

改訂版



2020年4月～

in福岡・横浜・オンライン

統合的アートセラピー体験講座

「今ここ」で感じる気持ちや、言葉にできない感情を
描く・作るなどアートの力を借りて表現することで、
深い気づきや発見を得られるアートセラピー体験。
創造性が回復し自己肯定感も高められるワークショップです。

■ 日 程：2020年4月～9月

※くわしい日程は講座内容をごらんください

■ 時 間：11時～12時30分＝講義

13時30分～16時30分＝ワーク

■ 会 場：福岡市内 地下鉄「呉服町」歩2分または地下鉄ほか各線「天神」歩4～6分

横浜市内 JRほか各線「横浜駅」または「関内駅」歩4～8分

■ ※追記：オンライン 12:30～13:45＝講義 14:00～16:00＝ワーク

無料ビデオ会議システムZoomで対面。専用ルームURLを各自にご連絡



統合的アートセラピー体験講座



どんな体験講座？



■ 描く作るだけでなく、身体の動きなどの表現も用いて継続して体験することで、“癒し”や深い気づきにつなげることが可能になり、自尊心の回復や自己肯定感が高まります。

■ 純粹に自身の内側から起きる感情や創造性（クリエイティビティ）を大切に評価・分析のない『パーソンセンタード表現アートセラピー』を軸に体験を深めます。

■ 学びを重ねるごとに「人」の多様性を捉えられるようになります。

■ さらに、『統合的アートセラピー体験講座』ではアートセラピー/芸術療法に関する基礎的な理論や活用方法もお伝えします。

■ セルフケアで活用したり、ご自身の活動にも応用していただけます☆



統合的アートセラピー体験講座



【4月 25日(土)】

講義：アートセラピー(芸術療法)および心理療法とは
日本と海外のアートセラピー

ワーク：チェックインワーク『「色・かたち」「ことば」
「身体の動き」で『会話』をたのしむ』

・ゲームのような表現ワークでウォームアップしたり、身体
とところをリラックスさせるアートワーク。

【5月 23日(土)】

講義：「素材」が体験におよぼす影響について

ワーク：素材体験『いろいろな素材で「自分」を表現する』

・好きor苦手な素材、軟らかいor堅いなど素材の特性を捉
えながら表現する試み。

【6月 27日(土)】

講義：「非言語」が「言語」に変わることの意味

ワーク：『水彩×木片・ウッドチップ×楽器(仮)～異質な素
材で気持ちを表す』

・異質な素材を使った表現が、最終的に言語化するプロセ
スを丁寧に体験します。



＊ 福岡・講座内容 ＊

【7月 25日(土)】

講義：人の両面性、多面性について

ワーク：『「マスク」(仮面づくり)のワークとドラマ
ワークで自己解放』

・自分の「外面」「内面」の両面をみつめ、見出した
「自分を演じる」試み

【8月 22日(土)】

講義：「身体」が「記憶」の宝庫と言われる背景

ワーク：『ボディウィズダム～身体の知恵～(アート/
ムーブメント・ダンス)』

・「ボディマップ(身体の地図)」から内なる声を観る/
聴く

※高山が開発した「ボディマップmini版」体験も含まれます。
日常のセルフケアで使えるようシートを使ってレク
チャーします♪

【9月： 26日(土)】

講義：意識～潜在意識・無意識について/体験を「統
合」していくこと

ワーク：『旅の収穫』まとめコラージュ/ジャーニー
「自分の物語」を作る。

・体験の総まとめ。気づきを自分ストーリーに組み込
み、次のステップにつなげる♪

※講座内容は若干変更になる場合があります。
※全て受講された方には修了証をお渡しします。

統合的アートセラピー体験講座



【4月 ~~19日(日)~~ →26日(土)福岡合同オンライン

講義：アートセラピー(芸術療法)および心理療法とは
日本と海外のアートセラピー

ワーク：チェックインワーク『「色・かたち」「ことば」
「身体の動き」で『会話』をたのしむ』

・ゲームのような表現ワークでウォームアップしたり、身体
とところをリラックスさせるアートワーク。

【5月 ~~17日(日)~~ →23日(土)福岡合同オンライン

講義：「素材」が体験におよぼす影響について

ワーク：素材体験『いろんな素材で「自分」を表現する』

・好きor苦手な素材、軟らかいor堅いなど素材の特性を捉
えながら表現する試み。

【6月 ~~21日(日)~~ →27日(土)福岡合同オンライン

講義：「非言語」が「言語」に変わることの意味

ワーク：『水彩×木片・ウッドチップ×楽器(仮)～異質な素
材で気持ちを表す』

・異質な素材を使った表現が、最終的に言語化するプロセ
スを丁寧に体験します。



＊ 横浜・講座内容 ＊

【7月 19日(日)】

講義：人の両面性、多面性について

ワーク：『「マスク」(仮面づくり)のワークとドラマ
ワークで自己解放』

・自分の「外面」「内面」の両面をみつめ、見出した
「自分を演じる」試み

【8月 16日(日)】

講義：「身体」が「記憶」の宝庫と言われる背景

ワーク：『ボディウィズダム～身体の知恵～(アート/
ムーブメント・ダンス)』

・「ボディマップ(身体の地図)」から内なる声を観る/
聴く

※高山が開発した「ボディマップmini版」体験も含まれます。
日常のセルフケアで使えるようシートを使ってレク
チャーします♪

【9月：19日(土)】

講義：意識～潜在意識・無意識について/体験を「統
合」していくこと

ワーク：『旅の収穫』まとめコラージュ/ジャーニー
「自分の物語」を作る。

・体験の総まとめ。気づきを自分ストーリーに組み込
み、次のステップにつなげる♪

※講座内容は若干変更になる場合があります。
※全て受講された方には修了証をお渡しします。

統合的アートセラピー体験講座

改訂版

* 参加要項 *



【参加料金】 ※福岡開催スタート記念

¥87,600 → ¥67,800 (税込み) ※3月25日お申し込み分まで

→ ※特別参加枠: **¥39,000** (7~9月;3ヶ月参加)

・単回参加 (講義+WS) : ¥9,800 → **2週間前まで ¥8,800**

・ワークショップのみ : ¥7,600 → **2週間前まで ¥6,600**

→ ※特別待遇 : オンライン時の素材費は差引きor素材セット送付

※新型コロナウイルス影響により対面ワークショップを自粛したり、オンラインで実施→対面に戻るなどの変化を余儀なくされたため、対処策として特別コースを設定しました。

【申込方法】

①申し込み専用フォームまたはお問い合わせにてお申し込み

②事務局より講座要項、お振込口座などご案内を送付

③案内が届いてから 3 両日以内に 指定口座に料金お振込み

④毎月開催前にアナウンスメール&会場など詳細ご案内を送付します。

※料金お支払い : 原則一括払い。分割またはカード決済は応相談。

*特典 (連続参加のみ)

◎ワーク後の「個別サポート」 (体験のフィードバック、個人相談など)

・Zoom・Skype等オンライン : 1回30分までx6回まで/メール・チャット : 6件まで

◎『表現アートでセルフケアの会(仮称)』(月1回オンラインで開催)

・無料参加権 (一般参加 : 月500円/6回分チケット : 2,800円 相当)

◎高山佳緒理の著書 (刊行後) 贈呈

◎《キルトラボ》主催ワークショップ、講座参加料**15%OFF** (単回参加 : 10%OFF)