

お花遊びサロンのHAPPY効果

＊生花と楽しむ心理療法

芸術療法の一つ、フラワー心理セラピーをベースに高齢者向けに組み立てられた心理療法。生花にふれながら遊び心や感性を引き出します。

＊前向き気分を育てて情緒を安定

精神的な落ち込みのきっかけとなりやすいネガティブ感情(怒り、混乱、抑うつ、疲労、緊張)を緩和し、前向きなポジティブ感情を育てます。

＊認知症予防に効果的

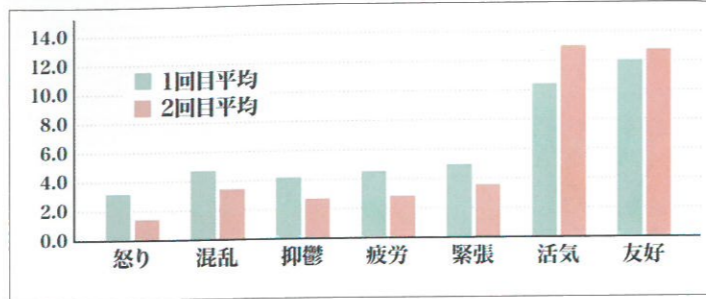
五感を使って花を感じ、会話を楽しみながら手を動かすことで、認知機能を活性化します。

＊自分をどんどん好きになる

作品を仕上げることで達成感が得られ、仲間とのシェアにより自己肯定感が高まります。

＊社会的孤立を防止

仲間との繋がりを感じたり、刺激を受けたりすることで笑顔や活気を育み、社会的孤立を防ぎます。



充実した講師陣



藤原佳典先生
東京都健康長寿医療センター 副所長、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター センター長、医学博士



美和せらさん
一般社団法人〈美和せら〉心理研究所 所長、公認心理師、芸術療法士、フラワー心理セラピスト



健康長寿の〈花*コミュニケーター〉が活躍する健康長寿のための「お花遊びサロン」。「お花遊びサロン」は、一般社団法人〈美和せら〉心理研究所 所長であり、芸術療法士の美和せらさんが、長年研究してきたフラワー心理セラピーを基礎として、高齢者の認知症予防、フレイル予防のためにつくりました。画期的なプログラムです。

School Data

一般社団法人〈美和せら〉心理研究所

所長：美和せら
〒103-0027 東京都中央区日本橋2-1-17 丹生ビル2階
※通学教室(東京・大阪・名古屋)、オンラインも可
TEL: 03-4221-4068
URL: <https://www.hana-thera.com>
E-mail: info@thera-labo.org
Facebook: [@theracocoro.jp](https://www.facebook.com/theracocoro.jp)



一般社団法人〈美和せら〉心理研究所は芸術療法を中心として、誰もが心すこやかに生きていくためのオリジナルメソッドを開発し、研究しています。認定資格コースは、フラワー心理セラピー・色彩ガラスセラピー・チャイルドセラピー・コミュニケーション心理カウンセリング・子ども花育インストラクター 他。2023年5月から「健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座」を開講。

健康長寿の〈花*コミュニケーター〉
はこのような方におすすめ!

- ＊花好きで、誰かの役に立ちたいとお考えの方
- ＊高齢のご家族をお持ちの方
- ＊いきいきと活動することが大好きなアクティブシニア
- ＊生け花やフラワーアレンジメントの講師をされている方
- ＊フラワーショップのオーナーやお勤め経験をお持ちの方など

