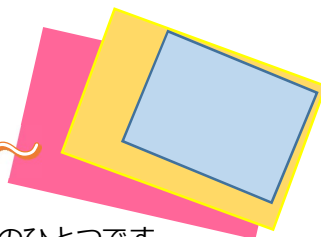




カラーセラピー

～色のちからで心を軽く～

カラーセラピーとは色が心に働きかける力を使って、ココロをときほぐして癒すことのできるメンタルヘルスケアのひとつです。地元密着フリーランスとして活動している藤原かずみさんを講師にお招きして3回連続講座を開催しました。



KAZUMI LiFE DESIGN
藤原かずみ氏

① 9. 26

色彩フレーズ技法。言葉カードの中からお題を選び、選んだ色と理由を話してもらいます。それを掘り下げることによってふだん意識していなかった心理に気づくきっかけになります。



② 10. 10

色彩回想技法とは過去を振り返りそれぞれの年代を色で表現します。

色を介すると無意識の気持ちが表れやすく、物事のとらえ方や感じ方の癖に気づけます。

③ 10. 24

最終回テーマ「じぶんのしあわせ」を折り紙を切り貼りして表現しました。



色を通してじぶんを見つめる穏やかな時間になりました。3回講座をとおして色がくれた気づきをこれからの日々に活かしていけるといいですね！