

# 色で気持ちを癒しませんか？

登録番号・・・K20-008

令和4年8月1日～令和4年9月30日

## カラーセラピーとは

色彩の心理効果を使って心を癒すことです。色を塗るということだけで楽しさを感じ、リラクゼーションやストレス発散など気分転換に役立ちます。

色にはそれぞれ名前があり、独自の個性を持っています。組み合わせによってはそれぞれが活きるし、塗りつぶされたり、吸収されてしまったりするとその色が活きない。まるで人と一緒。

好きな色、嫌いな色は人それぞれです。それは、一人ひとりの経験や記憶に関連しているからです。一般的に赤はエネルギーに満ちた色と言われるけれど、人によっては赤に恐怖感を感じる人もいます。表現したものを通して自分と対話することによって、自己理解、自己受容、自己肯定につながります。それがセラピーの効果です。



## 色で気持ちを癒しませんか？

## ぬり絵を使ったセラピー

ぬり絵を使ったセラピーは、カラーセラピーの中でも手軽ですぐに効果を感ずることが出来ます。ぬり絵ですら、絵の苦手な人でも心配ありません。ぬり絵の枠にこだわらず、はみ出していいし、自由に描き足してもいいです。園芸や美術の授業のように「うまい」「たのしい」なんて評価は不要です。塗りたい色で、塗りたいように、塗りたい画材で、好きなように、塗っていくことで、なんともやもやする、そんな言葉化できない気持ちを表現します。表現したことでよって、感情の浄化が起こり、すっきりしたり、リラックスしたりという効果を感じます。これは、大人も子供も同じです。大人も子供も心の奥底にしまこんでいる気が付かない感情を解放できるからです。

ぬる 見る 気づく

ぬり絵を使ったセラピーは3つのステップがあります。ぬることで塗られ、ぬり絵を見ることで自分の状態を客観視し、自分の感情に気づくことで解放されます。ぬるたときの感情、塗るときの色、色鉛筆・水彩絵の具・クレヨンなどの画材、塗るときタッチ、すべてに意味があります。自分の感情と色との関連性に気がつくことで、色を味わうこともできるようになります。「この色を塗っている時は、元気だね」とわかれれば、直感的にその色を使って、自分の気持ちを元気にすることが出来ます。色をパブリックのように使うことが出来ます。



## カラーセラピーとは

色彩の心理効果を使って心を癒すことです。色を塗るということだけで楽しさを感じ、リラクゼーションやストレス発散など気分転換に役立ちます。

色にはそれぞれ名前があり、独自の個性を持っています。組み合わせによってはそれぞれが活きるし、塗りつぶされたり、吸収されてしまったりするとその色が活きない。まるで人と一緒。

好きな色、嫌いな色は人それぞれです。それは、一人ひとりの経験や記憶に関連しているからです。一般的に赤はエネルギーに満ちた色と言われるけれど、人によっては赤に恐怖感を感じる人もいます。表現したものを通して自分と対話することによって、自己理解、自己受容、自己肯定につながります。それがセラピーの効果です。



## ぬり絵を使ったセラピー

ぬり絵を使ったセラピーは、カラーセラピーの中でも手軽ですぐに効果を感ずることが出来ます。ぬり絵ですら、絵の苦手な人でも心配ありません。ぬり絵の枠にこだわらず、はみ出していいし、自由に描き足してもいいです。園芸や美術の授業のように「うまい」「たのしい」なんて評価は不要です。塗りたい色で、塗りたいように、塗りたい画材で、好きなように、塗っていくことで、なんともやもやする、そんな言葉化できない気持ちを表現します。表現したことでよって、感情の浄化が起こり、すっきりしたり、リラックスしたりという効果を感じます。これは、大人も子供も同じです。大人も子供も心の奥底にしまこんでいる気が付かない感情を解放できるからです。

ぬる 見る 気づく

ぬり絵を使ったセラピーは3つのステップがあります。ぬることで塗られ、ぬり絵を見ることで自分の状態を客観視し、自分の感情に気づくことで解放されます。ぬらしたときの感情、塗るときの色、色鉛筆・水彩絵の具・クレヨンなどの画材、塗るときタッチ、すべてに意味があります。自分の感情と色との関連性に気がつくことで、色を味わうこともできるようになります。「この色を塗っている時は、元気だね」とわかれれば、直感的にその色を使って、自分の気持ちを元気にすることが出来ます。色をパブリックのように使うことが出来ます。

