



Art for Life



NPO 法人ライフスキル研究所
<http://lifeskill-npo.org/>
<http://lifeskill.blog.so-net.ne.jp/>

ライフスキル研究所だより Vol.36

ニュースレターをリニューアルしました！

設立以来お届けしてきたニュースレター「ライフスキル研究所だより」をこのたびリニューアル、「Art for Life」として新しい紙面&構成でお届けします。コミュニティでのアート活動推進やアートによるライフサポート、アートファシリテーターの養成など、当研究所がさまざまな形で追求している「生きるためのアート」「生きるための技術」について多角的に取り上げていきたいと思っております。今後ともご愛読のほどよろしくお願いいたします。

アートが未来のためにできること —アートセラピーと美術教育の交差点をもとめて

多くの人にとって、「アート」はどんなところにあるでしょう。自分とアートの間ほどのぐらいの距離を感じているのでしょうか。アート好きを自認する一部の人を除けば、自分から「遠い」「無関係な」と感じる人が多いのではないのでしょうか。

一般に、美術は極端な苦手意識をもつ人が少なくない教科です。数学や英語も苦手な人はたくさんいますが、苦手でも克服せねばという意識で取り組む人が多いでしょう。しかし、美術は苦手意識を持った時点で完全に避けられてしまいがち。本来アートは楽しめる余地の多い領域のはずですが、授業に組み込まれると一挙に苦痛度が増すようです。

そこで、アートセラピー(的な視点)と美術教育を組み合わせられないか？両者が連携することで、子どもとアートの幸福な関係づくりのために新たな手法を編み出すことも可能ではないか？

そのように考え、アートセラピストや美術教育者、美術館関係者などの協力関係構築をすすめています。例えば、アートセラピーでは技術的な上手下手の評価は行わず、制作後互いの感想や意見をシェアします。教育は最終的には評価と無縁ではありませんが、こうした視点は苦手意識を取り除いたり、表現意欲を高めるのに役立つのではないかと。一方、誰もが必ず数年間美術に触れる学校という存在は大きいものです。美術という教科の特性を活かして幼いうちからアートへの親和性を高めることができれば、その後の人生の折々でアートが身の助けとなり、ひいてはアートの世界そのものの底上げにも繋がることでしょう。

アートに携わる者どうしが立場の違いを超えて連携しアートの本質的なパワーを伝えていけるようなプラットフォーム作りをめざして活動中です。(副理事長・小村みち)



第32回美術科教育学会 会場風景
(2010年3月27・28日、せんだいメディアテーク)



絵は心のことば—アートに見る子どもの心

ライフスキル・アート研究会5月スタート！

アートには自分と向き合ったり、心を癒したりする力があります。アートを通して子どもの心のサインを読み取ることができれば、アートや子どもについての新しい視点が得られ、大きな助けとなるでしょう。本研究会は、学校やコミュニティでアートや教育に携わる方が、互いの経験や知見を交換・蓄積し、現場に還元していくための学びと交流の場。事例検討やアートワークショップ体験を中心とした実践的な内容です。アートの知られざるパワーを体験したい方、ふるってご参加ください。

※詳細・お申込みは裏面告知欄およびホームページをご覧ください。

こころを支えるからだをつくる —「アローン操体法」について(前編)



当研究所ではサルウテム CPI's(有)との連携のもと、週1回「アローン操体クラブ」という健康体操の会を催しています。なぜアート系 NPO で健康体操?と思われるかもしれませんが、体なくして生命もありえません。生きる技術を追求する当研究所ならではの活動ともいえるでしょう。深く静かに(!?)続けられ、7年目を迎える「アローン操体」についてご紹介します。

■「アローン操体」とは?

