

日本女子大学 人間社会学部社会福祉学科 教授
カナダアートセラピー協会認定専門アートセラピスト
精神保健福祉士



木村真理子

子ども、精神保健問題をもつ方々、障害者、高齢者、女性たちと接するなかで、言葉による相談や支援活動では、その人と意志や感情を通じ合うには限りがあると感じる昨今、人間の心の癒しや成長には、言葉による支援活動だけでなく、あらゆる感覚に働きかけることが助けとなるという感触があります。

そんな想いをもとに、私自身、カナダアートセラピー協会認定のバンクーバーアートセラピー研究所（Vancouver Art Therapy Institute：VATI）で学び、カナダアートセラピー協会の専門アートセラピストの認定資格を得ました。

喜びや悲しみ、焦燥感、不安などを言葉ではなく、それ以外の手段で解放する方法を自らも身につけたいと思ったのです。

実際に、カナダ滞在中に東日本大震災が起こった時、遠く離れた場所において、直接的な被害はなかったものの、私の中には不安やイライラ、無力感が募りました。それらの想いを、自分が自分自身にアートセラピーをすることで、解放していくという体験を味わい、心に平安をもたらす時間となりました。

アートには心を解放する力があるのです。

クエストのアートセラピーコースのプログラムでは、カナダで学んだアートセラピーとほぼ同様のプログラムが提供されると聞いています。アートセラピーを通して、私たちは個人やグループ、そしてまた自分自身に力を与えてくれる対処方法を学ぶことができます。

対人支援に関心を持っておられる方、アートを通じて自分自身と他者にリーチアウトしてみませんか？

アートセラピーは様々な肯定的な効果を人間に対してもたらすことができると確信しています。