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~2014年
冬号 Vol.3

p1 ほっとニュース
p2 講師から。NEWS
p3 お申し込み受付中の講座
p4 アクセス。お申込み

中区活動団体補助金対象事業

おかげさまで成長の2年間でした。
2014年もどうぞよろしくお願いいたします。

「第2回PHCフェスタ　マインドアップセラピー体験」では、
自分とのコミュニケーションができるいろいろなマインドアップセラピーの
ご紹介をさせていただきました。

ご来場くださった皆様ありがとうございました。
「自分フィットなセラピー」はみつかりましたか？
皆様の笑顔から私たちも元気をいただきました。

PHCフェスタ2014年も12月に開催予定です。これからの1年も
「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」で
さらに、つながって、広がっていきます。

2014年1月は、中区民活動センターの講座　＜参加者募集＞

「外国につながる親子・子育て応援サポーター講座（全3回）」の2回目を
ピアハートコミュニケーションが担当させていただくことになりました。
講師は杉山とも子さんです。
中区は住民の1割が外国につながる人たちです。
日本での生活で、言葉もうまく伝わらない中での子育てはなかなか大変なものです。
そんな方たちの子育てを応援したい方のための講座です。通訳のプロではないけれど
ちょっとお話できる方、ボランティアを考えてみませんか？

1回目：1月10日（金）「中区の子育て、応援実情を知り、グループワーク」
2回目：1月17日（金）「ちょっとスキルアップ！コミュニケーションのとり方講座」
3回目：1月31日（金）「ボランティア実践経験者のお話、そのボランティアの紹介」

主催・お問い合わせ先：なか区民活動センター　TEL：045-224-8138　fax：045-224-8343

頑張らずに、優しく、楽しく自分に向き合う方法…あります。

クレイ＆アロマハンド心理カウンセラーの遠藤りなです。
自分と向き合うことがコワいと思ったことはありませんか？
また、自分が本当は、どうしたいのか、
どう思っているのかがわからないと思ったことはありませんか？

以前のわたしは、どちらもありました。
カウンセリングを受けたり、色々な心理系の講座に出たこともありますが…
そう思いながらだったので、自分が仮面を被っていることに気づくことはできましたが、
その仮面を完全に脱ぐことはなかなかできませんでした。疲れるだけで無駄にお金を費やしていた感じです。

ご相談を受ける仕事をしていても、以前の私と同じ気持ちの方がいるのではと思い、
その仮面を脱ぎやすくしてくれるツールがあったら…
家でも自分の心身を癒せるものがあったら…
と探している時に、今、私がピアハートコミュニケーションで行っている
クレイセラピーとアロマハンドトリートメントに出逢いました。

クレイセラピーでは、ふわふわしたクレイをアロマオイルを入れた水で捏ねることで、
リラックスすることができ、集中して世界で１つだけの作品を作ることできます。
自分を癒すと同時に、自分の本当の心も意識することなく表現できます。
また、これから先、どのように人生を歩んで行ったら良いのかのヒントも見えてきます。
そして、願いを込めて作品を作ることで自分の夢や願いが叶いやすくなります。

また、アロマハンドトリートメントは、洋服を着用したまま上腕以端に、食することができる植物油に
アロマオイルを希釈して、トリートメントやリフレクソロジーを行う自然療法です。
短時間で施術者と受け手がお互いに、目を合わせられる位置で触れることによるコミュニケーション
ヒーリングを体験していただくことができるので、自然に心気体の浄化・活性・滋養が期待できます。
施術の後は、ハーブティーを召し上がっていただきますので更に代謝などの機能にも期待できます。

生きている上で、自分と向き合うことはより良い人とのコミュニケーションを図るためにも必要ですが、
その向き合い方は十人十色ですし、遅い早いはありません。
自分と向き合う覚悟が足りないなと思ったら、ふわふわねんどで自然に今の自分を表現してみたり…
それもちょっとと思ったら、アロマハンドトリートメントで心身のバランスをより良好な状態にしてから…
それからジックリと自分と向き合ってみるのも良いのでは…

また、今以上により良い自分を見つけたり、より良い人間関係を築きたい
という方には、更に良い相乗効果を生むことになります。
夢は誰もが一度は持つもの。
その夢をより叶いやすくするためにも、
クレイセラピーやアロマハンドトリートメントがお役に立つと思います。

お申込み受付中

もやもやをワクワクにする講座

≪コラージュセラピーでココロのお天気回復しましょう(A)≫

＊自分の気持ちを言葉にするのが苦手な方、
自分のココロに向き合いたい方＊

コラージュセラピーは、医療・教育・福祉の現場で実践されています。
身近な雑誌の写真等を切り抜き、台紙に上手下手関係なく気ままに貼っていく
手軽さで自己表現でき、楽しみながら自己治癒力も感じることもできます。
材料・道具はこちらで用意します。

≪ココロが元気になる似合う色診断（B）≫

＊似合う色を知って、おしゃれを楽しみたい方、
自分を知ることで自信を引き出したい方＊

顔をとおして自分と向き合うセラピーです。顔元にドレープ（布）をあてて、
似合う色を診断します。似合う色の効果を知り、色を味方につけて自己成長
しましょう。

◆日時：1月7日（火）10時～12時（A）、13時～15時（B）
2月6日（木）10時～12時（A）、13時～15時（B）
3月6日（木）10時～12時（A）、13時～15時（B）

