

NEWSLETTER Tomoni

2025
11
VOL.03

発行元: 太宰府市ひきこもりサポート事業
(相談窓口: 090-4061-9081 ☒tomoni@docomo.ne.jp)

information

季節の変わり目

夏から秋へと変わる節目。気候の変化とともに身体の調子やリズムも変化します。野外で過ごしやすいく季節になってきますので散歩などいかがでしょうか？秋に咲く花を見ながらのんびり季節を感じたり、風景を楽しむのもおすすめです。

家族のつどい



10月は「茶話会」を開催しました。
フリースペースで使う「パステルアート」の体験の意味もありみなさんには見本になるものを作成。

「パステルアート」はみなさん初めてでしたが型を使ったり、工夫をされて淡い色合いの素敵なアートができました。

フリースペース



10月28日(火)14時～16時
いきいき情報センター203にて
「パステルアート」の体験をします。



コラージュってなに？



フランス語の「糊付け」を意味する言葉で、雑誌の切り抜き、写真、布、針金、ビーズなど、様々な素材を組み合わせる一つの作品を作る美術技法です。

絵を描くのが苦手な人でも取り組めるため、幼児から高齢者まで幅広く活用できる心理療法の一つです。自分の思うままに素材を貼ることで、内面を表現する手段となります。

心理学分野ではコラージュ療法は、「箱庭療法」や「音楽療法」などと同じで「無意識」に作用して「カタルシス」をもたらす「投影法: 内面や性質を明らかにしようとする手法」に分類されます。

注意点

気持ちが乗らない時は無理に作らないでいいですよ。作業の途中であっても、気持ちが乗らないと感じた時にはいつでもやめて大丈夫です。

今後のご案内

- ・ひきこもり相談会⇒11/12(水)いきいき情報センター201
＜ご本人＞15時～17時 ＜ご家族＞18時～20時
- ・家族のつどい⇒11/13(木)【テーマ: ころのはなし】いきいき情報センター203
- ・フリースペース⇒11/25(火)【テーマ: コラージュ体験】いきいき情報センター203

相談員の小野です。最後までご覧いただきありがとうございます。11月の家族のつどいに筑紫保健福祉事務所の保健師さんに来ていただくことになりました。言葉や態度の捉え方ひとつでころの安定を保つヒントになればと思います。

日々、穏やかに笑顔で過ごせるように集いお話ししましょう。

会うのが怖い、繋がるのが怖いなどのお気持ちを大切にしながら話を伺いたいと思います。
携帯電話: 090-4061-9081(SM可)

