

大人が楽しめる箱庭

受講者の声

●箱庭を作ること、自分自身の心が思ったよりも充実していることを感じました。内から力をいただくことができました。仕事や人間関係で悩むことが多い中で、次につながる素晴らしい体験でした。



●終始ゆったりとした雰囲気、優しい気持ちで過ごせました。また、物語を自分の外側に表すことの楽しさを味わうことができました。

●自分の気持ちを確認し向き合える、貴重な時間でした。

●深呼吸したような落ち着いた気持ちになれました。

●後日振り返ってみて、何を感じるのか、楽しみです。

●互いに感想を述べあい、知らない自分に気づくことができました。

●時間に制限なく、自分1人で集中して作品を作ることがマインドフルネスのように感じ、心が整い清々しい気持ちになりました。

●楽しさが予想以上でおもしろかったです。パーツを選ぶ、触るだけでも癒しになるのだなと思いましたが、完成したときの達成感がいちばん大きかったです。

●初めての箱庭体験は楽しい時間でした。先生の穏やかなお話しが安心できる場を作られていました。

●今の自分を表現できて、すっきりした。



●ゆったりとした気持ちで受講でき癒されました。