

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10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9月19日（水）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：4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10回は第7回からの連続講座で、連続でも単発でも受講できる内容とした。講師は心理セラピストの井田尚子さん。参加者の自己紹介後、その日のインスピレーションで好きな色を選んだ。その後、自宅の見取図と特に片付けたい場所の図を作成した。キッチンやダイニング等、部屋の機能と色の関係と参加者が選んだ色の説明があった。片付けたい場所を片付けない理由ではなくメリットを書き出し、それぞれが発表して聴いて共有し、その深層心理まで掘り下げていった。

講座の感想：

- ・奥が深いなあと思いました。今の自分から一歩でも踏み出せたら（変われたら）いいと思いました。
- ・片付けて大変と思っていました。少しずつで大丈夫、片付けなくてもいいところもある、と聞いてほっとしました。連続受講で一進一退という感じです。
- ・日頃自分自身について考えていたと思っていましたが、講座の中で、新たな自分の気づきのきっかけをいただきました。

会計：収入 6,000円

（参加費@1,500×4名分）

支出 8,000円

（会場費3,000円、講師謝礼5,000円）

収支合計 ▲2,000円

次回（11回）のカフェ開催

日時：10月5日（金）11：30～14：30

場所：カフェドボワ 参加費：500円

内容：ねえ、聞いて、聴いておしゃべりカフェ

テーマは「更年期とストレスの関係」で、集まった人たちでおしゃべりする。