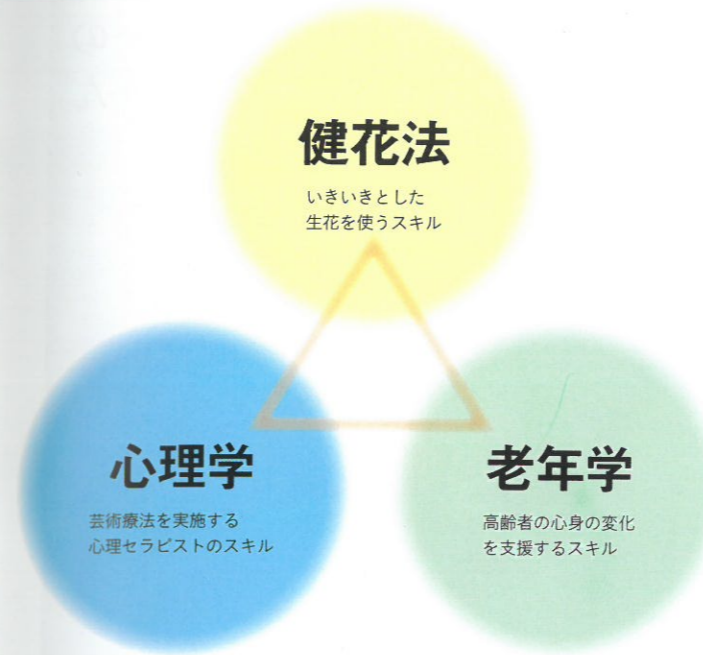
花スクールを運営されている方は
こんな展開も

- ＊スクールをより発展させる一つのきっかけに
- ＊多世代交流型サロン展開
- ＊フレイル予防でアクティブシニアにとっても魅力的な教室
- ＊地域のコミュニティのセンター的存在に
- ＊やりがいを感じながら、花で社会貢献

「花*コミュニケーター」資格を取得できます。資格取得後の活躍の場は「お花遊びサロン」はもちろん、ご自身でサロンを独自開催することもできます。受講はオンラインと通学(東京・名古屋・大阪)の2種類から選べます。花のスキルを持つ人が講座を受講するメリットは、どのような方に「健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座」をおすすめしたいかを美和さんに聞いてみました。「花好きで、花で社会の役に立ちたいとお考えの方々です。生け花やフラワーアレンジメント教室の講師、フラワーショップのオーナーや勤務経験のある方にもおすすめです。とくに花のお教室を主宰される先生方にとっては、やりがいを感じながら、花で社会貢献をするきっかけになるのでは、と考えています。多世代交流型になることで、地域のコミュニティに役立つ場となり、新型コロナで行き場を失ったアクティブシニアを対象にクラスを新設すると、お教室をより発展させることもできるのではないかと考えています」

現在、お花遊びサロンのHAPPY効果を実際に見て体験できる「体験説明会」も行っていきます。人生100年時代。花でフレイル予防を目指す「健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座」は、いよいよ5月スタートです。

健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座
で学ぶ3つのテーマ



健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座

老年学や心理学の各分野から第一人者を講師に迎え、高齢者の健康長寿を促進するための学術的研究結果に基づいて学ぶカリキュラム。全21コマ修了により、一般社団法人〈美和せら〉心理研究所認定、健康長寿の〈花*コミュニケーター〉資格を取得することができます。



フレイルとは加齢によって生じる心身の衰弱のこと。「身体的側面」「精神的側面」「社会的側面」と、主に3つの領域があります。健康長寿の〈花*コミュニケーター〉は、こうした課題改善のお手伝いをすることで高齢者の幸福指数を高め、すこやか貢献を担う専門家としての活動が期待されています。

5月6月開講 健康長寿の
〈花*コミュニケーター〉養成講座

通学受講(東京・名古屋・大阪)とオンライン受講

“花による社会貢献で
地域を元気に!”

一般社団法人〈美和せら〉心理研究所は、花とのふれあいによって高齢者の健康長寿の実現と「フレイル」予防に役立てようと、今年5月から健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座を開講します。前号のベストフラワーアレンジメントでは「フレイル予防と花の関係」についてお伝えしましたが、今回は健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座についてご紹介します。

「健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座」で学べること
超高齢化社会の日本では「健康長寿」が重要課題ですが、中でも「フレイル」予防に注目が集まっています。フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。わかりやすく言うと、健康な状態と要介護の中間の状態です。衰えは時間をかけゆっくり進むので、食事や運動、社会的サポート・ネットワークを充実させることである程度フレイルを予防・改善することができますと考えられています。
一般社団法人〈美和せら〉心理研究所 所長の美和せらさんは、このフレイル予防に花を役立てようと「健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座」を5月から開講することにしました。まず、「健康長寿の〈花*コミュニケーター〉養成講座」は、通常の花レッスンは違います。「花*コミュニケーター」に必要なスキルは3つあり、1「健花法」いきいきとした生花を使うスキル、2「老年学」高齢者の心身の変化を支援するスキル、3「心理学」芸術療法を実施する心理セラピストのスキルです。学術指導を東京都健康長寿医療センター 研究所から受け、老年学や心理学の各分野から第一人者を講師に迎え、高齢者の健康長寿を促進するための学術的研究結果に基づいて学ぶカリキュラムです。全21コマを修了した後は「美和せら」心理研究所認定「健康長寿の