

絵画療法でストレス緩和

「木の絵を描いて下さい」と言われたら、どのような木を描きますか。

しっかりと根を張った木、美しい花を咲かせた木、切り株が目立つ木など、それぞれの個性が表れると思います。私は森のように約20本の木を画用紙いっぱいに描きました。

木を描く心理テストはバウムテストと呼ばれ、描く人の心の状態が表現される絵画療法の一つです。

Medisere (メディセレ) スクールの児島恵美子代表は、教育

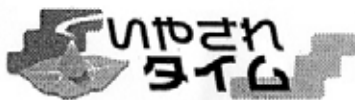


現場、医療現場、サービス業、職員研修などで活用できるカウンセリング技術、心理療法を新しく提案されています。

特に絵画療法ではストレスを口に出せない方が抱え込んでいる悩みなど、本人も気付いていない心の奥が絵を通して表現されるので、社内でのコミュニケーションや人事採用に役立てるよう児島代表がアレンジされています。

上司が部下の心の状態や秘めている可能性を知るきっかけにもなります。自分で絵を描くことで心の緊張がほぐれ、心の中がすっきりと整理されます。描くこと自体がストレスの緩和にもつながるのです。

バウムテストでたくさんの木を描いた私は、他人を強く意識するタイプとの診断を受けました。みなさんほどのような木をイメージされましたか。絵を描くことを通して、ご自身の姿を客観的に眺めてみませんか。



(わくらく代表)

三根早苗

Medisere (メディセレ) <http://www.medisere.co.jp/>
個別カウンセリング 8000円 (50分) 社内研修 5万円 (50分)