

# コラージュを創って、心を元気にしよう！！

## コラージュ創作体験会のお知らせ

ストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだり。  
体だけでなく、「心が疲れたな。」と思うこと、ありませんか？  
そんな時、どうしていますか？

そんな「心の疲れ」をラクにするのが、コラージュ創作です。  
17色の紙から台紙を選び、その台紙の上に  
貼りたい写真やイラストや文字を、切りたいように切って  
貼りたいように貼るだけ。  
とても簡単なのですが、気持ちがスッキリとするんです。

この機会に、ぜひ、コラージュ創作を体験してみませんか？  
「最近（心が）疲れてる」と感じている方はもちろん、  
コラージュ創作にご興味がある方は、ぜひ！  
ご参加をお持ちしています。



### コラージュ創作体験会

- 日時 2月15日(日) 14:00~16:30
- 場所 東村山市中央公民館 第3集会室  
東村山市本町 2-33-2  
(西武新宿線・国分寺線 東村山駅徒歩2分)
- 参加費 500円
- 持ち物 コラージュの材料として不要な雑誌類、はさみ、のり
- 主催 NPO 日本クリエイティヴ・セラピスト協会  
東京多摩支部  
<http://www.creative-therapy.jp/npo/>
- 問い合わせ・お申し込み(事前に申し込みをお願いします)  
[ct\\_tokyo\\_tama@yahoo.co.jp](mailto:ct_tokyo_tama@yahoo.co.jp)

### コラージュとは

もともとは、仏語で、“ニカワで貼付けて作品を創る行為”やそれによって出来上がった作品をいいます。  
現在は、クリエイティヴ・セラピーのひとつの手法として、ひろく認知されてきています。  
コラージュ創作は、<心の安定化><脳の活性化>に役立ち、また、パーソナリティ傾向や取り組むべき課題などが見えてきて<自己理解が深まる>ことにも繋がります。  
その他、うつ病や摂食障害などのセラピーにも用いられ、効果をあげています。