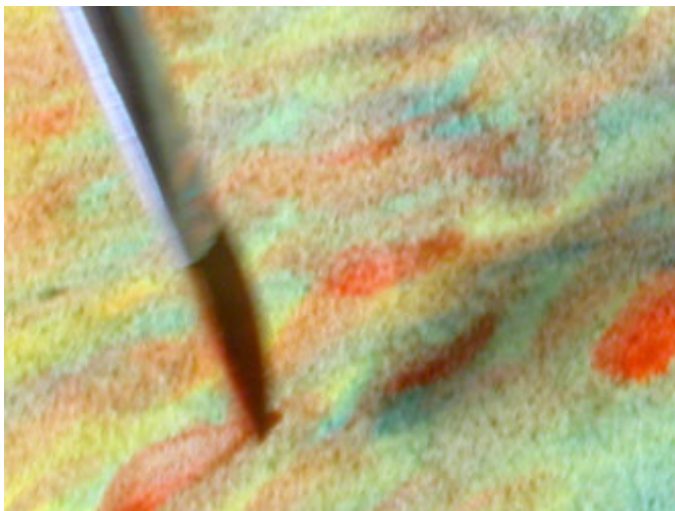


芸術療法士・前原曜子さんによる

アートセラピー連続講座

体験コース全3回 + 学びのコース全4回



芸術的な空間でゆったりと学べるアートセラピー連続講座です。講師はイギリス・トバイアス芸術学校で学ばれた前原曜子さん。水彩、クレヨン、粘土などを用いた芸術体験を通して、アートセラピーの世界に触れてください！

アートセラピーは心と身体の解放を助けてくれます。ストレスの増えた現代生活で起こる身体の不調、病気を未然に防ぐ役目や、人生の変化を乗り越えていく内面の強さを与えてくれます。

アートセラピーを続けることで、新しい気づきや自分への理解が深まります。理解のプロセスを重ねて体験することで、ひとりひとりのもつ治癒力や潜在的な可能性を引き出すことができるでしょう。

本講座では分析的な方法は使わず、安心感のある守られた雰囲気なかで、ゆっくりとワークショップを進めていきます。

※ このコースはトレーニングコースではありませんが、お仕事に役立てたい方、これからセラピーを学んでいきたい方の入門としてもご参加いただけます。

※ 個人セッションに関心をおもちの方は、お問い合わせください。

オープンフォーラム早稲田にて

体験コース●2007年11月17日～2008年1月19日(全3回)

2007年11月17日, 12月15日, 2008年1月19日

学びのコース●2008年3月15日～2008年6月21日(全4回)

2008年3月15日, 4月19日, 5月17日, 6月21日

各回とも第3土曜日●13:30～17:00

※ 初めての方は必ず体験コースに参加してください。

※ 1回だけの参加はご遠慮ください。

参加費：体験コース 15,000円

学びのコース 32,000円 (全7回通し 43,000円)

お申し込み先・主催

フォーラム・スリー

tel.03-5287-4770 / fax.03-5287-4771

info@forum3.com

オープンフォーラム早稲田

地下鉄東西線早稲田より徒歩5分



前原曜子さん

アートセラピスト。英国トバイアススクールにてアートセラピー・コースを修める。その後、オランダのシュタイナー系クリニックで研修し、2002年帰国。各地で教えている。ゲーテアナム医学部門・芸術療法士ディプロマ/ロンドンシティ&ギルド INS(GCGI) ディプロマを取得。

参加者の声を集めてみました。参考にしてください。

前 原さんの講座に初めて参加したのは2004年秋で、それから3年続けて参加している。薄いブルーの色が紙に広がっていくにつれ、ゆったりとした時間が流れていくのを感じたのを思い出す。講座の中では自分の体に注意を向けたり、ケアが必要と感じたり、忙しい日常の中で本来の自分に戻れるような気がする。また、短い物語を聞いて、それを絵にする時があるが、いつも聞いている途中でなぜか眠ってしまい、私の体にとっての別の意味での癒しの時間なのかもしれない。「いつ前原さんの講座を卒業できるかな」と思うときがあるが、それはきっと物語を眠らずに最後まで聞いて、自分で自分へのプレゼントをあげられた時かなと、勝手に思いをめぐらしている。

