

ライフサイクルアートセラピーコース

子どもや大人、高齢者の心のケアにアートセラピーを活かすステップアップコース

※このシリーズは、受講生や修了生の皆さんのニーズや関心に沿って、毎回、新たなテーマを提供しているので繰り返し受講できるコースです。

2024年1月開始のテーマ「より自分らしく生きるための“自我”を養う」

末永 蒼生

●ステップアップの場としての「ライフサイクルアートセラピー」

年代、性別、ライフスタイル、職業、人生経験にかかわらず、誰もが深い関心を共有するのは家族や人間関係、仕事、また健康のことかもしれません。なぜなら、それらは自分の心のあり方に直接かかわってくるからです。これまで皆さんも「色彩学校」で色の心理やそれを活かしたアートセラピーを学び、またそれぞれに実践を続けてこられました。その皆さんにぜひ取り組んでいただきたいのが、「ライフサイクル心理学」に基づいたこの「ライフサイクル」シリーズなのです。

このコースがなぜステップアップにつながるのでしょうか。

ここで参考になりそうな例を述べますが、心理療法で知られるスイスのユング研究所におけるステップアップの話です。ここで学ぶ人々は技法の習得はもちろん、「教育分析」が必修になっています。経験豊かなセラピストと向き合って自分の内面をとことん耕すプロセスを経て分析家の資格を得るということです。私も縁あってユング研究所のセミナー受講の機会がありましたが、その時、案内をしてくれた友人も10年かけて分析家の資格を取得した日本人でした。ユング派の分析家として知られる河合隼雄や秋山さと子もこの自己分析を経て資格を得たのです。「色彩学校」でもこのようなステップアップの場が必要であると痛感し、コースとして始めたのが「ライフサイクルアートセラピー」です。

●クライアントの多様な心の世界に触れるライフサイクルの視点

クライアントというのは一人として同じ心理を持っているわけではなく、例えば、一人の子ども心のケアをするにも、その親やさらに祖父母がどのような人生の歴史を持ち、さらにその関係性やそれぞれの心理も含めての理解が必要になるでしょう。年齢を超えたライフサイクル的なアプローチ、つまり心の年輪を捉えて初めて“その人”が見えてきます。

それに加えて末永メソッドの場合、「アートエンカウンター」という方法を行います。言葉での対話と併行して絵などの表現をシェアし、感覚や感情も含めて自己と他者に出会っていく生き生きとしたセッションです。

●なぜ「自我」に焦点を当てることで「無意識世界」が見えてくるの？

これまで絵を読み解いたりすることで、感情の動きや潜在意識を考察してきましたね。でもその気づきを実際の人生にどう活かしていくかとなると、それは現実には接している個々の「自我」

のレベルに委ねられるのです。セラピーの現場で一時的にフラストレーションが解消されても、しばらくすると元々の生き方の癖が繰り返されてしまうと感ずること多々はあるのではないのでしょうか。それほど一度できた「自我」の鑄型は強固です。それは季節が変わったのにずっと同じ衣服を着続けているようなもの。自分の「自我」がどのようなものなのかを知ることは、その「自我」の表皮の下にある心を透かし見ることになります。それは、自分の本質に至る道を歩む上で意味があると考えようになったのです。

●アートワーク体験は「自我」を着替える試み

アートワークがもたらす素晴らしさは、様々な画材やモチーフを試みる中で思わずそれまでとは異なる表現が飛び出してくることで、それは心を包んでいた「自我」から一旦解放され、新しく着替える作業にもつながります。

このようなアプローチを試みたことで、「アートセラピー」がこれまでとは違うステージに進みました。それは、クライアント自身が自分らしい人生をハンドリングするための“新たな自我の誕生”ということです。この時、その変化を「自らの言葉」で確認することによって、初めて人は再生を人生の場で具体化する一歩を踏み出します。

因みに、この場合の「言語化」がいかに「自我」の変化を生み出すかということは、2021年に開発導入した言葉チャート『色と心の「みんなのチャート」—色の気持ちを探そう—』（子ども～高齢者）の活用によっても明らかになってきています。無意識的に表現した色を言葉に置き換えるこの“言葉チャート”を使うと、子どもたちは現在自分に起きている心の変化を自らの言葉として把握しはじめるのです。一方、高齢者に対して活用した例でも、心の表現がままならない状態にもかかわらず感情や気分を言葉として認識する力が発揮されたりしました。

●今回の「ライフサイクルアートセラピー」で体験すること

今回の講座では、日頃は忘れかけている身体感覚と心の結びつきを思い出す「アートフォーカシング」を始め、カラーヒストリーの方法論を活かす「自我カラーストリー」のチャートを表現します。皆さん、どんな「自我」のヒストリーが浮上し、どんな発見があるのでしょうか？最後に、昨年の「ライフサイクルアートセラピー」に参加された受講生のお一人が寄せてくださった感想をご紹介します。

「今の私は穏やかで静かな気持ちです。この気持ちを皆さんにシェアして、共感して貰えるということに感謝を感じました。人の事は自分の事であり、自分の事は人の事という事が良く解ります。他者と自分とはつながっていて、そして、このつながりはとても気持ちが良い状態です。相手の中に自分を見る事ができれば、人を粗末に扱う事などできません。自分が人に影響を与え、他者からも影響をもらえる者同士が集まっていけば、新しい素晴らしい社会ができますね。」(Kさん)

2024年の講座は1月半ばスタートですが、その1ヶ月前には、あらためて当講座のファシリテーター・佐久本恵からも4回の流れのあらましなどご案内を差し上げる予定です。

また、これまで参加された受講生の皆さんの声もさらにお伝えすることができると思います。楽しみにしてください。

子どもや大人、高齢者の心のケアにアートセラピーを活かす
修了生のためのステップアップコース

ライフサイクルアートセラピーコース

— 2024年1月14日 オンライン(Zoom)で開講 —

【カリキュラム (予定)】全4回日曜日の13:00~17:00

- 第1回 1/14 自我とは何だろう? ~私の自我と無意識との邂逅~
- 第2回 2/11 アートフォーカシング体験と幸福感の意味のカラーヒストリー
- 第3回 3/17 ライフサイクルチャートセッション
- 第4回 4/14 新たな自我誕生 ~心身の力を高める自我を育てる~

担当講師
末永 蒼生



ファシリテーター
佐久本 恵



▲ライフサイクルチャート

【定員】 14名 (先着順)

【受講対象】 「色彩学校」の何れかのコースを修了されている方

【受講料】 187,000円 (税込) <<内訳>> 授業料150,000円+教材費20,000円+消費税

★『事典色彩自由自在』をお持ちの方は 5,000円引き

★「ライフサイクルアートセラピーコース」の修了生は、
*旧ライフサイクル心理学コース、末永メソッド心理学コースの修了生を含みます

2回目の方 授業料 50%off → 99,000円 (教材費・税込)

3回以上の方 授業料 70%off → 66,000円 (教材費・税込)

★その他、中級までまとめてお申込みの割引特典などございますので、
詳しくはお問合せください。

【お支払い】 一括払い・分割払いをお選びいただけます。

【お申込み・お問合せ】 「色彩学校」事務局

Tel 03-5474-7810 E-mail honka@heart-color.com