

あなたの人生を木に 描いてみませんか？

The Tree of Life Project



ライフツリーの描き方

これは心理テストではありません。木のパーツが下記のもの表現するとして、みなさんの人生を絵にしてみましょう。

木の根:重要な先祖、家族の起源や歴史。

地面:あなたが現在暮らしている場所、および毎日の活動。

木の幹:人生を形作っている重要な出来事。ここには、ポジティブな出来事もネガティブな出来事も両方描きましょう。

木の枝:進みたい人生の方向性についてのあなたの考え、アイデア、願い。

木の葉:大切な人々や人間関係。故人は落ち葉で描いてください。

実:あなたの達成や誇りに思うこと。

虫:日々の生活で直面する問題や挑戦。

がんになったら、

人生を振り返る絶好のチャンスです。これから自分はどうやって生きていこうか？ 誰も代わりに答えてくれる人はいません。さしあたり、今後の生活における優先順位くらいは、具体的に考えたいものです。

今回、緩和ケアチームでは、「ライフツリー・プロジェクト」というアートセラピーで、みなさんのそんなお手伝いをしたいと思います。特別な用意や道具は要りません。お気軽にお越し下さい。

Ncube, N.: The Tree of Life project. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, No.1, 3-16, 2006



この日は空けておいて! 各回 20 名要予約。

大会議室

[10月5日(火)
午後3時]

お申し込みは、外来
または病棟看護師経
由で段看護師まで。

視聴覚室

[11月2日(火)
午後3時]

お申し込みは、外来
または病棟看護師経
由で段看護師まで。

視聴覚室

[12月7日(火)
午後3時]

お申し込みは、外来
または病棟看護師経
由で段看護師まで。

