

MCR 学級 カラーセラピー講座

1 目的

- ・ MCR 学級生が、自らの子育てや家庭のあり方について色の持つ力をきっかけに考え、学び、参加者同士対話し家庭教育力向上の良き機会とする。
- ・ MCR 学級生の学びと仲間作りの場を広げる一助とする。

2 日時・会場・参加人数

7月7日(金) 10:00~12:00 青少年会館集会室

参加人数 43名 一時預かり利用者 1名

3 内容

(1) 開会

(2) 青少年会館 館長挨拶

(3) 講演

演題「色で分かる子どもの資質、個性の傾向」

講師 カラーセラピスト&ティーチャー 藤野 里美 氏

(4) 情報交換

4 概要

講演では講師から「色彩心理と社会」「色を言語化する」「体験」という流れで進められました。

「色彩心理と社会」では、私たちの身の回りにある様々な色は、無意識のうちに心や体に影響を及ぼしていることの例を、映像を使って紹介されました。そこには、色彩心理が働き、色によって情報がいち早く伝わり、味覚や嗅覚とも連動していることがわかりました。

「色を言語化する」では、色は今の自分の波動や波長と共鳴しているため、自分が何の色を使うかによって、自身の状態を理解することができるとのことでした。更に、色を通して自分の心の声、本音や意見を受け取ることができるということ、色と言葉はセットであることを教えていただきました。

「体験」では、色にはそれぞれ固有の意味があることを踏まえ、シートに色を塗っていく体験をしました。自身のサポートカラー（自分を守ってくれる色）を知り、日々の生活の中に上手に取り入れると良いとのアドバイスもありました。

最後に、色と子育てのお話をいただきました。特に、色を塗るという行為では、何色を使うかに着目するのではなく、その色を使った背景を知ることが大切との事でした。そして、色を塗っていくプロセスを大事にしてほしいとのアドバイスもいただきました。

講演後の情報交換では、テーブル毎に講座の感想を話し、「色彩心理」と「子育て」について情報交換をしました。

5 参加者の主な感想

- ・ 色彩心理について学べて本当にためになりました。講座の内容も非常に面白く心理テストのようで楽しく学びました。
- ・ 色は自分の生活の中の様々な場面で作用していることがわかりました。たくさんの発見がありとても面白かったです。また、参加した方々ともお話もでき楽しかったです。
- ・ 面白かったです。リフレッシュにもなりました。家庭に帰り家族にもやってもらおうと思いました。
- ・ 自分を再発見でき、心が安定した気がしました。

