

子どもの声が聞こえていますか？

アートで心の健康をまもるハンドブック

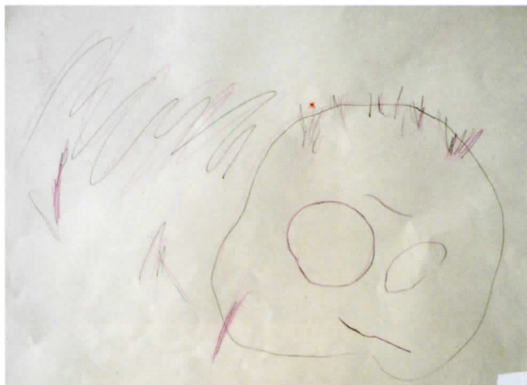
～大人と子どものために～



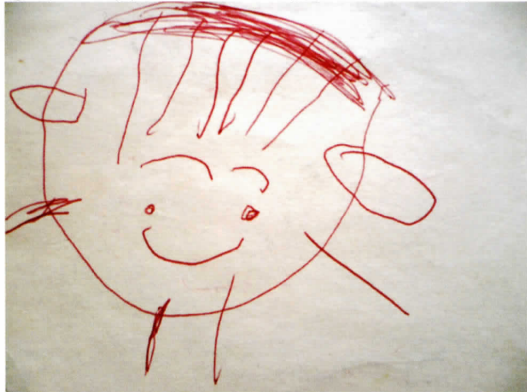
特定非営利活動法人 ライフスキル研究所

「丸」から「人」へ（本文 P.2）

①丸から顔が表れて…



②やがて頭足人になり…（顔から手足が出ています）



画面いっぱいの頭足人

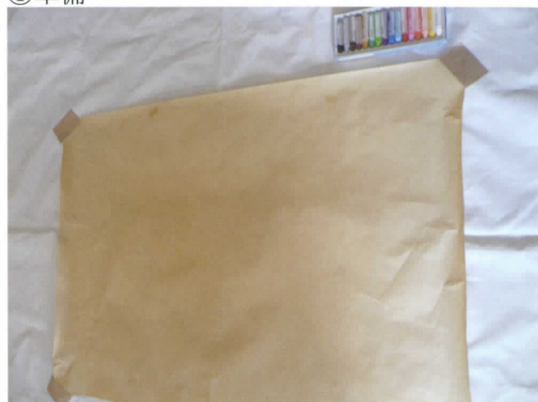


③ついに胴体と手足をもつ人物像が登場！



2歳児の線引き遊び (本文 P.3)

①準備



②大人は子どもに水を感じさせるように線を引きます



③子どもが何か別の表現を始めたら大人は見守りましょう



絵の具で色をつくろう ～色あそび～ (本文 P.8)

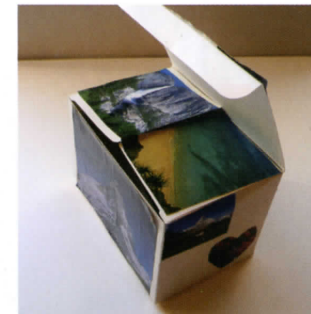


色をぬった粘土玉



色あそびカード

きりはり遊び ～コラージュ～ (本文 P.10)



空き箱などを使っても楽しい作品ができます。

好きなものをいっぱいふらせてみよう (本文 P.14)





アートスペース「子どもべや」
心を育てる自由な表現活動



ワークショップ
子どもたちに表現の機会を！



啓発活動
子どもの絵からのメッセージ
を伝える

まえがき

価値観が多様化した今、だれもが自分の思いや考えを確実に伝えるために、もどかしい思いをしています。言葉は人間のもつ強力なコミュニケーション・ツールですが、それでもなお、コミュニケーションは言葉だけでは足りません。絵画、音楽、舞踊など、人間は言葉以外にも多様な表現方法をもっています。特に絵画などの造形表現は、言葉に比べて感情や心の深い部分が表れやすく、かつそれが見える形で表現されるという点で、心の状態を客観的に把握するのにすぐれた方法です。特に子どもにとって、言葉を話し始める前から始まる造形表現は、ときに言葉以上に雄弁な心の声になります。しかし、近年、「描く」「つくる」という大切な行為が子どもの生活から締め出される傾向にあります。一見無意味とも見える“らくがき”や“どろんこ遊び”など、もろもろの表現の母胎となる行為が子どもの暮らしから排除されています。

本書は、「描く」「つくる」という造形活動を通じて、子どもの心の成長をサポートし、また子どもと大人のコミュニケーションを深めるため、家庭や学校で楽しみながらできるワークを紹介したものです。もともと芸術・創作活動は、人間の生活と深くつながった営みでした。太古の洞窟壁画や古今東西の美術作品も、その根底には個人や共同体の生命維持・発展への強い願いがあります。その意味でアートは、人間にとって本質的な活動であるといえるでしょう。生活にアートを少し取り戻してみよう—これが本書の意図するところです。

