

## 講座のご案内

---

### 🌸 花色心理アート講座 🌸

— 7つの花の絵で、本来の自分に還る —

第1回のワークを通して、

「今の自分」が色と花として立ち上がってきたのではないのでしょうか。

本講座では、

**その“今”を起点に、少しずつ内側をほどこ、整え、統合していく7回のプロセスを体験します。**

「自分を変えるための講座」ではありません。

**どんな自分もOKだと認めながら、本来の自分に還っていくためのワークです。**

---

### 🌿 本講座でできること

#### ① 7つの心理テーマを、順を追って深める

講座では、以下の7つのテーマを扱います。

1. 今の自分を映す
2. 感情の解放・浄化
3. 直感・内なる声
4. 境界線・自他の区別
5. 行動・意志・前進
6. 自己信頼・自己表現
7. 統合・調和

各回のワーク

- 専用の花の線画
- 心理テーマに沿った色彩のガイド
- 内省を深める問い

**自然に内側へと入っていく流れを作っています。**

---

#### ② 「自由にぬる」×「理論でぬる」の両方を体験

- その時の感覚で自由にぬる回
- なりたい自分を意識して色を選ぶ回の両方を体験します。

**無意識の自分 / 意図的な自分の違い / 今の状態 / これから向かいたい方向が**  
はっきりと見えてきます。

---

### ③ 「心理解説+セルフリーディングガイド」

各回ごとに

- 色の選び方・重ね方の心理的意味
- 花の形・配置から読み取れるポイント
- 「よくある反応」と「心の動き」

をまとめた**解説テキスト**がつきます。

「これで合っているのかな？」と迷わず、  
**自分で気づき、自分で受け取れる力**を育てる構成です。

---

### ④ 生花を選ぶヒントもお伝えします。

生花を使う場合の**ヒント**もご紹介します。

ご興味があれば、ぜひ取り入れてみてください。

---

### 🌸 こんな方におすすめです

- 自分の感情を、言葉より感覚で整理したい方
  - 頑張りすぎずに、自分を整えたい方
  - 色や花が好きで、内面にも向き合ってみたい方
  - セルフケアを「義務」ではなく「ゆとり時間」にしたい方
- 

### 🌿 講座形式

- PDF ワークシート（はがきサイズ線画つき）
- 解説テキスト

- マイペースで進められる構成  
(※提出・評価・正解はありません)

## 最後に

この講座は、

\*\*「自分に還るため」\*\*の時間です。

色をぬり、花を感じ、気づいたことを静かに受け取る。

その積み重ねが、いつのまにか

「ステキな自分に還る旅」になっていきます。

お気軽にお問合せください。