

こんなことに心当たりはありませんか？

- 身体の不調を感じている
(慢性疲労・消化不良・めまい等)
- 無気力・やる気が出ない
- トラウマによるフラッシュバックがある
- ひきこもっている
- (自分が・わが子が)不登校だ

- 不安でパニックになる時がある
- 不眠、リラックスできない
- 落ち着かない
- どこか慢性的に痛い
- 感情的になりすぎる
- 自律神経失調症と言われた

プレイフルネスUNOはそんなあなたのためのアトリエ。
欧米では心理療法として活用される、アートやボディーワークなどで身体的な感覚、動き、反応を用いてあなたの心が整おうとする力を後押しします。

プレイフルネス UNOという屋号には、日常から離れて「プレイフルネス＝遊び心」をもってケアできるようにという願いを込めています。
お悩みのご本人だけでなく、保護者の方のプログラムもあります。ぜひご相談ください。

<プレイフルネス UNOのプログラム>

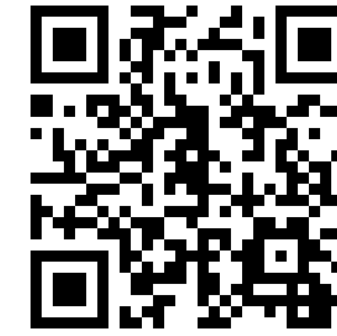
- ◎個人セッション(アトリエにて)
- ◎サイコドラマ、ドラマセラピー、アートセラピーなどのグループセッション(出張)

主宰 宇野寛子

大学卒業後、病院で医療ソーシャルワーカー、県内の精神科病院やクリニック、児童発達支援事業所で作業療法士・公認心理師として勤務してきました。研修会など様々な方との交流の中で、サイコドラマやドラマセラピー、アートセラピー、SE(ソマティック・エクスペリエンシング)と出会いその可能性に感動しました。これらのセラピーをより多くの方に身近に感じていただき、皆様のお力になりたいと思っております。



HPIはこちら



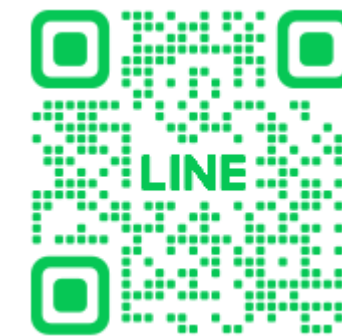
プレイフルネスUNOアトリエ 車で 国道1号線 名古屋方面から
新箱根入り口右折 473号線で 5分

カウンセリング・アートセラピーセラピー

プレイフルネスUNO
アトリエ 岡崎市鉢地町字神ノ前39

営業時間 10:00 - 20:00 (要予約)
定休日 日曜日、不定休 (別途年末年始、夏季休業あり)

公式LINEはこちら



岡崎市のドラマセラピー・サイコドラマ、
アートセラピーなら
プレイフルネス UNO

心身に不調を感じている人に、
心療内科じゃない
もうひとつの選択肢を。

アートやボディーワークで
心と体のリハビリをするアトリエ
プレイフルネスUNO



SE(※)やドラマセラピー、アートセラピーなど
あなたに合った手法を提供します。

※SE™=Somatic Experiencing (ソマティック・エクスペリエンシング)は
ピーター・ラヴィーン博士によって開発されたトラウマケアの手法です。



自律神経に働きかけてトラウマをケアする。

SE™ (ソマティック・エクスペリエンシング)

人はトラウマを受けた出来事に近い状態になると凍りついたり、ドキドキしたり自律神経による反応が再演されます。SEでは声かけや運動によって自律神経に働きかけ、凍りつきや興奮などを少しずつ解放しながら、自律神経が整うようにお手伝いします。



没頭や自分との対話がきっかけになる。

OT(作業療法)とアートセラピー

悩みがありながらも、何かをして時間を過ごすことも時には必要です。OT(作業療法)に表現(アート)の要素を加えて、自分にじっくりくるものを作ってみましょう。1.作業に没頭することで症状や悩みからひととき解放されること 2.アートで新たな自分を発見すること それは自分との対話です。そこには人の評価や社会的地位は関係ありません。



自分ではない役から気づきや開放感を得る。

ドラマセラピー

演劇(ドラマ)のプロセスを利用した表現アートセラピーのひとつ。役を演じることで日常から離れた自分を表現でき、気づきや開放感を得られます。



主役の真実に基づく即興劇で問題解決に導く。

サイコドラマ

即興劇の要素を取り入れたグループセラピーの一つです。3人以上のグループで実施します。安心・安全なグループで主役の問題を即興劇で解決に導きます。