もっと身近にメンタルサポート
Peer Heart Communication
ピア ハート コミュニケーション

ぴあはあと通信

ココロが元気になるワークショップとセラピー

ほぼ季刊
2013年8月
創刊号

p1 イベント参加者募集
p2 これまでの活動
p3 申し込み受付中の講座
p4 お申込み用紙

夏休みの親子イベント!!

お家ではなかなかできない わくわくアート体験を
こどもとパパママ一緒に楽しんじゃいましょう!!

こどもとおやの“わくわく♪アートルーム

★おもいっきり創作コーナー★ 大きな絵を描いたり、カラー粘土、空き箱工作など自由な発想で心を発散!!

☆コラージュコーナー みんなでつくろう巨大コラージュ!

☆ぬりえコーナー

参加者募集中!

中区活動団体補助金対象事業

- **日　時：8月24日（土）　10：00～11：30**
- 募集人数：先着30名　※保護者と幼児～小学生4年生くらいまで
- 参加費　：1組（大人1人と子供1人）…1,500円
  3人目からは1人500円　（例）大人2人子供2人…計2,500円
- 会場　：横浜市市民活動支援センター4階　セミナールーム
- お申込み：メール、ファックスのいずれかでお申込みください。
  4面が申し込み用紙になっています。

☆おもいっきり遊べるように、汚れてもよい服装でお越しください。
※更衣室はありません。小さなスペースですがパーテーションで囲ったコーナーを用意します。
※保育はありません。

はじめまして、ピアハートコミュニケーションです。

「自分とのコミュニケーション」していますか !?

こころのトラブルの多くはコミュニケーションのありかたに鍵があるようです。
トラブルの原因を周囲に求めて一度は落ち着いても、また同じような問題が起きてしまう！
そんなことはありませんか？
それはもしかしたら「自分の本当の気持ち」を置き去りにしているのかもしれません。
無意識に閉じ込めてしまった気持ちが気づいてほしくて、困った形で出てきてしまうのかもしれません。

そんな時は回り道のようでも、ゆっくり自分に付き合ってみましょう。

ピアハートコミュニケーションでは、
楽しみながら「自分とのコミュニケーション」がじっくりできるワークや講座をしています。
そして、「人とのコミュニケーション」のスキルを学んで練習できる講座もあります。

心療内科へ行くほどじゃないけれど、誰かに聞いてほしい、相談したい、
そんな方のために「個別相談」も行っています。

「自分とのコミュニケーション」「人とのコミュニケーション」が楽しくなると、
さらに素敵な自分になって、ちょっと違った明日に出会えるかもしれません。

これまでの活動

■2012 年 1 月　こころの問題や、人間関係のトラブルなどが複雑化している昨今。
私たちカウンセラー 5 人は、楽しくまじめに社会貢献できないかと
ピアハートコミュニケーションを立ち上げました。

