

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19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

日時：2013年1月18日（金）10：30～13：30

会場：カフェ ドボワ

参加者：2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：参加者は2名で、今回は日常の身近な話題から入り、ストレスをつくる自分自身がいることを中心に進められた。自分のクセに気づくこと、受容れること、難しいこともあるが越えられると楽になること等、講師の井田さんから多方面からの捉え方を話していただいた。

その他、問合せが2件あった。

講座の感想：

- ・自分自身でストレスをつくりだしていることがわかった。受容れは難しいと思う。

会計：収入 4,000円（参加費@2,000×2名分）

支出 8,000円

（会場費3,000円、講師謝礼5,000円）

収支合計 ▲4,000円

次回（20回）のカフェ開催

日時：1月24（木）13：30～15：30

場所：相模女子大学翠葉会館3階和室 参加費：1,500円

内容：気流法でからだほぐし

