

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12回 報告

心のメソッド

カラーセラピーを使って お部屋も心も整理整頓

日時：2012年10月19日（金）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：5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12回は、第7回と第10回の「心のメソッド カラーセラピーを使って 整理整頓」講座のまとめ編とした。初参加の方が2名いたので、事前に講師に連絡を取り対応してもらった。これまでやってきたことを全般に触れ丁寧に説明してくれたので、初参加の方にはわかりやすく、連続で受講してきた方には再確認ができた。

参加者の自己紹介、その日のインスピレーションで好きな色を選んだ後、第2チャクラのオレンジを中心に講義が進められた。講師は井田尚美さんで、前半は対話式の講義と簡単な瞑想で心と身体をほぐし、休憩後、「心で聴く」ワークショップをした。一般的な片付け講座とは違い、各々の深層心理から自分で気づく整理整頓講座となった。

講座の感想：

- ・心も体もリラックスできました。
- ・今日は、身体的な話も聞くことができ、体の中の掃除ができました。家の中の部屋の掃除も気になっているので、ひとつひとつ やっていかうと思いました。ありがとうございました。
- ・少し肩こりが取れました。瞑想は良かったです。

会計：収入 7,500円

（参加費@1,500×5名分）

支出 8,600円

（会場費3,600円、講師謝礼5,000円）

収支合計 ▲1,100円

次回（13回）のカフェ開催

日時：10月25日（木）10：30～12：00

場所：相模女子大学翠葉会館 参加費：1,500円

内容：心と身体のサブリ講座 気流法でからだほぐし

