

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16回報告

心のメソッド
カラーセラピーで心のバージョンアップーその①

日時：2012年11月30日（金）10：30～13：30

会場：カフェドボワ

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16回の心と身体のサプリ講座は、会場をカフェドボワに変更して開催した。以前使用していたクラブツーリズムカフェは、備品は充実しているが予約と時間の調整がうまくいかないため、今回から会場を変更することにした。また、時間を1時間延長して3時間とし、参加費も2,000円に変更した。2時間だと内容が深まってきたところで終了となるので、講師の井田さんにご協力をいただいた。

今回の参加者は3名、事前に継続参加者とわかったので、講師に連絡を取り内容を深くしてもらった。カラーと身体や情緒的な関係の説明、瞑想、光る自分と影の自分を書くワークショップ等を行った。

講座の感想：

- わかっているようでわかっていない自分、家族のことを考えるきっかけとなった。
- 自分で改めて考え、見つめることが出来ました。毎回講座で新鮮な風が身体を吹き抜ける感じがします。
- 日常のクセが病気につながっていることを実感した。気をつけられると思った。

会計：収入 6,000円（参加費@2,000×3名分）

支出 8,000円

（会場費3,000円、講師謝礼5,000円）

収支合計 ▲2,000円

次回（17回）のカフェ開催

日時：12月7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

