

託児つき

孤育てから個育ちへ 心が楽になる表現アートセラピー

この講座は、離婚や別居など、なんらかの理由で、ひとりで家事・育児・仕事を担っている方のためのグループワークです。「しなければいけないこと」から、少し離れて、ゆっくりと自分の内側に向き合う時間をつくってみませんか。

表現アートセラピーとは

絵を描いたり、コラージュ（貼り絵）をしたり、体を動かしたりして今の自分の感覚に触れていく事をします。上手く出来る、出来ないは問題ではなく、シンプルな落書きのようにただ感じたままを表現します。

自分の内面を見つめ、今この瞬間に起こっていることを具現化することで癒しが起こり、自分の新たな気づきに繋がります。

子供の頃に戻って感じたままを表現することによって、潜在意識からくる本当の自分が見えてきます。



1回目

7/8(土)

午後1時30分～
3時30分

自分の在り方に
気づくワーク①

2回目

7/29(土)

午後1時30分～
3時30分

自分の在り方に
気づくワーク②

3回目

8/19(土)

午後1時30分～
3時30分

心が軽くなる
ワーク

講師：上谷 和美さん（プロフィールは裏面をご覧ください）

対象：家事・育児・仕事をひとりで担っている方で、3回とも参加できる方

定員：12名（申込み先着順）

会場：生涯学習センター4階（和室さくら）※地図は裏面にあります。

託児：1歳以上の未就学児（小学生については、応相談）

※7月1日（土）までに要予約

✿和室での画材を使ったワークになります。

汚れてもよい動きやすい服装でご参加ください。

6/8(木)
申込受付
開始!

申込みは電話または直接下記へ

台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

電話 03-5246-5816

※日曜・休館日以外の午前9時～午後5時

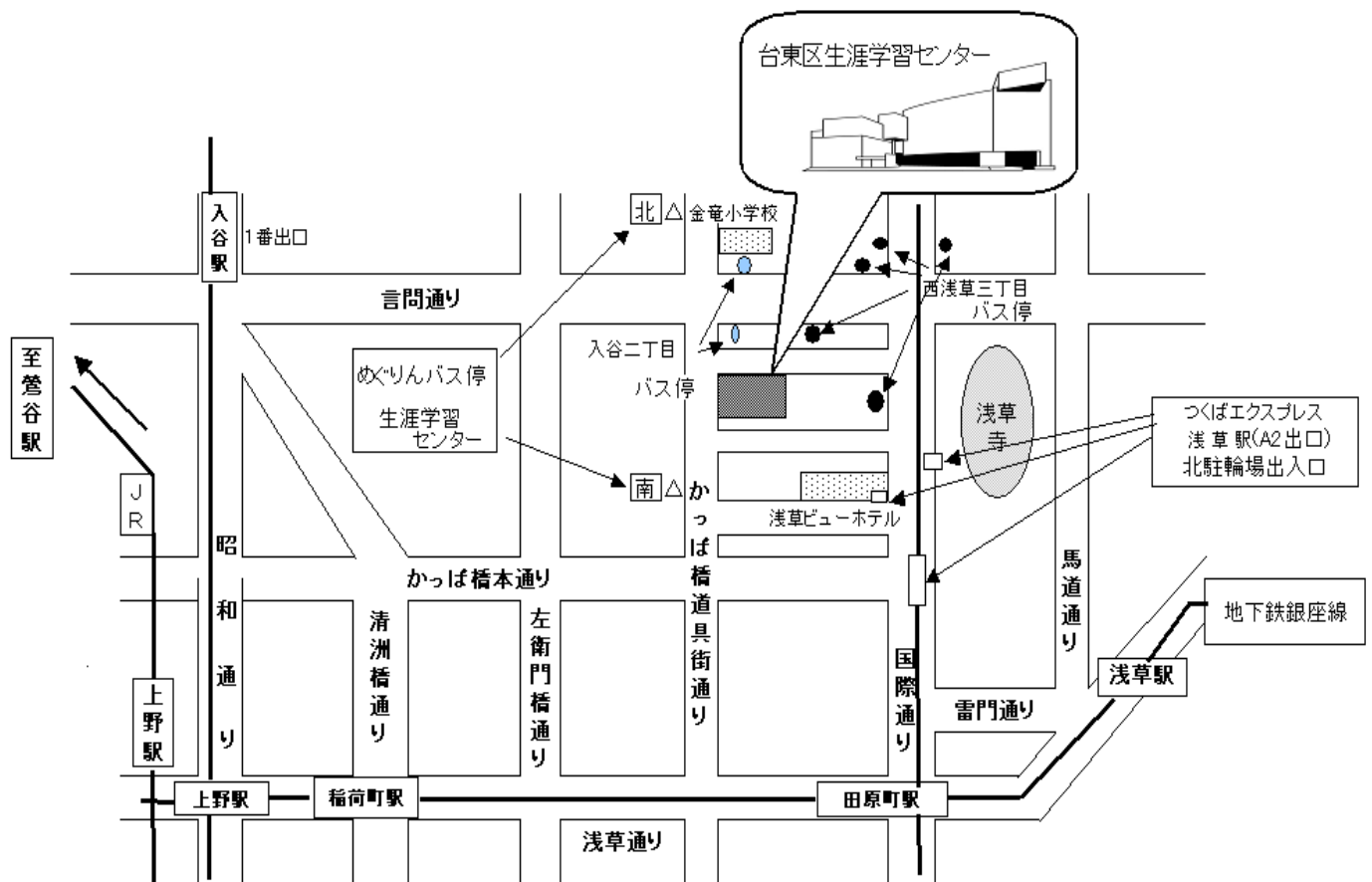
（休館日：第1・第3・第5月曜日 祝日にあたる場合は翌平日）



うえたに かずみ
講師: 上谷 和美さん(心理セラピスト)

日本カウンセリング普及協会認定心理カウンセラー、認定インナーチャイルドファシリテーター取得後、ゲシュタルト療法、表現アートセラピーを学び、2016年からインフィニティーを主催。独自のワークショップを開催しながら、自分らしく生きることを探求している。

●場 所 台東区西浅草 3-25-16 台東区生涯学習センター4階



●交通

- ▼ JR山手線・京浜東北線
「鶯谷駅」南口 徒歩約15分
- ▼ 東京メトロ
日比谷線「入谷駅」1番出口 徒歩 8分
銀座線「田原町駅」徒歩 12分
- ▼ つくばエクスプレス
「浅草駅」徒歩 5分
- ▼ めぐりん
「生涯学習センター南」
「生涯学習センター北」 共に 徒歩3分
- ▼ 都バス
「入谷二丁目」徒歩 3分
「西浅草三丁目」徒歩5分

「はばたき21」主催・共催講座の目的について

男女平等推進プラザ「はばたき21」では、性別役割にとらわれず、だれもがいきいきと自分らしく生きていける男女平等な社会の実現を目指し、さまざまな講座を実施しています。

本講座は、普段ひとりで育児・家事・仕事を担っている方が、本来の自分に気づき、自分を大切にする生き方を考えるきっかけをつくることを目的としています。

◆「はばたき21」プラザテーマ: ジェンダーへの気づき～「らしさ」をこえて、共に生きる～◆