パソコンを使った経験のある方は“初期化”なる言葉を耳にされたことがあるでしょう。“アローン操体”とは私たちの身体を“初期化し、いろいろな動きに対応できるようにする体操”と考えて頂ければピッタリだと思います。「アローン操体クラブ」では、まず「アローン操体」により心身の緊張をほぐします。次いで「八段錦」と「簡化24式太極拳(李天驥著『太極拳の真髓』準拠)」を演じ、心循環系の活性化及びより柔軟で強健な体力作りを目指しています。

「アローン操体法」は3部から成り、第1部では主に体表層部の大きく長い筋をユックリと伸ばすように心掛けます(静的ストレッチ)。その際、ある関節に跨る筋(例えば、首まわりの前・後・左・右又は斜めの筋)に意識を集中し、その目標とする筋に他の筋群の力を借りて集中的にストレッチを掛けます。すなわち、単なる体操ではなく“身体を自分で操る”要素が強いことを強調する意味で命名しました。第2部は、反動をつけた運動(動的ストレッチ)で関節を温めるとともに筋に瞬発的なストレッチを掛けます。第3部では、主に腰の周囲の関節に意識を集中して、ユックリとしかし強い屈伸運動を行い関節可動域の増大を図ります。なお、“アローン(alone)”とは“道具や他人の力を借りずひとりでできる”ということを強調しています。

■「アローン操体法」誕生秘話

アローン操体法は、机上の理論のみで組み立てたものではなく、苦い経験から生まれたものです。筆者はかつて無理な運動により右側背筋の付け根で筋・腱の部分断裂を経験しました。長期にわたって下肢の知覚麻痺、感覚異常さらにひどい腰痛のため上体をまっすぐにできず「腰曲がり」の状態が続きました。坂本竜馬の立ち姿の写真をご存知の方は多いと思いますが、多分左側腰部の障害を持っていたのでしょうか、上体を右に傾けて机に寄りかかっています。筆者はその逆で、右側の傷害のため、上体を左側に傾いた状態に保たざるを得ず、竜馬とは鏡像の関係でした。ビルの窓ガラスに映ったその姿にはとても耐えられませんでした。それを克服するべくリハビリのつもりで痛みに耐えつつストレッチを実践し、7~8年がかりで見た目にはまっすぐに身体を回復できました。さらに数年を経て痛みを感じることなく上体を曲げる・ひねるなどの動作を行えるようになった次第です。その間、腰痛を騙しだましあれこれと「動作」に工夫をしながら身体を動かしてきました。それらを整理したものが「アローン操体法」です。身体の構造・機能の特徴に基づいて、系統的かつ効果的に体調を整えるようアレンジしたつもりです。この経験を通じ、継続して実践することの大事さも悟りました。(次号につづく)

●平田 稔(サルウテム CPI's(有)代表・当研究所監事、PhD、アローン操体法考案者)

会員音信

※皆様の活動や近況などをお寄せください。

●橋爪和子さん@滋賀県高島市 ●「ことばの教室」指導員研修実施(2009.4.9) 10名の参加者(30~50代女性)が、「イライラ光線を描くワーク」やシェアリングを通して互いの悩みや課題を共有しました。普段子どもと向き合いながらも自分の心には耳を傾ける余裕がないのが指導員。現場では各自で対応しなければならぬことがほとんどです。ワークショップを通じて他の人も自分と同じなのだと気づき、ハッとしたようでした。小学校教諭時代の自分を思い出し、またワークを喜んでいただけたことを嬉しく思いました。



■発行:NPO 法人ライフスキル研究所 ■編集:小村みち
〒563-0017 大阪府池田市伏見台 1-32-17
TEL072-750-2797 FAX072-750-2805 E-Mail info@lifeskill-npo.org
URL <http://lifeskill-npo.org/> Blog <http://lifeskill.blog.so-net.ne.jp/>

Information

2010.4-7



【参加者募集中】 ライフスキル・アート研究会

日時:5/23、7/25、9/26、
11/28、'11年1/30(日)
13~16時(全5回)
場所:池田コミュニティセンター
(阪急池田駅より北へ徒歩5分)
参加費:会員1,000円/回
学生1,000円/回
一般2,000円/回
対象:アートや教育に携わる方、
学生など
定員:15名(先着順)
申込み:5/9(日)までにHP又は
FAXにて
★詳細はHPをごらんください

【生徒募集中】

アートスペース子どもべや

池田:第1・3金曜4時-5:15
伏見台:第1・2・3金曜4:30-6時
※日時は変更になることがあります
★詳細はHPにて

『アートで心の健康をまもる ハンドブック』 無料配布中



家庭や学校で手軽にできるアートワークを紹介するコンパクトな冊子(A5/32P)★お申込みはHPより
※送料はご負担ください