

社会教育指導員の部屋

2026.6 月

生涯学習課 社会教育指導員 伴野 洋子

ぬりえを通じて自分の状態に気づきましょう

5月29日（金）子育て中のママを対象とした講座「カラーセラピー～ぬりえを通じて自分の状態に気づきましょう～」が開かれました。この講座は、中込公民館では初の試みとして計画し、当日は7組の親子が参加しました。

中込公民館では、昨年度までの何年かは、お母さんと子どもで参加出来る「ママのリラックスヨガ」を実施していました。この講座に替えて、新しくお母さんと子どもが一緒に参加できる講座を考え、実施したとのことです。

最初に資料を記入して、その内容を順番に発表しながら自己紹介をしました。

自分の心の色を知ろう！ぬりえセラピー （色で心を整える）

- 1・自分の好きな物（事）・驚かれる瞬間・ホッとする事・ワクワクする事
- 2・終わった後の気持ち（講座後どんな気持ちで終わりたいか 願望）
- 3・カラーセラピーとは？
- 4・ぬりえセラピー（ワーク）ボコアボコカード等
- 5・自分を最大限にいかすには
まずは自分を知る事
自分を知って相手を正しく理解する
自己理解は他者理解を深め
自己信頼は他者信頼に繋がる
- 6・物事がうまく進む方法（心の色がヒントになる）

自己紹介のあとは、いよいよぬりえですが、その前に皆で深呼吸を3回します。

今回のぬりえは

① 8つのハート

② 女性

③ 1本の木

の3種類、私も一緒にやってみました。

① 8個のハート：様々な感情の言葉（喜び・安心・怒り・悲しみなど8種類）が書かれたハートに心に浮かんだ色を塗ります。どの感情から色を塗るかも重要なので、塗った順に番号をつけます。最初に塗ったハートの感情が自分の今一番の感情で、色や濃さや塗り方によって、さまざまなことが読み取れるとい

うことです。また、色が浮かばない感情には、塗らないという選択もできます。色が浮かばないのは、その感情に執着していないとか感じなくなるとかいうことで、年配の方に多く見られるそうです。（私は3個しか色が浮かばず、参加したお母さんたちはすべてのハートに色が塗られ、やっぱりと納得・・・）

② 女性：自己投影で今の自分の状態を表し、

③ 1本の木：これから自分はどうなっていきたいか（自己実現）を表しているそうです。

みなさん、お子さんと一緒に楽しみながらも真剣にぬりえに取り組んでいました。

最後に出来上がったぬりえを見せ合いながら、一人一人感想を発表しました。



講師から、それぞれのぬりえから読み取れる潜在意識にある感情について説明やアドバイスをいただきました。

感想！

- ・久しぶりにぬりえができて楽しかった。同じような子育て中の方とも知り合いになれて嬉しかった
- ・改めて自分のことが知れて、とても良かった
- ・とても貴重な体験をありがとうございました。楽しく穏やかな時間を過ごすことができました
- ・小さい子どもを連れて参加できるママのための講座をたくさん開催してほしい



等々

参加者の皆さんの子育ては、生後1ヶ月の乳児・3人目・育休中などさまざまでしたが、ぬりえを通して現在の自身の心の状態や本当はこうなりたい・こうしたい願望があることに気づくなど、自分と向き合うきっかけ作りや新しいママ友との出会いの場となった講座でした。