



多久和 奈美子

公認心理師、アートセラピスト
アライアント国際大学・カリフォルニア臨床心理大学院
日本校修了。認可保育園、就労移行支援事業所、女性の
ための緊急一時保護施設等でアートセラピーを提供。
公立小学校支援員。

ファシリテーター

大久保 美保

看護師、助産師
発達障がい当事者自助会スタッフ、カサンドラ自助会
スタッフとして延べ500人以上のカサンドラ当事者と会う。
看護職ボランティア団体@ and me ~nursing 代表
看護のチカラで人々を元気にする！と活動中
カサンドラ自助会開催



第1回

11/10

(日)

今のわたしを知る

毎日ぐるぐる考えていると、「わたしってなに？」と見えなくなってしまうことがありますか？アートを使って可視化して、今の自分と周りを客観的にとらえてみましょう。

第2回

12/15

(日)

当事者によるお話

カサンドラ当事者でもあり、長年自助会に携わり、多くの当事者の話を聴いてきた方のお話を伺います。ご自分と重ねてみたり、生き方のヒントが見つかるかもしれません。

第3回

1/26

(日)

今日からの一歩を描く

自分として自分の人生を描いていく。今から、これから。どんな道を進もうか。イメージすることが、あなた自身の力になってくれるかもしれません。

カサンドラ症候群て？

パートナーなど身近にいる人に発達障がい（自閉スペクトラム症）があり、コミュニケーションがうまくいかず、その困難さが周囲に理解されないことによって、心身に不調が現れている状態のことをさします。

※講座参加にあたり、パートナーの発達障がいの診断の有無は問いません。



クレヨンや粘土などさまざまな素材に触れて、こころの内を外に出すきっかけとしてのアート。絵のうまいへた、経験は問いません。言葉が苦手、もやもやを整理したい方、自分の気持ちがよくわからない方、視覚化することで新しい発見があるかもしれません。

ゆったりアート ってなにをするの？

医療行為ではないため治療を目的とはしていません。

お問い合わせ

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

〒154-0004

世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3~5階

電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511

らぶらすHP <https://laplace-setagaya.net/>

