

アートセラピー

光陽中学校のスクールカウンセラーさんが、ゲストティーチャーとして6年生と2年生を対象にアートセラピーを実施してくださいました。

アートセラピーとは、心の中にあるさまざまな感情をパステルクレヨンと手を使って五感に刺激を与え、自分を表現することで心と体が自然と調整されていくワークです。一人一人が自分は大切な存在なんだと感じることができ、心がすっきりするセラピー（癒やしの時間）です。



1. こころの大掃除

自分の中にあるイライラ・腹立つ感情・苦しみなどマイナスの感情を1枚目の絵に表します。みんなパステルの粉を一面に散らし手を使ってぐちゃぐちゃに表現しました。こころを吐き出したら、そ

の絵を思いっきり破いてさよならします。

2. 未来の自分

自分の未来やキラキラといいところをイメージしながら2枚目の絵を仕上げます。これもパステルを散らし、粉を手でのばしていきます。きれいな色が紙いっぱい広がっていきます。できあがったら、題名・名前・日付を入れて完成です。



3. グループで発表

自分の作品をみんなに発表します。みんなは、その作品やイメージしたものを発表者に伝えます。みんなの感想やコメントをもらってどんな気持ちになったかを伝え合います。最後はみんなで拍手・拍手。



で表現していきます。子どもたちは、イライラ心を破り捨ててすっきり、

最初はすこし、とまどっていた子どもたちも慣れてくるとどんどんと自分を表現しはじめます。絵に上手下手はありません。決められた形を描くではありません。両手をパステルの粉だらけにしながら、タッチと色

そして輝く自分を素敵な色で表して、みんなからほっこりする言葉をもらってさらにすっきり。高学年は高学年らしく・・・低学年は低学年らしく・・・すっきり、ほっこの時間となりました。

大人も子どもも何かとストレスを抱えてしまう現代社会。ときどき心のメンテナンスも必要ですね。



6年生のアートセラピーの様子です。全て加工して掲載しています。