

## DTエッセンシャル・トレ関東7(2014)受講生からのメッセージ



作成日: 2015年4月

発行者: ドラマセラピー教育・研究センター

連絡先: [dtercen@yahoo.co.jp](mailto:dtercen@yahoo.co.jp) (事務局)

代表 尾上明代

立命館大学大学院教授

RDT(北米ドラマセラピー学会公認ドラマセラピスト)

BCT(北米ドラマセラピー学会認定トレーナー)



毎日の日々に疲れて人と接する事や外出することなどをなるべく避けたいと思っていた時期にドラマセラピーに出会いました。  
他の役を演じることで気持ちがほぐれてじょじょに解放されていくように感じました。  
そして目標をもつことができてもた再び人生を頑張っていこうと思えるようになりました。  
みなさんも日常生活でちょっと疲れたなあと思ったら  
是非ドラマセラピーを体験してみてください。  
きっと 再び人生の目標を持つことが出来ると思います。



自分の入っている箱の大きさを知ることができその箱から出ることができた魔法の学びでした。  
不思議な開放感 充実感 メンバーとの信頼感が 次第にできていく過程は今まで経験したことのないことでした。



目からウロコのワークはなんと言っても  
ミラーリングでした。自分と相手の関り合い  
方で、まったく新しい体験ができます。  
関り合いの新しい体験ということは、人生の  
可能性をひろげること。  
楽しかったです。そしてその体験をできた  
「場」に感謝です。





尾上先生や同期の皆さんと共有した一年は  
ドラマセラピーと向き合う、人と向き合う、そして  
自分自身と向き合う貴重な体験でした。  
ありがとうございます。



### ドラマセラピーのお勧めポイント

- メンバーが固定しているのでなかよし感を保持して参加できます。
- やりたいことができます。なりたい人になれます。
  - それが生活の中で自分の力になります。
  - 幅が広がったように感じます。
  - 許容範囲(自分に対して)が広がります。
  - 時々立ち止まらせてくれるので そんな自分を言葉にしたり、考えてみたりできます。



関東エッセンシャル7期受講生からのメッセージでした！