◆場　所　：　横浜市市民活動支援センター４階

◆参加費　：（A）2,000円（材料費込）、（B）5,000円（材料費込）

◇ 担当：杉山ようこ

≪願いを叶えるエンジェル制作≫

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、安らぎを与えます。
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。　　注）別途エンジェルセラピーがあります。

◆日時：1月10日（金）①10時～ または ②14時～
1月30日（木）①10時～ または ②14時～
2月5日（水）①10時～ または ②14時～
2月26日（水）①10時～ または ②14時～

いずれも2時間完成しましたら終了ですが、およそ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：濱勝りな

アートセラピー　～色は心の言葉～

≪気軽に♪ぬりえセラピー≫

絵の上手・下手は関係ありません。気持ちのままに色彩表現しましょう。
作品を仕上げた時、すっきりとした気分になっているかもしれません。

◆ 日 時　：1月21日（火）　13：30～14：30
3月13日（木）　13：30～14：30

◆参加費：1,500円
（2名～6名ご一緒にお申込みの場合１名あたり1,000円）

≪アートセラピーワークショップ≫

ぬりえや自由画で気持ちを発散する表現と、
心地よさをインプットする表現の２ステップワークです。

◆ 日 時　：2月13日（木）　13：30～15：00

◆参加費：3,000円（4名からのグループでお申込みの場合…10,000円
プラス１名ごとに…2,500円）

≪じっくり…アートセラピー≫

個人テーマを掘り下げていくセラピーです。

・心療内科に行くほどでもないけれど…
・話すだけの相談よりも、無意識の表現から自分を見つめたい
・定期的に継続して自分メンテナンスしたい…そんな方向けです。

◆1回60～90分 5,000円　個別ですので日時はご相談の上

◇ 担当：城田みどり　　◆ 場所：横浜市市民活動支援センター

≪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　：1月27日（月）13：30～15：30
2月24日（月）13：30～15：30
3月24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：土谷まゆり

≪コミュニケーション相談≫

コミュニケーションに関する様々な悩みなど、
スキルアップを目指している方にもおすすめです。

◆日時：毎月第３金曜日　お時間はご予約時にご相談承ります。

◆ 料金：2,100円　60分

◆ 場　所：横浜市市民活動支援センター

◇ 担当：杉山とも子

≪フラワーセラピー ～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日頃の悩みや性格的なことなど…。
お悩みを伺って、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。
自分らしさを取りもどして元気な日々を送りましょう。

＊フラワーエッセンスについては、事前予約で
１か月分30ml１本を実費（900円）にて申し受けます。

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　：　～　（講座名）	
お申込み者お名前（フリガナ）	
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。

■ ワークショップ
ご自身と向き合い自分を知ることができます。
また、参加者同士でシェアすることもあります。
ブログ、ホームページで随時お知らせします。
1回（90分～）2,000円～（材料費別途）

■ 講座
随時開催。
ブログ、ホームページ、チラシなどで随時お知らせします。

■ 個別相談
心理相談を行っています。　60分　7,000円

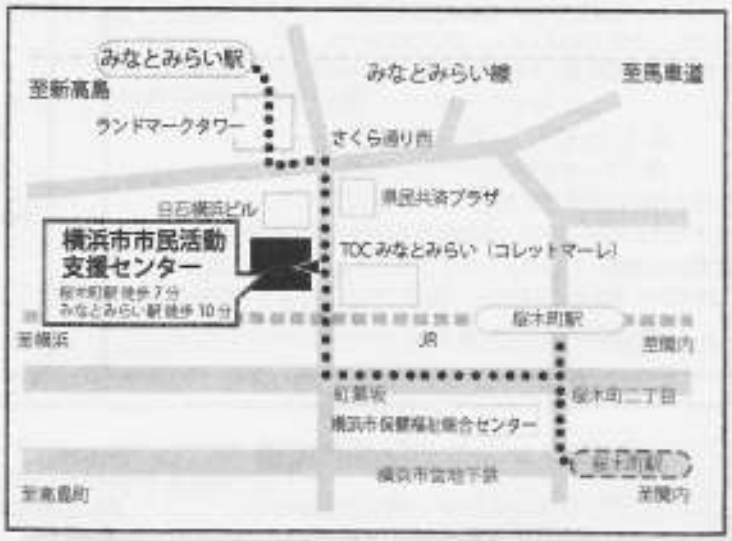
■ セミナー
企業や学校、団などへの出張ご依頼も承っています。

■ イベント
PHCメンバー全員で開催します。
他団体のイベントに参加することもあります。
年2～3回開催。
ブログ、ホームページ、チラシなどで随時お知らせします。

※医療行為は行っておりません

◆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



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

編集後記
「自己実現」なんて言葉が良く聞かれるようになったこの頃ですが、
そんなものは一生かかってするもののような気がします。
へこたれた日も、イケイケの日も自分らしくいたいものです。
「よしよし、今日もよくっやった！自分！」
他人に認めてもらう自己実現より、自分で自分を最大限に褒め
認めることが自己実現なんじゃないかな～。
と取り留めもない独り言で2013年最後のひあはあと通信でした。
みなさま、健やかな年末年始をお過ごしくださいませ。