

今の私を

アートで癒すセルフケア

～ライフステージから見た私らしい生き方って!?～

誰かのケアにおわれて自分のことは後回しになってしまう・・・
休日なのに、なんとなく疲れがとれないなあ・・・
もしそう感じる事があったら、自分への新しいアプローチとして
アートを取り入れてみませんか??

参加費
無料

2023年 3月 3日(金)

14:00-16:00 (開場 13:30)

会場

にぎわい交流館 AU(あう)

2F アート工房1 秋田市中通一丁目 4-1

対象・定員

セルフケアに興味のある方 先着15名 ※託児有(先着3名)

申込方法

電話、Eメール、QRコードからお申込み下さい。
申込期限 2/27(月) ※託児の場合は2/24まで

プログラム

講師／

曾根 博美 さん 秋田公立美術大学教授

キュレーション、心理療法士

90年代の現代美術シーンで活動後、渡米。アートマネジメントの傍ら、
ロサンゼルスでソーシャルワーカー兼臨床心理療法士として働く。心理
療法を行うほか、DVシェルターなどでアートプロジェクトを実施。

2018年から日本を拠点にセラピー的アプローチを取り入れたワークシ
ョップ「トナリ」、アーティストとアートの現場に関わる人たちのためのカ
ウンセリング「つくる心と人生の相談所」、ケアする人のためのケア「クッ
ション」を実施中。

- I. 講話:セルフケアについて
- II. グループワーク
- III. アートセラピー(タッチストーン製作)
- IV. ふりかえり、まとめ

秋田県中央男女共同参画センター

秋田市中通二丁目3-8 アトリオン6F

【共催 秋田市】

問合せ、申し込み

TEL 018-836-7853

Email akitawmc@alpha.ocn.ne.jp

