



# こころのcare☆アートセラピーグループ

女性用のアートセラピーグループ。レジリエンスでの開催はラスト2回！

言葉ではうまく語れないけれど、描き表わすことならできることもある。そして描き出すことで、少しずつ言葉を見つけられることもある。心の負担を減らす方法はいろいろあります。アートセラピーもそのひとつの手段です。試してみませんか？

## 【日時】

昼の回：11:00-12:45 / 夜の回：18:30~20:15

・テーマ「グリーンとの付き合い」

11月27日（月）夜 / 11月28日（火）昼

・テーマ「見つけた勇気のカタチ」

12月11日（月）夜 / 12月12日（火）昼

※内容は人数やグループ構成により変更となる場合があります。

【場所】レジリエンス スタジオ☆R（表参道）

【定員】8名（女性限定）

【参加費】各回1,000円

【ファシリテーター】辻ロビン（アートセラピスト）

【申込・問い合わせ】NPO法人レジリエンス

[art@resilience.jp](mailto:art@resilience.jp) に

[お名前]（ペンネームでもOK）と [参加希望日時] をお知らせください。

\*当日参加も大歓迎ですが、準備の関係上事前にお申込みいただけるとありがたいです。定員を超えてしまった場合には事前にご連絡を頂いた方を優先させていただきます。

2018  
1月~3月  
のご案内

会場が変わるのでお間違いのないように！



## 女性用アートセラピーグループ

自分の想いとペースを大切にしながら、こころのケアをアートを通して行うグループです。

身近な人からの暴力や喪失の体験、様々なトラウマなど、通りたくなかったけれど、通らないといけなくなってしまった道。そんな道を歩く中、言葉ではうまく言い表せないもの、言葉にはならない「何か」を抱えることがあります。アートセラピーはそのような心の負担を減らす手段の一つです。試してみませんか？アートの経験や上手・下手は問いません。お待ちしております。

【場所】信濃町 真生会館 4F

東京都新宿区信濃町 33-4（JR 信濃町駅 徒歩1分）

【定員】8名

【参加費】各回1,500円

【ファシリテーター】倉石聡子（アートセラピスト）

【申込・問い合わせ】アップコンセプト

[studio@apconcept.jp](mailto:studio@apconcept.jp) に

①お名前（ペンネームでもOK）②参加希望日時  
（複数回同時に申込可能）③連絡先電話番号

をお知らせください。

\*お席を確保するためには早めのご予約をお願いいたします。前日までに最低遂行人数3名に達していない場合、グループは中止となりますのでご了承ください。開催当日のご参加も可能ですが、ご予約の方が優先となります。

## 【日時とテーマ】

・テーマ「今まで経験した新たなスタート」

1月14日（日）15:30~17:00

・テーマ「変化しても変わらないモノ」

2月11日（日）15:30~17:00

・テーマ「意外だった自分の強さ」

3月11日（日）15:30~17:00

※内容は人数やグループ構成により変更となる場合があります。

今までありがとうございました！



これから  
よろしく  
願います！