2 月 13 日　ハンドセラピー 1 日講習会
「NPO 法人ハンドセラピー彩」から
講師を招いて開催。

6 月 29 日　「香りでメンタルトレーニング」
1 day スペシャル講習会

9 月 14 日　「色彩とコミュニケーション」講座
NPO 法人色彩生涯教育協会と
ピアハートコミュニケーションのコラボ講座

12 月 8 日　PHC フェスタ

■2013 年　3 月～　毎月一回開催　「親と子のオープンルーム」

4 月　横浜市市民活動支援センター共同オフィスに入居

4 月、5 月、6 月　NPO 法人アークシップ会員様向けワークショップ
「カラーセラピー 3 回講座」

お申込み受付中

新しい自分に出会える美色セラピー１DAY 講座

～ココロ・笑顔・輝く私のために～

はがきコラージュでココロの中をちょっぴりのぞいて、
ピンク色診断でお似合いになるピンク色をみつけます。
ココロも笑顔も輝かせましょう！

◆対　象：カラフルなココロでいつもいたい方。
似合うピンク色が知りたい方。

◆日　時：①　９月５日（木曜日）　10 時～ 12 時
②　10 月３日（木曜日）　10 時～ 12 時
＊①と②と同じ内容です。

◆場　所：横浜市市民活動支援センター４階　ディスカッションルーム

◆受講料：①､②共に　3,000 円

詳　細：☆はがきコラージュ・・・はがきに自由に写真やイラストなどを切り抜き糊で貼り付けます。上手下手は関係ありません。そこには自分のココロ模様が表現されています。楽しみながら自分の力で自分を癒す事ができます。
☆ピンク色診断・・・鏡と向き合うことから始まります。胸元に４種類のピンク色のドレープ（布）をあててお似合いのピンク色を診断します。　是非お似合いのピンク色をチークやリップ、お洋服などに取り入れてみてください。

◇ 担当：杉山

願いを叶えるエンジェルセラピー

ねんどのもたらす心的役割に、カラーとアロマの効果を加えることで、
総合的に心身のバランスを整え、安らぎを与えるセラピーです。
願いは、誰でも持っているもの。。
結婚したい、子どもが欲しい、仕事が欲しい、試験に合格したい。。
など、自分の願いをふわふわねんどに込めながら、可愛いエンジェルを
制作します。

◆日 時：９月　９日（月）　①　10 時～ または　② 14 時～
９月 30 日（月）　①　10 時～ または　②　14 時～
いずれも完成しましたら終了ですが、
よそ２時間半～3 時間を考えております。

◆場　所　：　横浜市市民活動支援センター

◆参加費　：　5,000 円（材料費 2,500 円を含む）

※お二人以上ご一緒に参加の場合は、割引にさせて頂きますので、
お申し込み時にお伝え下さい。

※サークルや会合などへの出張（別途、要交通費）や
別の日程でも可能ですのでご連絡下さい。

◇ 担当：遠藤

こころの傷をケアしましょう

“自分らしく” を取り戻しましょう
～フラワーエッセンス～

誰にも言えないモヤモヤした気持ちやお悩みをうかがって、
その方の心の状態にあったエッセンスをアドバイスします。
カウンセリング的に対応しますので誰にも言えないお悩みの
ご相談だけでも OK。

◆ 相談日：９月６日　20 日　27 日（金曜日）
４時～、５時～、６時～、７時～、８時～

◆ 場　所：横浜市市民活動支援センター

◆ 料　金：　2,100 円　60 分
フラワーエッセンスご希望の方は、事前予約で
１か月分 30ml１本を実費（900 円）にて申し受けます。

・コミュニケーション相談　・フラワーセラピー
※どちらかをご指定ください。
その他の日時についてはご相談ください。調整させていただきます。

◇ 担当：さくら

カラータイプで自分発見

～これからの新しいコミュニケーション法として～

「カラータイプ」とは色彩心理的な観点をもとにした
診断シートなどで、その方の気質を 13 色の色分布で表し、
大きく４つのタイプに分けたものです。

◆ 対象：「自分とのコミュニケーション」
「人とのコミュニケーション」に関心のある方。
「カラータイプ」に興味のある方など。

◆ 日 時　：　９月 23 日（月）　13：30 ～ 15：30
10 月 21 日（月）　13：30 ～ 15：30

◆ 場　所　：横浜市市民活動支援センター

◆ 参加費：3,000 円

内容：カラータイプ診断で自分のタイプを知り、より深く自分自身を
理解して、問題解決やよりよいコミュニケーションへと活かします。
また、カードワークでセルフコーチングにも挑戦しましょう。

◇ 担当：土谷

ぬりえセラピー

絵の上手、下手は関係ありません。
自由にぬりえを楽しみましょう。

◆ ９月 14 日（土）14：00 ～ 15：30
テーマは「今年前半のわたし、これからのわたし」
（※テーマは変更になる場合がございます。ご了承ください）

◆ 2,000 円　　◆場所：横浜市市民活動支援センター４階
ディスカッションルーム

※「色彩心理セラピー個人セッション」はご相談ください。

（一般）・日常生活の中での悩みなどをカラーワークをとおして発散し、
見つめて、自分らしさを見つけて行きたい方などに。
（子供）・創作活動をとおして、こどもの心や感情の成長を促します。
また、作品から心理状態や成長を読み解き、子育てのヒントにして
いただけます。

