＜マインドアップナビゲーター５人目の紹介＞

城田みどり

・色彩心理カウンセラー
・チャイルドアートカウンセラー
・シニアアート療法士

アートセラピーの中でも特に「ぬりえ＆自由画」を使ったセラピーを担当している城田です。
私が子供のころはぬりえと言えば「きいちのぬりえ」（ふふふ…歳がばれますね～）
今ではいろんなキャラクターぬりえもあり、 最近では「大人のぬりえ」も大人気のようですね。
ぬりえを仕上げたときは、他の創作活動と同様にとても達成感があった経験をお持ちの方も少なくないと思います。
そんな作品作りとしてのぬりえ以外に、セラピーとしてのぬりえの取り組みがあることをご存じの方もいらっしゃるかと思います。

大人に

セラピーとしてのぬりえは、絵の得手不得手は関係ありません。誰かと比べるものではありませんから…
自分の塗りたい絵柄を、クレヨン、色鉛筆、絵具など好きな画材で、好きなように。
また、何かを描き足したり、はたまた塗らなかったりと、心のままに自由に発散していく創作です。
おもいっきり自由に表現することで、気分もアウトプットできるのでかなりすっきりします。

イベントでの「ぬりえセラピー体験」では、スッキリと癒しを感じてもらえればと思っています。

主に大人対象の少人数ワークショップでは、アウトプットの表現の他に、インプットの表現もします。
毎回、いろいろなテーマを「人間関係」「ストレス」や「自己実現」などから見つめていきます。
表現は自由に思いっきりですが、創作後に、どんな気持ちだったかなどシェアします。
この時に、色やモチーフ、タッチなどからちょっとした読み解きをします。
読み解がヒントになったり、自分の言葉で話すことで自分との対話がうまれてきます。
新たな気づきは新しい自分への一歩です。
また、ぬりえは老若男女、幼児期、青年期、社会人、高齢者まで誰でも出来ます。

高齢者に

最近　有料老人ホームでアートセラピーをはじめました。
いろいろな方がいらっしゃいます。歩行が少し困難だったり、認知症の度合いがそれぞれだったり、会話が困難だったり…そんな方たちには、とにかく楽しんで参加して頂ければと工夫しています。
懐かしいお月見の絵柄から昔を回想したり、好きなもののお話をしたり、出来ることを楽しんでいただいています。
後で私のほうで、それぞれの方の色彩などの表現や作業中の様子などを「カルテ」に記録します。
ご本人には直接お伝えしませんが、次回の対応や、介護される方の参考になればと思っています。

子供に

子供の場合は、自由画や工作などに言葉にならない心の言葉がたくさん表現されています。
大人が、子供の作品を上手、下手などと評価せず、見守ってあげて、お話を聴いてあげてください。
まず、安心して自由に表現できる場をご家庭でも作っていただければと願っています。
そんな願いで、PHC では毎年１回夏に「こどもと親のわくわくアートルーム」を開催しています。
子供が自由にアートで表現でき、その子の表現を親御さんと一緒に見ていきながら子育てのお役にたてるような
アートルームが、毎月定期的にできるような場づくりができないかと検討中です。

他に…

「クレヨンでペットの似顔絵」を描いています。

私自身が最初の愛猫を亡くした時、ペットロスで何年も悲しんでしました。
描くことを知ってから、また老猫をなくしたときは、絵を描きながら癒されました。
その後、友人の愛猫が亡くなりペットロスになっていたとき、生前に私が描いたその猫ちゃんの
「似顔絵」で友人は癒されたそうです。
ご本人が描く以外にも、癒しの効果があることに驚きました。
その友人に背中を押されて、ご希望の方のペットの似顔絵を描かせていただいています。

＜ココロを元気にするワークショップ、講座、個別相談＞

p.h.c.group119@gmail.com

080-6523-7671

http://peer-heart-com.jimdo.com/