

～新宿区NPO活動資金助成事業～

カラーアート・メンタルサポーター 養成講座

もう一人で悩まないで…

役立つ！活かせる！ストレス対処法～『1日集中』養成講座



【日程・会場】（6回）

①2012年 8/5(日)、10/7(日)
2013年 1/20(日)

(株)BALIO TOTAL FACILITATE
セミナールーム(坂町25-1)

②2012年 9/11(火)、11/13(火)
2013年 2/12(火)

四谷地域センター集会室4(内藤町87)
託児プレイルーム有※要事前予約

※①、②共に同内容、12:30～受付、
12:50授業開始～16:50終了です

※会場は日程により異なります

身近にある「色」と「アート」で心のセルフケアを学び
家族や職場、身近な人の心のサポートに活かそう!



【対象】新宿区在住(在勤・在学)の方全般

【内容】震災後のメンタルケアとしても話題の「カラーセラピー」と「アートセラピー」の基礎知識
話の聴き方(傾聴)、簡単な手話、カラーアートセラピー体験、分析及びカウンセリング
実践練習

【費用】500円(テキスト、修了証)

【定員】先着順①20名②30名※会場により異なります

【申込】NPO法人日本カラーアートセラピー協会

Tel. (5366) 9447 / Fax. (5366) 9449 / Mail. info@npo-jcat.com

CAT
Color&Art Therapy Association

カラーとアートで心の架け橋
子ども、高齢者、聴覚障がい者の壁を越えたメンタルケア普及活動

カラーアートセラピーって何？

カラーセラピー（色彩心理療法）
アートセラピー（芸術心理療法）
を合わせた療法がカラーアートセラピーです

【カラーアートセラピーの効果】

- ・カタルシス効果（浄化）
- ・心理的投影
- ・能力開発

選んだ色、描いた絵には、私達の潜在意識が映し出されます。これらを読み取り、心のサインに気づき、ストレスを軽減し、日常生活をより良く変えるヒントを得るメンタルケアの方法です。完成した絵や作品をきっかけに気持ちを吐き出し、言葉にしなくても心がスッキリすると、子どもから高齢者まで気軽に活用できるセラピーとして今、注目を集めています。



カラーアート・メンタルサポーター養成講座

では、これらの専門知識を身につけ、自分自身のみならず、周りの人たちへの支援の輪を広げる心のサポーターを育成しています。

【当協会の認定資格として修了証を発行】

NPO法人日本カラーアートセラピー協会とは？

ろう者、聴者、子ども、高齢者を含めた広く一般に対して、心の健康支援等に関する事業を行い、広く公益に寄与することを目的として設立されました。

カラーアート・メンタルサポーターの活動

人に向き合う様々な業種に活かす…子育てや介護など家族のコミュニケーションや職場の人間関係の向上に…身近な誰かの心のサインに「気づき」「声がけ」できる方法として幅広く活用されています。

<手話交流会>

聴覚障がい者との交流促進活動



～手話フェスティバルにカラーアートセラピーブースを出展～

<東日本大震災支援>

復興支援ボランティア活動



～宮城県石巻市仮設住宅にて子どもから高齢者までを対象にアートセラピーを用いた心の支援～

接客・教育・福祉事業のサービス向上

地域コミュニティや学校等での心の健康推進活動

育児や介護等、家族のコミュニケーションの向上

