

絵本セラピー～心が豊かになる時間～

●絵本セラピーとは

絵本セラピーとは、絵本の力を借りて、その人のありのままを自然に引き出すことを目的としたセラピーである。

●ワークショップ

別紙資料

●大人が絵本をよむということは

- ・新たな気づきがうまれる
- ・他者の意見を聞くことで、更に新たな気づきがうまれる
- ・自分の人生経験を通して絵本をよむ
- ・同じ本でも幼少の時に感じたことと、大人になって感じたことは違う

●絵本から学ぶことは

- ・当たり前ではない
- ・他者の気持ちを理解する
- ・窮地に立った時
- ・ありのままの自分でいい
- ・創造力
- ・感謝するところ
- ・思い続ければ叶う
- ・人生に無駄な経験はない