

長年の想い 出版のご案内

クロスメソッド

一人一人が望む未来を掴む

2007年から書き始めて、2019年にやっと本として発行できることになりました。何を言われても譲れない自分の価値観や考え方、それと現実、葛藤しながらも育んだプロセスとその結果の答えを表現したかったものです。自分だけでなく、他の方にとっても、より幸せのために閃ききっかけになれば幸いです。25年間の集大成であり、あらたな発信の始まりとなることを静かに祈っています。

自分なりのアートセラピーへの道に、様々なお立場からサポートを頂き、一時でも同道していただいた皆様に心より御礼と感謝を申し上げます。

2020(令和2)年1月吉日



筆者

アートセラピスト 黒須美枝

1953年 高知県生れ

1975年 百合女子大学卒業

2004年 アートセラピストアカデミー(有)設立

<http://arttherapist-academy.com>

2018年 上野の森美術館「日本の自然を描く展」入選

心身とも健康で紡いだ仕事を持ち、父母の介護と見送り、まさかの再婚と出版の今に至る。

発行所 株式会社文芸社

販売日 令和2年3月1日

購入先 紀伊国屋書店など全国の書店 アマゾン

定価 本体1,000円+税

画を描くことで、自らを解放し向き合うアートセラピーを
生み出し望む未来に生きる筆者。

そのアートセラピーから紡いだ、生き方の道しるべ
「クロスメソッド」を紹介。

医療関係者ではないので、ごく一般の心の自己コントロール
ができていない方を対象にしている。



紡ぐストーリー

目次

アートセラピー事例集

序章 それを「クロスメソッド」と名づける

第一章 一人一人が望む未来を掴む

メソッドⅠ 内面を知って解放、そして変える

- ① ウソが多いと長年の間に自分が嫌になる
- ② あなたならではの「創造性」は、困難の側にある
- ③ 不要なこだわりを手放す時期

メソッドⅡ 他者と自分を見つめ、共存

- ① 他者と自分の本音から幸せが一体化する
- ② 前兆に気づけば「未来」は幸せに向かう
- ③ 感情はマモノ、飲み込まれないための美しい生活
- ④ 対立の勝利者から相互理解の自由人へ

メソッドⅢ 望む未来は、今の自分が創る

- ① 幸せを「今」に取り込めば「今」がそれに向う
- ② 穏やかさは、どんな出来事も幸せに繋ぐ
- ③ 才能は想いを普遍的な価値観に昇華させる力
- ④ 望む未来は、今の自分が創る

第二章 私のアートセラピー

イメージ いつでも飛べる

ステージⅠ 自分を活かせる「カタチ」を求めて

- ① 自然に微笑める居場所を求めて
- ② 25年余り自由な心と共に

ステージⅡ 私のアートセラピー

- ① 進化し続ける
- ② 描いた画とコメント、そしてアートセラピストとの語り

ステージⅢ 幸せの種を増やす

- ① 進め方
- ② 自身の幸せの種を増やす

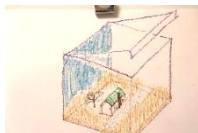
アートセラピー事例集 解説

終章 飛び立つ鳥のように

私のアートセラピー事例集



怒り



後悔を箱にいれる
としたら



土下座

心身から失われつつある自然界のリズムと現代生活での情報を融合することで、心の歪に気づき、新たな自分への希望と必要な行動を見いだせる方法が「私のアートセラピー」です。