写真セラピー ワークショップ

写真をきれいなペーパーで飾ってコラージュを楽しみます。

写真セラピーの効果

自分の性格や考え方の癖、感情の傾向、
物事の捉え方の特質など、自分についての洞察を深めることができ
客観的に自分を見つめなおしてみることで
自分自身の内部に潜んでいる、本来の自分自身に気づくことができます。

ワクワクする気持ちが大事

好きなこと・楽しいことを見たり考えたりして 「笑う」と免疫力が上がり元気になります。「笑う」とセロトニン神経が活性化して、セロトニン（＝幸せホルモン）が分泌されます。

※写真セラピーは「日本写真療法家協会」の提唱するプログラムを行います。

お申し込み・お問合せは
かみのやまスタイル
kaminoyamastyle@gmail.com

よくある質問

Ｑ、写真を撮ったり、作品を作るとのことですが、芸術的センスがないのですが・・・

Ａ、全く心配いりません。 写真セラピーは上手い下手を全く問いません。
初めてでも大丈夫です。 小学生のお子さんからご年配の方まで幅広い年齢層の方に楽しんでいただけます。
また、作品を批評（よい点・悪い点などを指摘して、価値を決めること）をすることもありません。
あなたの ご自分の素直な気持ちを自由に表現することを大事にしています。

Ｑ、所要時間はどのくらいですか？

Ａ、写真を持参していただく約1時間半のコースと、写真を撮ることからご一緒に楽しむ約3時間のコースがあります。
3時間コースのほうが写真セラピーの正式なコースです。
1時間半コースはあまり時間が取れない方のための短縮バージョンです。
ご自身の気持ちとじっくり向きあうためにも3時間コースをおすすめします。

Ｑ、回数・料金はどのくらいですか？

Ａ、効果を実感するには少なくとも3回は続けていただくことをおすすめしています。

1時間半のコース ×3回 6,000円 （単発の場合、1回 2,500円）
3時間のコース × 3回 12,000円です。 （単発の場合、1回5,000円）

※このほかに場所代・出張の場合は交通費など別途いただく場合がございます。
15名以上の団体、学校、施設などの場合はご相談ください。

Ｑ、何か準備するものはありますか？

Ａ、1時間半コースの場合はお気に入りの写真を数枚お持ちください。
3時間コースの場合はデジタルカメラ（カメラつき携帯電話、スマホでもＯＫ）をお持ちください。（用意できない場合はご相談ください）