

「色で元気に、カラーセラピー！」

実施日：6月27日（水） 参加者：計10名

「色で元気に、カラーセラピー！」は、自分の気持ちを知り、画材パステルを使って心をリフレッシュすることを目的に、市内在住でキュービック・パステルアートファシリテーターなどの資格をお持ちの北村倫子氏に講師をお願いしました。

初めに、色彩豊かなカードを選び、そのカードを使ってグループごとに自己紹介をしました。そのカード裏には素敵な言葉が書かれていて、その時の気持ちにぴったりのメッセージが書かれています。



次に、キュービックシートを使って、何も考えずに左手を使って色を塗ります。

塗った5マスは、現在の状況、未来の欲求や願望、過去の出来事、潜在（本能的な感情・行動）、顕在（理性的な感情・行動）を表します。先生から色のエネルギーや色の表現の説明がありました。

例えば、「赤」は、外向きで一番強いエネルギーの強い色で、行動力決断力、人情深いなどの色で、反対に、「緑」は内向きで一番エネルギーの

弱い色で、観察力に優れ、慎重で平和の色を表します。

参加者は、先生の説明を聞きながら、作品を見つめ、自分の気持ちをあらためて感じたようでした。

次に画用紙に、パステルクレヨンパウダー状にし、指でまーるく、まーるく円を描くように、心がスッキリとするまで塗り描きました。

最後に、グループごとに完成した作品を見て、みんなで褒め合う「ほめほめタイム」です。参加者は、褒められる事でポジティブな気持ちになり、自然に笑顔になりました。とても和やかな雰囲気となり、この講座のテーマでもある「色で元気に、カラーセラピー！」を通して、自分の気持ちを知り、みなさん少しリフレッシュしたように感じられました。

