

アートセラピー体験

～こころのセルフケア・クレパス編～

2021年9月5日(日)午前9～12時
オンライン開催 / 参加費無料(要予約)

ケアする人(ケアラー)は、自分のことが二の次になりやすい。
日々のするべきことに追われて、カラダも心も疲れてイライラ、もやもや、鬱々...
そんなとき、身近なもので自らを癒せるアートセラピーを体験しませんか？

- <主催> ダブルケアかわさき、
川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)
- <対象> ケアラーまたは支援者で、セルフケア
(ご自身の内面のケア)をしたい方
- <流れ> ① 描く線や点で、気持ちや感覚を知る
② 思いのままに描く
③ ふりかえり・シェア
- <用意するもの> B4紙3枚・クレパス・新聞紙
(A4コピー用紙、パステルなど代用可。
当日までに各自ご用意ください。)
- <定員> 6名 <参加費> 無料
- <開催方法> オンライン(zoom利用)



講師：西川 直子(アートセラピスト、芸術療法士)

英国ダービー大学アートセラピー学科修士。20年間、精神医療福祉現場にて、心のケアとして、芸術療法やアート活動を実施。2008年に障害の有無に関係なく、人がともにつくることでつながる『つながるアートプロジェクト』を立ち上げ。2021年に長野に移住。『アトリエもも』、こどもアトリエ『はなうた』、居場所DIYプロジェクト、森林アートセラピーを展開中。

お申込み・お問い合わせ先：ダブルケアかわさき事務局

✉ info@dcare-kawasaki.net

【アートセラピー参加希望】とご明記の上、①お名前、②メールアドレス、③簡単なご参加のきっかけを書いて、上記アドレスにメールをお送りください。1週間以内にお返事をいたします。



ケアラーズケアの会 今後の開催予定

10月10日(日)呼吸法
12月5日(日)タクティールケア

ホームページ
<https://dcare-kawasaki.net/>



ダブルケアかわさき ケアラーズケアの会 とは？

私たちは、ダブルケアやケアについて考え、支え合える輪を広げる「ダブルケアかわさき」(任意団体)です。「ケアする人(ケアラー)」が日常の役割を離れて、ほっと一息・・・「セルフケア」をする時間をもてるようにと願って、『ケアラーズケアの会』を開催いたします。2021年度は3回開催する予定です。