

# 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）  
を合わせた療法です

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

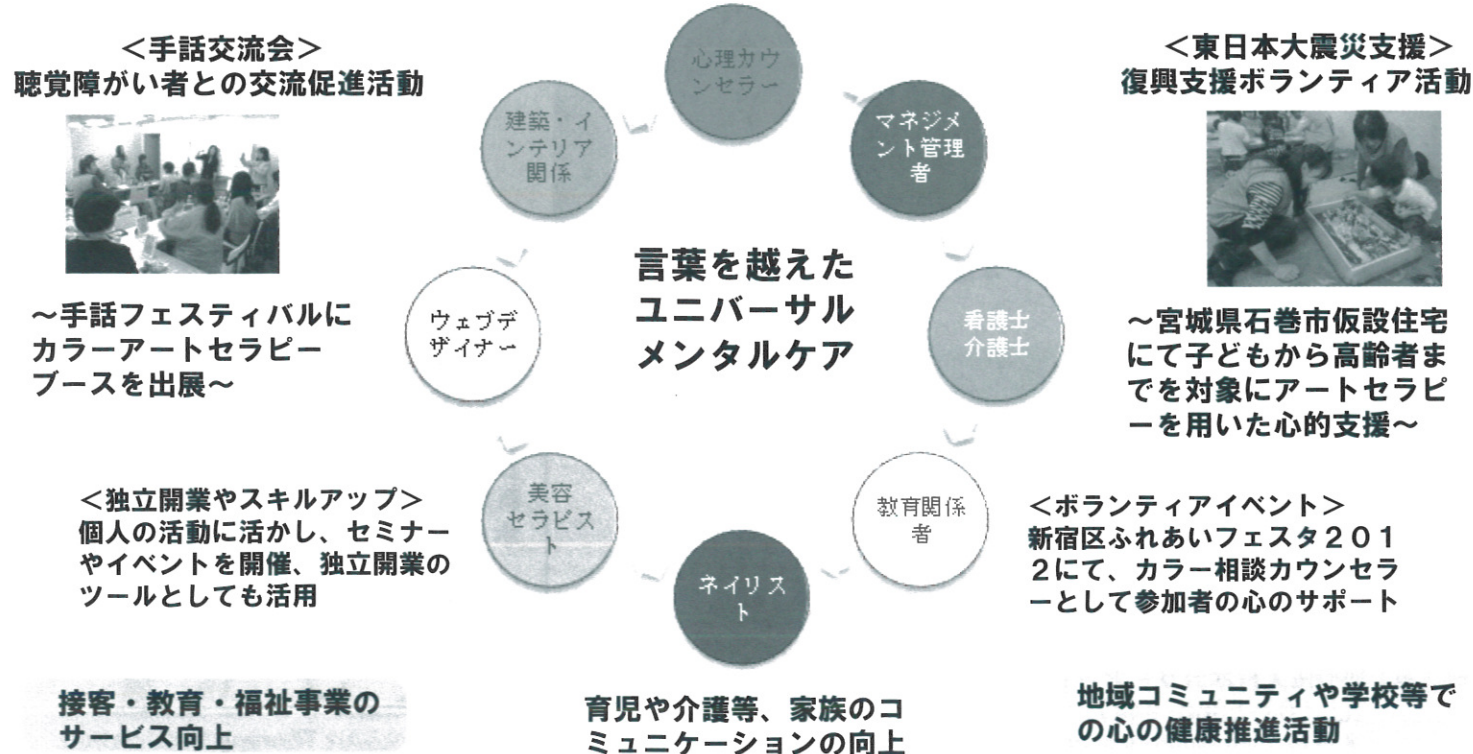
では、これらの専門知識を身につけ、自分自身のみならず、周りの人々への支援の輪を広げる心のサポーターを育成しています。（\*当協会の認定資格として修了証を発行）

本講座の内容：「カラーセラピー」「アートセラピー」の基礎知識、話の聴き方（傾聴）、簡単な手話の習得、カラーアートセラピー体験、カウンセリング実践練習

今年度はスクイグル描画法を学べる本講座に、人気の高いコラージュ療法も体験できるフォローアップ講座、学びを生活・仕事・地域に活かす勉強会を実施。

## 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」「声かけ」できる方法として幅広く活用されています。



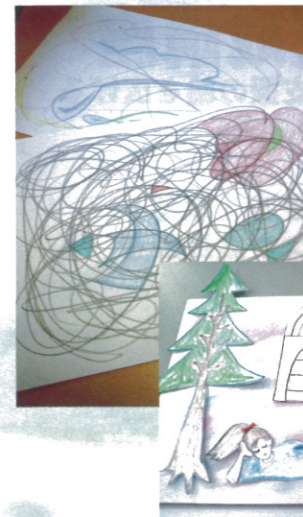
新宿区協働推進基金NPO活動資金助成

子育て・シニア世代に人気！

平成24・25年度、満員御礼！90%以上の方が「満足した」と、アンケート集計結果に

# 「色」と「絵」の心のセルフケア

## カラーアート・メンタルサポーター養成講座



カラーアートセラピーを学んで家族や職場、周りの大切な人の心のサポートに活かそう！



【日程・会場】※会場をお選びください

【時間】※①②共通です

●会場 四谷地域センター

12:30～受付開始

(※託児プレイルーム有 ※要事前予約)

12:45講座開始～16:45終了

①本講座《スクイグル描画法》

H26年8月10日(日)

②フォローアップ講座《コラージュ療法》

H26年9月14日(日)

●会場 戸塚地域センター

①本講座《スクイグル描画法》

H26年10月9日(木)

②フォローアップ講座《コラージュ療法》

H26年11月13日(木)



