

コミュニケーションがニガテ？
でも大丈夫！

臨床心理士による

演劇

ワークショップ

— 演劇でコミュニティづくり！

「人とつながる」「自分とつながる」 —

こんな風を感じたこと
ありませんか？

初対面の人と話すのが苦手…
消極的な自分をどうにかしたい…
会話がかみ合わない感じがする…
ストレス解消の手段がほしい…
気持ちをリフレッシュしたい！
大きな声を出せるようになりたい！
ど素人だけど演劇したい！

こんなことやります！

人と人が知り合う 協力し合う

気持ち/あたま/身体をほぐす

コミュニケーション・ゲーム

呼吸法と発声練習

即興劇/脚本劇

日時

■ 昼の部(14:00-17:00)

毎月第1日曜日

■ 夜の部(19:00-21:00)

毎月第3金曜日

場所

文京区

公共施設

体験者の声

徐々に緊張もほぐれていって、とても楽しかったです。

(30代女性)

なんか童心にかえれた。

(40代女性)

…大変でした。ただ前に出れてやったので悔いなしです。

(40代男性)

考えだけに留めず身体で行動できることは私にとって大きなことです。

(20代女性)

毎回参加しています。参加目的の「スッキリしてリラックスする」というのを達成できてよかった。

(20代男性)

演じることは苦手だけど、チャレンジしてゆきたい。

(30代男性)

家ではできないことなので、楽しかったです。

(50代女性)

「人とつながる」「自分とつながる」。演劇はとても楽しく、不思議な魅力がある表現手段です。本活動はもともと、ひきこもり経験者の社会復帰支援として始まりました。これまで演劇活動を通して輝きだす参加者たちを目の当たりにして、さらに様々な立場の人たちと一緒に演劇を楽しみたいと思うようになりました。

「人とつながる」「自分とつながる」。一緒に作りませんか？演劇からつながる素敵なコミュニティ！

■場所

文京区
公共施設

■費用（各回）

◎昼の部	◎夜の部
¥2,000	¥1,500

■対象

- ・未経験者/初心者だけど演劇をやってみたい人
 - ・人とつながる場がほしい人
 - ・コミュニケーションへの苦手意識を改善したい人
 - ・気持ちを発散させたい/リフレッシュしたい人
 - ・自分に自信をつけたい人
 - ・趣味の幅を広げたい人
- など

■講師

社団法人 青少年健康センター 茗荷谷クラブ
野村嘉之（臨床心理士）
井利由利（臨床心理士）
倉光洋平（臨床心理士）

■日時（平成25年中の予定）

◎昼の部

◎夜の部

14:00-17:00（3時間）

19:00-21:00（2時間）

毎月 第1日曜日

毎月 第3金曜日

1月6日

1月18日

2月3日 7月7日

2月15日 7月19日

3月3日 8月4日

3月15日 8月16日

4月7日 9月1日

4月19日 9月20日

GW 休み 10月6日

5月17日 10月18日

6月2日 11月3日

6月21日 11月15日

12月1日

12月20日

■お申し込み方法

- ・各回実施日の 2日前までにメールかFAXにてお申し込みください。
- ・件名に「ワークショップ申し込み」、本文に

① 氏名・年齢

② 携帯電話番号

③ メールアドレス

を明記の上、右記までご連絡下さい。

※各回完結の単発ワークショップですので、どの回からでもご参加頂けます。ご都合の合う時にご参加下さい。

お申し込み・お問い合わせはこちらまでどうぞ

社団法人 青少年健康センター
茗荷谷クラブ / 劇団☆Club.M



Mail club.myoga@gmail.com

Tel 03-3941-1613 直通（水・金のみ）

Fax 03-3947-0766

HP http://club-m.jimbo.com/

本活動は、平成24年度の ①東京都若者社会参加応援事業

②文京区青少年社会参加推進事業の対象事業です。