 60m 町田駅寄り

ココからねっとでは毎月様々なイベント、プログラムを開催しています。
詳しくはHPをご覧ください。
または下記メールアドレスまでお気軽にお問い合わせください。

NPO法人ココからねっと

検索

HP

<http://cocokaranet.org/>

申込先

Mail : desk@cocokaranet.org

町田市役所の向かいです