◇ 担当：城田

詳しくは、メールでお問い合わせください。
ファックスでのお問い合わせも承っておりますがお返事に少々時間がかかる場合がございます。ご了承ください。

FAX お申し込み用紙
045-223-2888

※この用紙で FAX 送信される場合は半分にきれいに切ってお使いください。
紙詰まり防止のために、コピーを使われることをお勧めします。

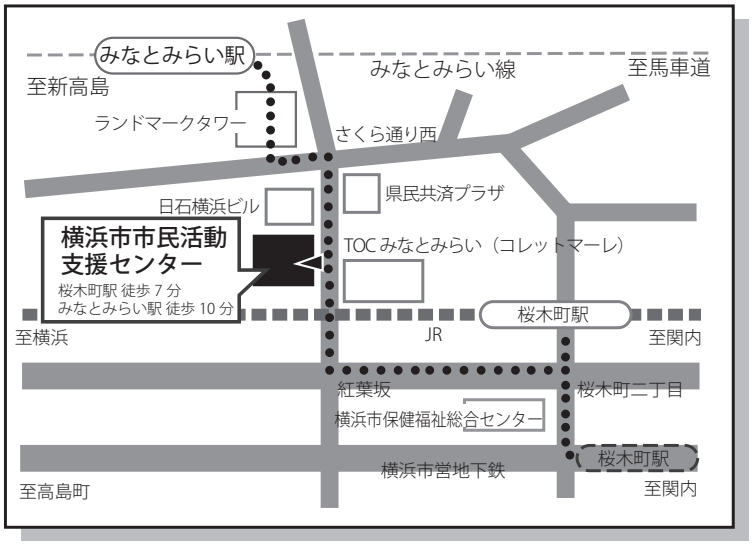
横浜市市民活動支援センター
Peer Heart Communication
（ピアハートコミュニケーション）

2013 年　月　　日　：　～　　（イベント名）	
お申込み者お名前（フリガナ）	
※8 月 24 日「こどもと親のアートルーム」にお申込みの方はご記入ください。	大人　お父様　・　お母様　・　その他（続き柄　　） 子供　（　歳）　（　歳）　（　歳） 参加人数　計　　名
詳しいご案内をいたします。いずれかのご連絡先をご記入ください。	FAX E-Mail　　@ ご住所
TEL または携帯（緊急連絡用）	
通信欄	

※参加費は事前振り込みをお願いしております。お申込み確認後、詳しいご案内をいたします。
※こちらから返信が無い場合は、お手数ですが再度、ご連絡ください。

◆ メールでのお申し込みは…
p.h.c.group119@gmail.com

◆ 郵便でのお申し込みは…
〒231-0062　横浜市中区桜木町 1-1-56
みなとみらい 21 クリーンセンタービル 5 階
横浜市市民活動支援センター　共同オフィス内
ピアハートコミュニケーション



編集後記

“ほぼ季刊”と、何ともゆるゆるの駆け出しになりました。
気張り過ぎて息切れしないように、楽しみながらまじめに
活動していけたらと思っています。
創刊号はお知らせばかりになってしまいましたが、次号
からは役立つ心理のお話や、スタッフ紹介などを順次掲載
したいと考えています。
暑さはまだまだ続きます。皆様どうぞご自愛くださいませ。
み

もっと身近にメンタルサポート
Peer Heart Communication
ピア ハート コミュニケーション

（ホームページ）http://peer-heart-com.jimdo.com/
（ブログ）http://ameblo.jp/peer-heart-communication/
（メール）p.h.c.group119@gmail.com