

「交流と学びの会」主催

新しいモノサシに触れて自己発見しよう・第4弾！

カラー・セラピーの魅力について



「色を知って、自分を知る」 ～ ころとからだ～

講師 鈴木 志保（スズキシホ）先生

*英国IEB認定リフレクソジスト *ヒーリングアーツ認定 カラー・セラピスト
*上智大学グリーンケア研究所認定臨床傾聴士 *全人力を磨く研究所認定ホリスティックケア士

ホリスティックな療法のリフレクソロジーという手技を柱にしながら、
「触れる」だけにとどまらず五感を通して、まるごとの人を受けとめること。
それこそが真のケアにつながると考えています。

特に「色」について知ると活用できる場面が沢山あります。

“ころとからだ”を知る手掛かりとしても、興味深い色の世界です。

〈プロフィール〉

北海道生まれ。北海道大学で水族生理学を専攻し、魚類のCa代謝に関する研究を行う。
大学院修了後、静岡県にて教員として子ども達に寄り添いながら、様々な葛藤が個々の
人生に満ちていることを知る。教育現場から離れ、ホリスティックな反射療法である
リフレクソロジーを学び、精神科クリニックでの施術経験から得たセラピストとしての
心のあり方をもとに、寄り添いながら個人と本音で付き合うことを大切に活動している。

今回は、鈴木志保先生の自己形成の物語を伺いながら、
あなたも、是非あたらしい価値観にふれてみてください!!

【開催日時】 2026年5月28日（木）13:30～15:30

【参加方法】 オンライン開催（Zoom ライブ配信）

【参加資格】 どなたでもご参加いただけます。多くの皆様にご参加いただければ幸いです。

【参加費】 無料

【お申し込み・お問い合わせ】 「交流と学びの会」 企画第4弾 代表 斎藤久枝

Email : saitohi@ab.auone-net.jp（全て小文字）

お申し込みの際は、①ご氏名 ②Email アドレス をお知らせください。

* 「交流と学びの会」は、セルフ・カウンセリングの添削について、学びを深める
ためにつくられました。現在では、添削をしない方も集まり、定期的に自己探求
を発表し、交流を深めています。関心のある方は、ご参加ください。 *