アートカラーセラピー体験でリラックス

国保診療施設協議会看護師部会研修会

平成２１年度の府国保診療施設協議会総会・研修会は６月１９日午後、府国保連合会に７施設から約６０名が参加して開催された。

開会にあたり、本会草木事務局長と大嶋府国保診療施設協議会看護師部会部会長より挨拶があった。

講演をする川西先生

カラーアナリスト＆セラピストの川西未来子氏は「アートカラーセラピー体験～色から始まる自分らしさ～」と題して実践を中心に講演を行った。内容としては心境等をクレヨンで実際に色づけていくことで、負の感情を吐き出し、最終的に心にゆとりのある自分を取り戻すというもの。

参加者は熱心に取り組み、忙しい毎日のなかで溜まっていたものをしっかりと吐き出し、最後には清々しい顔をしており、満足した様子で研修を終えた。