

アートセラピー体験

～こころのセルフケア・コラージュ編～

2022年9月18日(日)13時半～16時半
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
(川崎市内在住、在勤、在学者優先)
- <定員> 6名 <参加費> 無料
- <場所> オンライン(zoom) ※すくらむ21会議室で
当日貸出PCによるオンライン参加可能(要事前申込)
- <保育> あり ※すくらむ21研修室から参加の方に限る
(定員6名、¥700/人、1歳～就学前迄、9/14迄に要申込)



<コラージュとは> 新聞や雑誌から言葉・写真・図などを切り抜き、画用紙に貼り
合わせる表現方法。絵や詩が苦手な方でも簡単に自己表現ができ、作る過程で心が癒
される心理療法として広く活用されている手法です。

<用意するもの> お好きな雑誌or新聞紙など切り抜いてよいもの数冊・B4画用紙or
色画用紙3枚程度・のり・はさみ・描くもの(クレパス、色鉛筆、マジックなど)
※全て揃わなくても、可能な範囲で構いません。

8/18(木)9:00～
申込受付スタート
(先着6名)

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】と件名をご明記の上、①お名前、②メールアドレス、③簡単なご参加のきっかけ、④参加方法
(在宅orすくらむ21会議室)、⑤保育申込の有無を上記アドレスまでメールでお送り下さい。1週間以内にお返事します。

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。『アトリエももも』、こどもアトリエ『はなうた』、居場所D I
Yプロジェクト、森林アートセラピーを展開中。



ケアラーズケアの会 今後の開催予定

11月21日(月) 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。