

**S e l f - c a r e**

**W O R K S H O P**

**w i t h A r t**

日時：**11月30日(日) 13時～16時**ごろまで

場所：**BONDS**東京カウンセリングサービス  
東京都世田谷区代沢**2-30-21** マ・メゾン**202**  
<https://www.bondstcs.com/>

内容：アートを通して自分をケアするセッション

対象：**18～35**歳までの女性の方 先着**3**名様

料金：学生 **2500**円 社会人 **3500**円

※初回参加の方のみ **500**円引き

申し込み方法：以下の**QR**コードもしくはは連絡先

(氏名・年齢・連絡先・参加したい理由をご記入の上)  
からお申し込みください

締め切り **11月23日(日)**まで

連絡先：**bonds.asumiwatanabe**  
**@gmail.com**



講師紹介：渡邊 亜純

経歴 東京女子大学大学院臨床心理学分野卒業後、臨床心理士・公認心理師の資格を取得。医療・教育分野に従事し、精神障がい者・発達障害者並びに周囲のサポーターの支援を行う。自身もヤングケアラーや適応障害の経験を持つ。海外在住を経て表現アーツセラピーに出会い、言葉に頼らない自己表現の在り方を探求する。知識のみならず自身の体験も踏まえた支援を行っている。

講師コメント：「絵を描くのは苦手」「アートなんてわからない...」なんて方こそぜひ参加してみてください。私もそうでした（笑）ぜひ一緒にアートが与えてくれる力を味わってみましょう(\*^^\*)

