

# 令和5年度 第1回 定例会報告

定例会とは、協力会員・両方会員さんが集まり、活動の報告や活動時に生じた悩みの相談、活動に対してのアドバイスや活動に関しての希望などを持ち寄って交流します。日頃の活動はひとりでの活動となりますが、同じように援助活動をする仲間と交流することでより充実したものになるのではと考えて取り組んでいます。

## 下記の日程で『定例会』を開催しました！

参加者のみなさんの入会のきっかけ、活動の中で困ったこと等について意見交換を行ったあと、講師に西島 尚美さんをお招きして「アートセラピー」体験を実施しました。

4名の協力会員さんが参加し、絵を描き、クレパスを使い、好きな色を塗っていきました。

個々に自由に塗った色から、使う色によって、その時のところ模様がわかると、それぞれの色を塗った絵から見える心の状態についてご説明いただき、参加者のみなさんも興味深々で聞いておられました。

★実施日時:令和5年9月13日(水) 13:00~14:30

★場 所:市民プラザ 1階 フリールーム



みなさんとても集中して色を塗られていました。



ぬりえに集中！



色から感じ取れる心の状態を聞きました。

## 感想

～参加者アンケートより抜粋～

- ・不安だったことが聞いて良かったです。
- ・久しぶりのぬり絵で楽しかったです。使う色によって心模様がわかるので興味深かったです。

