

# ライフレッスン・アート

(自分を見つめるためのメンタル・トレーニング・アート)

アートを通じて自身を見つめ、自分の基礎を作る  
ライフ・レッスン・アート 1stコース

今まで蓄えられてきた多くの知識や体験は、あなたの五感を使いアートを通り、意識の奥底を呼び覚ますことで、これからは本当に使えるツールとして人生を豊かに支えてくれます。

アートを通じた再認識が進むにつれ、人生の主導権はあなたの手の中にあり、あなたが人生を作り出すことに気付くでしょう。(絵の経験は必要ありません)

日 時：2024年4/7、5/12、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/3、12/1、

2025年1/5、2/2、3/2

基本第1日曜 10:30-15:30

参加費：1年コース12回96,000円(8,000円/1日2コマ)+場所代(人数割り)

※交通費や会場代、画材費はグループによる人数割

※1年12回連続コースの為、基本前納、ただし分割要相談

※1年コースの為、途中でやめたり休んでも返金できません

※初回の方のみ体験として基本料金+2000円、ただし次回の時に2000円を引き継続参加可能

## ライフ・レッスンとは何か? どんなことをするのか

現代人の特徴として、とても知的感覚に生きています。過去の経験や理解、納得などで様々な事を判断しています。しかし人生の中では、常に新しい出来事がやって来るので、それに向き合う必要があります。ライフ・レッスンでは、頭からの理解や納得ではなく、自分の知覚、感覚を通しての体験でしか認識できないこと(自分の内側の積み重ね)を行います。

具体的には、パステル、クレヨン、色鉛筆、水彩、粘土、木炭などを使い、様々なテーマに沿って表現します。自分から外に出された表現は、その人のその時の状態を表しています。それをまず見て、良く観察し、そして知り、受けとめ、受け入れ、更に変化し昇華する事で本当の自分になっていく過程を学びます。

## ライフ・レッスンのアートワークを通じて学べる事 その目的

アートワークの過程は人生を歩む事に似ています。人生に起こる様々な障害、問題や病気などは、歩む人生の導き手でありサインです。同じ様にアートワークを行うプロセスで起こる課題は、各々の眠っている自分への導きのサインです。それは、アートの先に自己教育、そして更に自己調整、自己治癒へとつながると考えます。アートを通して、段階的に自分を見つめ、無意識下に眠っていた自分、または様々なこだわりや思い込み、執着を発見し、本当の自分になっていこうとするところに学び(教育)があり、そのハードルを1つ1つクリアしていくところに変化(治癒)が起こっていきます。

## 3回コースでできること

素材に馴染み、素材を通して自分の様子を段階的に知ることが出来ます。そして表現する事への抵抗をなくし、自分へ向き合う為の準備が出来ます。

## 1年コースでできること

自分と向き合うことを深め、本当の自分に気付き始めます。更にその気付きは、より意識をすることで自分に変化をもたらす無意識に固まっている自分を少しずつ開放へと向かわせる様になっていきます。

講師：江口 一政 氏

場所：小野ビル 301 (別府市富士見町13-1)

持ち物：パステル、クレヨン、画板、お手玉2コ、カメラ、筆記用具、弁当

申込先：hirokowie@gmail.com 090-4652-4848 (長野 弘子)



小野ビル 301  
別府市富士見町13-1

JR  
日豊本線 別府駅 中央改札  
北に1km 徒歩15分

## 基本理念

今まで自分を守ってくれた大事な殻(過去の経験・教育・知識・価値観など)は、これからの自分らしい人生を生きるのに制約を与え続けます。ライフ・レッスンでは、アートワークのプロセスを通して、本来自分の持つ洞察力、直感力を高め、それを信じ、自分らしい生き方と使命を果たす為に、自由で愛に満ちた創造力を持って世の中に還元していく自分へと変化していく事を学びます。一緒に学んでいきましょう。

## サポーター：江口一政

★ライフ・レッスンアート(メンタル・アート・ダイナミック)★

ハウシュカ芸術療法と「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」の修行を合わせ、人智学の概要と自己教育、人間の課題への取り組み、アートが及ぼす人への作用や影響を学びます

★エクストラ・レッスン™(体と魂の統一調和)★

シュタイナーの人智学を基にした治癒教育を学ぶ。発達障がいや行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHD、学習困難な子どもの発達のやり残しの発見と発達補助の為のプログラム

Web: kazoo-d.com facebook: Life Lesson Art