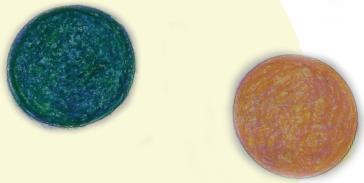
色彩心理学療法をとりいれた心の深呼吸の時間

色と心のワークショップ



心の深呼吸は、色から！

色で表現することで「私」が巡る

頭で考えるばかりの日常が「私」じゃない

私はもっと「私」を生きたい。

私の心を大切にできる時間を

選べるワークショップ　（120 分）

★木を描く　★月を描く　★好きな色 嫌いな色

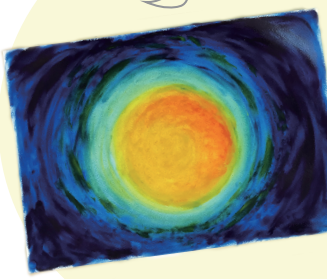
★今日の私をクレヨンで　★花を描く　★太陽を描く

★デモーニッシュカラー　★ミツロウ粘土　他 ...

講座受講料：**4,980**（税込）円 ＋ 材料費

★miniカードプレゼント付き!★

作った絵や作品を、
ミニカードにして
プレゼント！
記念にお手元に！



お問い合わせ　078-381-7814/7802

主催　一般社団法人 日本色彩心理学研究所

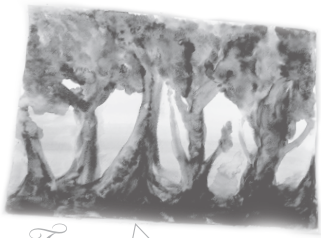
info@colorpsychology.jp　www.colorpsychology.jp

日本色彩心理学研究所

日本色彩心理学研究所

開催スケジュールを、随時更新しています！

日本色彩心理学研究所



Tree

木を描こう

木を描くことは、「私」の内なる木を描くことでもあります。
私の心には、どんな木が育っているでしょうか。
たとえそれがどんな木であっても、そう在らなければならない理由や痛み、
そう在ることで守られていることや、ユニークさなど、
私の木にしかない発見が、できることと思います。

Kyou-no-Watashi

今日の「私」

今日の「私」をテーマにそったイメージで、表現してみる時間です。
「私」がイメージし、描くものは、どんなものでも私の心を通って
表れてきます。「私」という存在は、あなたが思っている以上に、
独自性をもった面白い存在なのかもしれません。
私の少し奥からやってくる声を、聞くことができる時間です。

色水をつくろう

Iromizu

絵の具を溶かすといろんな色と出会うことができます。繊細に、光を含んだ色や混ざりあう色まで表現することができます。テーマに沿った、私だけの色を作ってみませんか？そして、そこに表現された「私」のことを、大切に私に結び、考えてみる時間です。

色で表現することで「私」が巡る

私の「心」の深呼吸を、色から

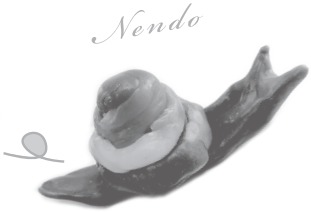
色彩心理学療法をとりいれた

色と心のワークショップ

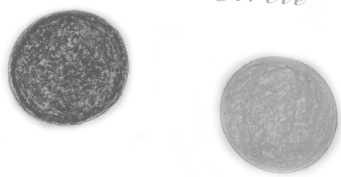
1講座120分

4,980（税込）円 ＋ 材料費

★miniカードプレゼント付き！★



Nendo



Two Circle

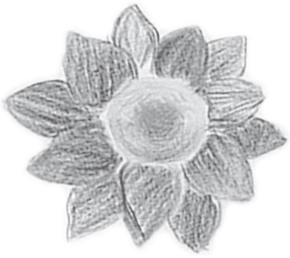
粘土でつくろう

粘土を使って、テーマに沿ったものを思うままに作ります。
自然の発色をもつ粘土は、混色することだってでき、特有の
色と形と動きを表現することができます。
テーマに沿った何かを、掌を使って、こね、苦労しながら形
作ることで、私の中から湧きおこる愛着のようなものや、ど
うにも私と関わりの深い物語と出会うことになります。

円を塗ろう

テーマに沿って、円を色ぬりします。使う道具は、くれよん
や色鉛筆。私が選んだ色で、自由に塗ります。
テーマに応じて塗るものに、私の心が映し出されてゆきます。
色だからこそ気軽に、色だからこそ楽しく。塗ったものを見
つめるだけで、「心の柔軟運動」ができるのが色の魅力です。

Flower



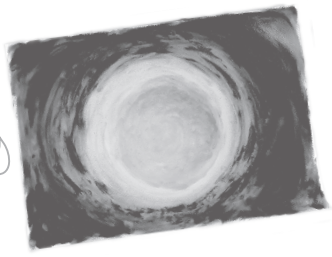
花を描こう

あなたがもし花を描くとしたら、何色から手にとり、
どんな花を描きますか？花にはいろんな種類があり、
その数だけ個性があります。
私が描いた花から、私という人間をもっと深く、もっ
と面白く、もっと身近に感じる時間をもちます。

月を描こう

人と月との関係は、神話まで遡るほど普遍的な関係
があり、縁が深いものです。私が描きたいと思う月
を、あるがままに描き、その様子を１つ１つ感じ
取ってみることで、私の中にある月のことを、その
光を、より自覚的に受け取ることができます。

色彩心理学療法ってなに??

色彩心理学の実践的展開として研究されている心理療法の１つです。色が、人間の
心の全体性を、自然治癒的に回復してゆけることを背景に、誰もが楽しめる色彩表現
活動や色遊びを通して、生活に取り入れやすいものにした心理療法です。
日本色彩心理学研究所では、この「色彩心理学療法」の研究をはじめ、それを扱う
専門家「色彩心理学療法士」の養成と認定を実施しています。

Moon