Y.K. (公務員)

最 初に参加したときの体験は、色が紙の上に広がっていき、その広がりが形を作っていく、手を加えるほどに思いとは裏腹に展開していってしまう。こちらの思い通りの形にはならず、その展開についていかざるを得ない状況が生まれてくる。その色に、その広がり、その形に、聞かざるを得なくなってくる。主導権は色を落とした私ではなく、色であり広がりでありそれにより形付けられた色そのものにあるように感じられていく。

「いったいどうなるのだろう」、「こうしてみたら」、「もう少し待ってみよう」、「ここで色を入れてみたら」、「このまま眺めていたい」、いろいろな感情がわいてくるのと同時に、不思議なわくわくさも感じていたことを思い出します。

今回は、あの体験をまた味わいたいという思いから参加したのですが、当然ながら新たな発見も促してくれました。

この「ぬらし絵」は、気持ちを表現するのと同時に、水を多く含んでいるということも影響しているのでしょうか、気持ちを流す効果があるようにも感じました。知らず知らずに心が硬くなっている状況を、無意識のうちにやわらかくしていくことが可能なのかもしれません。その意味においても遠隔的で間接的なセラピー効果はかなりあるように思えました。

実際に7回通して行っていくうちに、参加者の表現する色合いも変化し、顔つきも柔らかくなってきたように思えました。そのことは前原さんのゆったりとした雰囲気の中で進められていくことで、より一層効果を増す要因になったのも事実です。アートセラピーとしても、また芸術的な表現としても、多くの人に体験してもらいたいものの一つだと思っています。

K.O. (カウンセラー)

振 り返って、半年程続けてこれたことに、充実を感じます。アートセラピーを受ける側と、する側としてどこに視点を置くかを、バランス良く教えて頂きました。ほんの入り口にすぎないと思うのですが、実際に体験できて本当に良かったです。ありがとうございました。

遠かったけれど、セラピーを受け、本やハチミツ、石など、興味があるものにも出会えて、旅行気分が味わえました。交通費が安ければなあ…。

Y.I. (水彩教室教師)

息 子が4歳の頃、子育ての悩みもあって、アートセラピーの個人セッションを全部で6回受けました。初回、言われるままに筆を動かしていくと、不思議に今までの気もちが洗い流されるようで、スカーっとした気分になりました。ただ何も考えずに色を塗っていただけなのに、金魚や蝶に見え、終わる頃には新しい何かが生まれたようにうれしい気持ちになりました。

セラピーを受ける度ごとに、良いところも悪いところも、自分のすべてを受け入れてよいこと、力を入れすぎないこと、自然にまかせていいことなど、水彩とともに気づきました。気づくことがこれからの人生の始まりだと思ったとき、とても勇気が出てきました。

最終回、赤ちゃんを抱いているマリア様に見える絵になりました。今、息子は9歳。私とバトルもするようになりましたが、この絵を見ては母としての初心に戻り、自分をみつめ、子育てしている毎日です。まだまだ長い自分の人生も磨いていきたいです。

N.K. (主婦)

講 座に出てから、もう4年はたつと思います。はじめは、どきどきしながら階段をのぼった記憶があります。緊張していたのもつかの間、曜子さんのゆったりとした話に導かれて、ずんずんと自分の心の内側をのぞきに旅立ちます。

それは、日頃封印しないと生活できない部分への旅行みたいな感じです。いちいち見ていると、日々の忙しい生活に対応できないので、見ていられないけど、確かにそこにあって、しっかりと私の中に息づいていて、実は私の中で反射的に決めている色々の源、だったりします。そして、そこがどうであったか、思い出させてくれるのです。

終わりになって、ふと他のみんなの作品をみると、またそれが様々なものとなって囲まれていて、それがなぜかとても喜ばしく、安心するのです。水彩、クレヨン、粘土、フォルメンと、やることは色々ありますが、どれも難しい事は要求されません。なのに、それが一人一人のものとなって現れてくるのです。本当に不思議です！

H.M. (主婦)