

## アートセラピーの場で “心が響き合う言葉” を発見する

末永 蒼生



今回は2月からスタートする「ライフサイクルアートセラピーコース」2025 最終回の少し詳しい内容をお伝えします。総集編とも言える今回のテーマは、アートセラピーや「子どものアトリエ」などの現場で交わされるコミュニケーションにおいてどうやったら深く心を通じ合わせることができるのかということです。私たちの活動において最も大切な究極のテーマとも言えるでしょう。それだけに、このテーマを今回の講座を通して受講生の皆様とどのように深め、且つ分かち合う場にしたいかお伝えしたいと思います。

私たちは現場での大切な出会いの瞬間にどのように言葉を発した耳を傾けたらいいのでしょうか。実践の場で感じる疑問や迷いは、絵を介して感じたことを言葉で伝える難しさから生まれますね。

例えば、

- 「絵の中に描かれた色や形、モチーフというのはカラーチャートを通して様々に解釈できる。それをどのように絞って言語化していいか迷ってしまう」
- 「カウンセリングの過程で、クライアントの話が大筋から離れていってしまう時、どのような言葉で軌道修正したらいいのか」
- 「色や絵から気づいたことを少し踏み込んで伝えるにはどうしたらいいのだろう」
- 「クライアントの話は言葉として分かる。でもその心の深層にどのようなことが起きているか分からない」
- 「傾聴していてなぜかこちらがイライラしてしまう時がある。自分の無意識に何が起きているのか、セラピストとして自信を持ってない自分をどう見つめたらいいのだろう？」

上記のような疑問や不安を抱いている方々は、それだけアートセラピーの実践について向き合っていらっしゃると言えるでしょう。今回、そういう皆さんにぜひ参加して欲しいと思っています。

そこで、ここでは講座のファシリテーターでもある佐久本恵さん（講師・アトリエCocorone 主宰）と現場でどのような言葉や対話が生まれてくるのか、個人的な体験を踏まえて語り合ってみました。今回は最終回ということもあり、この数年の「ライフサイクルアートセラピー」シリーズがどんな内容を深めてきたかも振り返り、今回の「アートセラピーと言葉」というテーマに至った流れも話されています。

まずはその詳しい内容について『[ColorLink Web](#)』の記事を読んでください。 [こちらをクリック！](#)

その後、次ページにある《最終回の3回シリーズの具体的な内容》をお読みください。

## 2025 ライフサイクルアートセラピーコース

### 「心が響き合う言葉」を発見する」で体験する 3つのステップについて

2月からスタートするライフサイクルアートセラピー、3回の内容についてのおおよその予定です。というのは、このコースは方法や知識を吸収するだけでなく、共に場を創るというアートセラピーにふさわしい自由なレッスンだからです。

表現ワークや自由な対話の中で、皆さんお一人おひとりにとって必要なことを共に探り創る場にしたいので、以下の内容はあくまでそのためのベースという風に捉えてください。

ホームワーク（HW）についても、参加メンバーが決まり次第、より詳しいワークシートなどをお送りします。

#### ◆1回目

エンカウンターグループの場で、心を表現する言葉について自由に語り合ってみる。

※エンカウンターはロジャーズが実際に行い、以後カウンセリングの場でのオープンなセッションスタイルとして世界的に普及したものです。詳しくは講座の中でお伝えします。

**HW** アートフォーカシングとは、日頃見過ごしやすい感覚を絵を通して蘇らす方法です。ここでは言葉についての敏感な感覚を取り戻してみる試みです。言葉によってもたらされる共鳴や違和感など様々な感覚を表現してみます。そうやって自分が意識下で何を求めているのか見つめてみましょう。

**シェア** 表現した絵を互いにシェアしながら気づいたことを互いに語り合ってみましょう。

#### ◆2回目

言葉の意味は固定したものではなく人により場合により変化する多義的なもの。多様な意味を取り戻すことで、自分の心のヒストリーから新しい豊かな意味や可能性を再発見してみましょう。

**HW** ライフサイクルチャートの制作（専用ライフサイクルシートを活用）  
これまでの人生で受け取った言葉や刻まれた言葉、また自分が投げかけた言葉を色のイメージと共に振り返ってみます。このワークを通して人生に新たな自分を上書きしてみましょう。

**シェア** 自分に刻まれた言葉の記憶を他者から得たありきたりの解釈でなく、自分が本当に感じていたことは何か。新たな言葉で照らし出しながら語り合ってみよう。

#### ◆最終3回目

新しい言葉で響き合うコミュニケーションの場を楽しむ。

**HW** 心が伝わる言葉のイメージとは？  
自分らしい真実味に満ちた言葉で表現してみる。  
生活の場や大切な人との対話、社会的な場面などを具体的に想定しながら、これから生きる自分の言葉表現の扉を開いてみる。

**シェア** HWで試みる自分の真実を語る言葉やイメージは、ある意味、“詩”かもしれません。もし皆さんがよければ、参加者が表現した「絵とことば」を一冊にまとめ、分かち合うのもいいかと考えています。

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

－ 2025年2月スタート －

全3回 オンライン (Zoom) 開催

日曜日の13:00～17:00 ①2/16 ②3/23 ③4/20

【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】 134,750円 (税込)

《内訳》 授業料 112,500円+教材費 10,000円+消費税

★早割特典の期間を延長しました！

12月19日までにお申込みの方

授業料 10%off 122,375円 (教材費・税込)

★「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 → 72,875円 (教材費・税込)

**3回以上の方** 授業料 70%off → 48,125円 (教材費・税込)

★その他、中級コース (2025年5月スタート) までまとめてお申込みの場合の割引特典などもございます。詳しくは、お問い合わせください。

【お支払い】 一括払い・分割払いをお選びいただけます。

ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください！

【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

ライフサイクルチャート▲

