

つながるプロジェクト 2012  
移動型コミュニティカフェ まる  
第7回報告

心のメソッド  
カラーセラピーを使って夏服から心まで整理整頓

日時：2012年8月25日（土）10：30～12：30

会場：クラブツーリズムカフェ（南区相模大野4-5-17）

参加者：3名

講師：心理セラピスト 井田尚美さん

目的：人と人がつながり、自分らしく生きること、そのきっかけづくりを目的に。毎月、地域のあちこちに出かけて、体と心ほぐすカフェや講座を開催します。

相模原に引っ越してきた方、地元の方、近隣、遠方の方、必要とする方が対象です。

内容：第7回は会場を相模大野にあるクラブツーリズムカフェで開催した。今回のテーマは、カラーセラピーを使って、夏服から心まで整理整頓、片付け講座、講師は心理セラピストの井田尚美さん。直観力で色を選び、簡単な色の説明後、自宅の見取り図を作成。具体的にどこを片付けたいのか、そのメリットを考え、書き出したりしながら、その深層心理まで触れることができた。参加者それぞれの想いを聴き、日常生活の見ようとしなない部分に目を向け、考えることで、自分で気づくことができた。肩の荷が下りるような、ほっとする時間となった。

また、8月23日号のショッパーのみんなの広場に情報掲載してもらい、それを見て参加した方が1名いた。

心のメソッドの第2回目は9月19日を予定している。新しい参加申込みを受付けている。

クラブツーリズムの会場費の中にドリンク代が含まれているため、準備の手間が省ける形となった。

会計：収入 4,500円（参加費@1,500×3名分）

支出 8,000円（会場費3,000円、講師謝礼5,000円）

収支合計 ▲3,500円

#### 次回のカフェ開催

日時：8月27日（月）11：30～13：30

場所：南風菜館十五香 参加費：1,000円

内容：福建省出身の店主の姚（よう）さんに、夏の疲れた身体を癒し、秋を向かえるための美味しいお料理を作っていただき、バイキング形式で食べます。鉄観音茶の入れ方、漢方など、消化力をテーマにお話をさせていただきます。

