

## 「自分をもっと好きになる写真セラピー」

本連続講座は、アートセラピーとカウンセリング心理学を基本原理とし、実践的な写真活動を楽しみながら、参加者自らが生きる力や本来の自分らしさを主体的に取りもどすことを支援するワークショップ（参加型体験講座）です。

ファシリテーターが写真から心の世界を分析したり、その人が抱える問題を解決する方法を教えたり、特定の方向へと恣意的に誘導したりするものではありません。全ての行程はあくまでも参加者の自主性に委ねられ、ファシリテーターは参加者の自由な表現活動を共感的、関与的に見守りながら、自己洞察、自己発見、自己理解、自己回復のプロセスを支援します。

なお、本プログラムは、日本写真療法家協会が提唱する「写真セラピー」の内容を含みますが、それをさらに拡大した「日本写真療法家協会認定写真療法士™」の育成内容に対応しています。写真を楽しみながら自分自身の理解を深めたい方に加えて、ファシリテーター養成講座の修了者で、自己研鑽として写真セラピーを含めた写真療法全般を体験したい方にもお勧めの講座です。

各期ごとにお申込みいただけます。4期を通すと、1年に及ぶ長期講座ですが、ご一緒に、ゆっくりと、写真を通して自分らしさと向き合う時間を楽しみましょう。

### 各期の主な内容

ワークの内容は申込者に直接お知らせします。

なお、各期とも、会場でのワークに加えて、自宅での写真撮影や選択などの作業を含みます。

#### 第1期 「自分らしさを見つめる」

2018/10/13(土)・11/10(土)・12/8(土) 14:30～16:30

自由な心の表現としての実践的な写真活動を楽しみながら、自分らしさを見つめ、それを写真と言葉で表現することで、ありのままの自分を受けとめ、自己肯定をしてゆきます。

#### 第2期 「自己理解を深める」

2019/2/16(土)・3/16(土)・4/13(土) 14:30～16:30

自己理解に役立つ心理学のエッセンスに触れながら、自分らしさ、特に自分の強みやポジティブな部分を見つめ、それを写真やコラージュで自由に表現しながら自己理解を深めます。

#### 第3期 「心の重荷を軽くする」

2019/6/8(土)・7/6(土)・8/3(土) 14:30～16:30

第1期と第2期講座を修了した人を対象とし、もし自分を不自由に縛っている暗黙のルールや信念があれば、写真というイメージを活用して、それを書き変える、もしくはそれを含めた「ありのままの自分」を受けとめることで心の重荷を軽くします。

#### 第4期 「明日への力につなげる」

2019/10/12(土)・11/16(土)・12/14(土) 14:30～16:30

第1期、第2期、第3期講座を修了した人を対象とし、「今、ここ」にいるありのままの自分を認め、受けとめながら、今後のありたい自分像を明確にしてゆくことにより、明日への力につなげます。

#### 会場

品川産業支援交流施設 SHIP 会議室  
東京都品川区北品川 5-5-15 大崎ブライトコア 4階

#### 講師

酒井貴子（日本写真療法家協会代表理事）

#### 定員

各期それぞれ6名（先着順）

#### 参加費

各期（3回分）ごとの申し込み。

欠席回分の返金はできかねます。ただし、やむをえない事情により欠席した回のワークの内容は、後日、お知らせします。

- 日本写真療法家協会のファシリテーター養成講座を修了した現会員：9,000円
- その他の会員：12,000円
- 一般：15,000円

※ただし激甚災害のり災者は無料。（り災証明書の写しをご提出頂きます）

#### 対象者

- 写真を楽しみながら、自己洞察→自己発見→自己理解→自己回復というプロセスに主体的に取り組みたい方。写真技術の有無は問いません。
- 第1期と第2期はそれぞれどなたでもご参加いただけます。
- 第3期と第4期は、第1期および第2期を修了した方に限定します。
- うつ病や双極性障害などの気分障害、統合失調症などの精神疾患で加療中の方のご参加はご遠慮ください。

#### 持参するもの

カメラなど、参加者には別途ご連絡します。

#### 申し込み方法

協会の公式 HP から。 <https://www.shashin-ryoho.com/>

#### 申し込み締切

各期の初回開催日の2週間前まで