

なんれんカフェ

2025年6月23日（月）京都社会福祉会館 2階会議室



会議室1

『なんれんカフェ』



なんれんカフェ



書道カフェ

～お習字教室～



講師：河原 桂風 先生

自己紹介

書道歴 30年

京都にて癒しと教養を融合させた1日講座や心と文字に関わる活動をしています。

ココロに優しい書道教室（個別指導）

ココロ癒し講座

個人鑑定（インド占星術・筆跡心理学アドバイザー）

ココロを鍛える 桂風式 お習字瞑想会の開催

ヒーリング書・完全オーダー創作販売

書道師範

筆跡心理学アドバイザーマスター

日本心理カウンセラー養成学院 心理カウンセラー養成講座修了

インド占星術コンサルタント養成講座修了

日本パステルシャインアート協会 ベーシックインストラクター

習字には多くの効果があります。

- 美しい文字を書く能力の向上: 書道を通じて、文字のバランスや形を重視することで、普段の筆記もきれいになります。
- メンタルヘルスの改善: 書道は心を落ち着ける効果があり、ストレス解消にも役立ちます。
- 集中力の向上: 書道を練習することで、集中力が高まり、学力向上にもつながるとされています。
- 姿勢の改善: 正しい姿勢で書くことが求められるため、日常生活でも良い姿勢が身につきます。
- 自己肯定感の向上: 書道を通じて自分の時間を充実させることで、自己肯定感が高まります。

作業療法として書道を取り入れることの意義

- 病院の精神科長が書道における認知神経心理学的意義を次のように考察しました。
- 視覚的認知力の向上
- 注意力、集中力の強化
- 統制された行動の遂行、衝動の抑制
- モニタリング能力の強化（自らの字体の良否を判断し、修正する）
- 作業記憶力の強化（手本と自分の字体を比較しながら書道を進める）
- 遂行能力の強化（「計画→実行→見直し→修正→実行」という作業工程の繰り返し）