



緒方 弘美

アートセラピーの世界へようこそ

この気持ち、伝えたいのにどうしても言葉にできない。
そんな経験、ありませんか。

2018年、アートセラピストとしてオーストラリアの国家資格を取得し、カウンセリングの手法の一つとして臨床心理の現場でアートセラピーを始めました。アートセラピーはアートクラスではありませんから、創造力に富み、手先が器用であるとか、芸術的に優れている必要はありません。

アートを媒介としたこのアプローチは五感を通して、皆さんの心に内在する様々な感情を「客観的」に見つめる利点があり、自己表現の一環として心理臨床現場を始めとして、幼児・子供の教育から、病気、お体の不自由方、高齢者ケア、緩和ケアの現場に至るまで幅広く使われています。

色鉛筆、カラーペン、クレヨン、絵の具、粘土、モザイク、彫刻その他、様々なアートメディアを使って表現されたアート（作品）が皆さんの「うまく言葉にできない気持ち」を代弁してくれます。専門のトレーニングを重ねたアートセラピストは皆さんのアートが囁く声を、偏見や先入観のない、好奇心いっぱいの心で聴き、皆さんの心に「気づき」の種をまいて、心的成長（自身の変化）を見守りながら、問題解決へとサポートしていきます。

アートセラピーの効果：

- ❖ 身体的側面：痛みや不眠、食職不振など身体的な症状の改善
- ❖ 心理的側面：悲しみや喪失感、不安、ストレス、うつや、トラウマ
- ❖ 社会的側面：いじめ、虐待、家庭内暴力、引きこもり、家庭不和、人間関係、離婚、社会不適應、リストラ、高齢化など
- ❖ 精神的側面：生きる意味、自己探求、死について

[CONTACT: counselling@hiromiogata.com.au](mailto:counselling@hiromiogata.com.au)

Bachelor of Applied Social Science (Counselling)/Master of Counselling (University of Queensland)
Graduate Diploma of Arts Psychotherapy
Registered as Clinical Member of Psychotherapy and Counselling Federation of Australia (PACFA)
Registered as Clinical Member of Queensland Counselling Association (QCA)
Member of Palliative Care Queensland / Member of Australian Centre of Grief and Bereavement
MEDIBANK/BUPA PRIVATE SERVICE PROVIDER ABN: 27742373630