勉強会でさらにスキルアップ！

【日程・会場】

●会場 戸塚地域センター

③勉強会

H26年12月7日(日)

12:30～受付開始

13:00勉強会開始～16:00終了

役立つ！活かせる！ストレス対処法  
連続講座で2種のアートセラピーを習得

【対象】区内在住、在勤、在学の方 ※その他(応相談)

【定員】四谷地域センター：30名 戸塚地域センター：48名(先着順)

【費用】500円(一講座につき)

【持ち物】筆記用具

(※②フォローアップ講座は、切り抜き可能な雑誌等1、2冊

・のり・はさみ・①本講座で使用したテキストもお持ちください)

【申込み】NPO法人日本カラーアートセラピー協会

TEL: 03-5366-9447 FAX: 03-5366-9449

メール: info@npo-jcat.com

カラーアートセラピーで心の架け橋  
子ども、高齢者、聴覚障がい者の壁  
を超えたメンタルケア普及協会

NPO法人

日本カラーアートセラピー協会

新宿区坂町25-1 ニューハイム坂町ビル2F

ホームページhttp://npo-jcat.com

CAT  
Color&Art Therapy Association

# 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）  
を合わせた療法です

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）

本講座の内容：「カラーセラピー」「アートセラピー」の基礎知識、話の聴き方（傾聴）、簡単な手話の習得、カラーアートセラピー体験、カウンセリング実践練習

今年度はスクイグル描画法を学べる本講座に、人気の高いコラージュ療法も体験できるフォローアップ講座、学びを生活・仕事・地域に活かす勉強会を実施。

## 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」「声かけ」できる方法として幅広く活用されています。

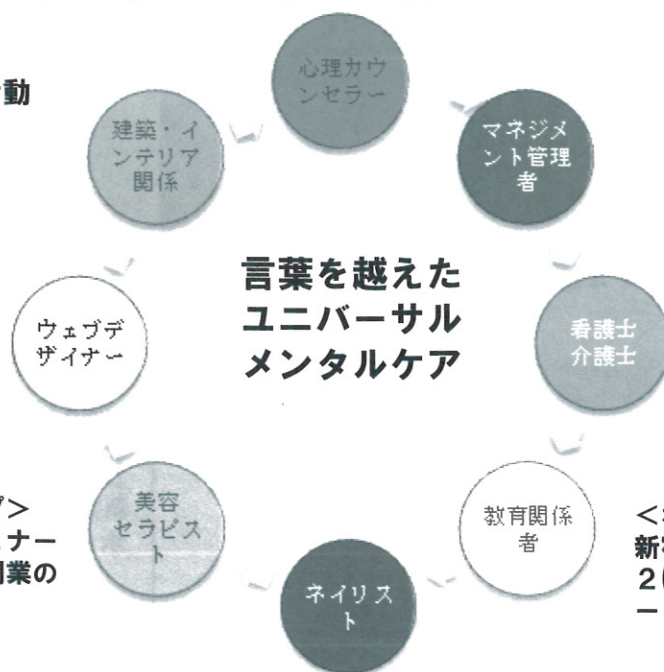
<手話交流会>  
聴覚障がい者との交流促進活動



～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～

<独立開業やスキルアップ>  
個人の活動に活かし、セミナーやイベントを開催、独立開業のツールとしても活用

接客・教育・福祉事業のサービス向上



育児や介護等、家族のコミュニケーションの向上

<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的支援～

<ボランティアイベント>  
新宿区ふれあいフェスタ2012にて、カラー相談カウンセラーとして参加者の心のサポート

地域コミュニティや学校等での心の健康推進活動

新宿区協働推進基金NPO活動資金助成

子育て・シニア世代に人気！

平成24・25年度、満員御礼！90%以上の方が「満足した」と、アンケート集計結果に

# 「色」と「絵」の心のセルフケア

## カラーアート・メンタルサポーター養成講座



カラーアートセラピーを学んで家族や職場、周りの大切な人の心のサポートに活かそう！



【日程・会場】※会場をお選びください

【時間】※①②共通です

●会場 四谷地域センター

12:30～受付開始

(※託児プレイルーム有 ※要事前予約)

12:45講座開始～16:45終了

①本講座《スクイグル描画法》

H26年8月10日（日）

②フォローアップ講座《コラージュ療法》

H26年9月14日（日）

●会場 戸塚地域センター

①本講座《スクイグル描画法》

H26年10月9日（木）

②フォローアップ講座《コラージュ療法》

H26年11月13日（木）



勉強会でさらにスキルアップ！

【日程・会場】

●会場 戸塚地域センター

③勉強会

H26年12月7日（日）

12:30～受付開始

13:00勉強会開始～16:00終了

役立つ！活かせる！ストレス対処法  
連続講座で2種のアートセラピーを習得

【対象】区内在住、在勤、在学の方 ※その他（応相談）

【定員】四谷地域センター：30名 戸塚地域センター：48名（先着順）

【費用】500円（一講座につき）

【持ち物】筆記用具

(※②フォローアップ講座は、切り抜き可能な雑誌等1、2冊

・のり・はさみ・①本講座で使用したテキストもお持ちください)

【申込み】NPO法人日本カラーアートセラピー協会

TEL: 03-5366-9447 FAX: 03-5366-9449

メール: info@npo-jcat.com

カラーアートセラピーで心の架け橋  
子ども、高齢者、聴覚障がい者の壁  
を超えたメンタルケア普及協会

NPO法人

日本カラーアートセラピー協会  
新宿区坂町25-1 ニューハイム坂町ビル2F  
ホームページhttp://npo-jcat.com



Color & Art Therapy Association