

コラム⑤ クラフトでほっこりしよう

カウンセリングルームのグループプログラム「アトリエ・ラボ」は、誰かと話すのは苦手だけど、何かを作ることは好き、という人にぴったりのアートセラピープログラムです。言葉で表現することはあまり得意でない人でも、作品を通してなら自己表現できることがあります。授業やバイトの日々の合間に、ものづくりをする時間を持つことで、癒されることもありますよ。

ここではアトリエ・ラボで行ってきたことの一部を紹介します。

6月 藍染め

ハンカチを輪ゴムなどで絞り、藍液に入れ、藍染めをします。

予想外の模様が出たりして、面白いですよ。その時だけの模様や色が出ます。



7月 マスキングテープでうちわ作り

マスキングテープを切って、うちわに貼ります。オリジナルのうちわで、夏を涼しく過ごしましょう。



10月 羊毛フェルト

ふわふわの毛束を、羊毛フェルト用の針で刺して、形を作っていきます。

針で毛束を刺して、少しストレス発散になるかもしれません。



11月 編み物

かぎ針や棒針で、編み物の基礎に挑戦します。ポンポンを作ることもできます。



12月 マスキングテープでカード作り

マスキングテープを切ってカードに貼り、カードを作ります。色鉛筆などを使って、カードに描き加えることもできます。



カウンセリングルームのグループプログラムについてはウェブサイトをご覧ください。