本書の制作にあたり、関東在住のアートセラピスト瀬崎真也さんから、豊富な経験に基づいて考案されたアートワークを紹介していただきました。アーティストの松岡佐和子さんには、素敵なイラストを描いていただきました。その他、ライフスキル研究所の会員を中心に多くの方々のご協力をいただきました。

本書の発行にあたり、池田市公益活動助成金の助成を受けました。また、地域で健康づくりに取り組むアローン操体のグループからもご寄付をいただきました。

本書のために知恵を出し、労を提供してくださったすべての皆様に心よりお礼申し上げます。

2009年10月

特定非営利活動法人ライフスキル研究所
理事長 小村チエ子

アートで心の健康をまもるハンドブック

～保護者・教育関係者の方々に～

カラー口絵

i-iv

まえがき

I. 保護者の方々に	1
家庭でできるアートセラピー ～絵が苦手でも楽しめる！～	2
1. 2歳児の線引き遊び	3
2. なぐりがき遊び(なぐりがき画法)	4
3. かわりばんこ線引き遊び(相互画面分割画法)	6
4. 絵の具で色を作ろう ～色あそび～	8
5. さわって感じる遊び ～小麦粉粘土～	9
6. きりはり遊び ～コラージュ～	10
II. 教育関係の方々に	12
エネルギー補給のアートセラピー ～描くと元気がわく！～	
1. 集中力を高める線引きワーク	13
2. 好きなものを雨のようにいっぱいふらせてみよう	14
3. フラフープ絵画	15
4. 自分たちの島づくり	17
5. 物語フィルム	19
III. アートセラピー、アートワークについて	21
IV. ライフスキル研究所について	23

あとがき

I. 保護者の方々に

子どもたちとかわる中で、自然な発達段階を経て心の成長を遂げることが難しい時代になったと痛感しています。今日の引きこもる若者の姿には、発達段階の課題が積み残しにされる傾向が目につきます。この傾向をふまえ教育界ではカリキュラムの見直しなど、さまざまな改革が試みられているものの、子どもたちにどのような心の栄養素が必要なのか、未だ決め手を見出すにはいたっていません。

そうした現実をふまえて、ライフスキル研究所では、子どもたちが楽しみながら自分の内面に目を向ける習慣をもち、自己表現力を身につけることを目的としたオリジナルのワークブック『こころの目でみてかく本』を制作しました。放課後や週末の活動で活用するなど地域活動の一翼を担っています。自分の気持ちに一步踏み込むことや、相手の気持ちを感じるための時間をもつことで、子どもの心にはゆとりができ、より豊かになると私たちは考えます。今後さらに他分野の方々とも協力連携しながら、アートの分野から社会的役割を果たすスキルの開発に力を入れていきたいと考えています。

「お絵かき」は子どもにとって、遊びを越えた本質的な活動です。子どもの能力を引き出し、自分に自信をもつ(自己信頼)基礎となり、心の安定を左右するパワーをもっているということを、大人の方々に理解していただきたいと思います。そして、暮らしの中にさりげなくアートを組み込みながら、自然に自分や子どもの心の状態を知り、癒していくすべを身につけてください。

本書では、家庭でできて、お絵かきが苦手でも楽しめるアートワークを紹介しています。これらのアートワークの体験セミナーも行いますので、関心のある方は参加して実際に体験していただければ、さらに効果的です。

家庭でできるアートセラピー ～絵が苦手でも楽しめる～

「描く」ことは、人生のもっとも早い段階から始まる表現行為です。多くの子どもが1歳半を過ぎると、鉛筆やペンをもつ親のそばで紙や鉛筆をほしがり、手に入ると喜々としてなぐりがきをはじめます。表現活動への入り口が生活の中で自然に開かれている時、子どもはあくなき探求心とともに楽しみながら描くことに慣れていきます。このなぐりがき線の組み合わせから、いつしか子どもは意識的にさまざまな形ができることを学び、形への興味に移行していきます。子どもが描き続ける丸から、ある日突然「顔」が出現するのは、感動以外の何物でもありません。さらにその丸から手や足が出る頭足人への移行はあっという間に成し遂げられます。そのプロセスを経て子どもは、平面に人間を描くという困難を楽々と乗り越えるのです。(カラー口絵 i 参照)

しかし、近年、なぐりがきという、心おもむくままに行う自然な表現・伝達活動が幼児の生活から少なくなりつつあります。らくがきをする場も機会もなく、まったく絵が描けないまま、小学校に入学するということも増えました。このような傾向はイメージの世界を希薄にして自分と友だちをつなぐ手段の少なさに拍車をかけています。このような時代の問題点をクリアする、アート遊びの場を地域が担う必要があることを私たちは提唱します。

ここでは、2歳からの子どもが家庭で楽しめるアート遊びをご紹介します。



1. 2歳児の線引き遊び

生きる力をつける“遊びの基礎”です。

□対象□ 2歳から

□目的□ 描画表現の楽しさを覚える。手や腕の動きをコントロールする。

□材料□ クレヨン・紙(どんなものでも)・セロテープ

手順

- ①部屋の片隅にシートを敷き、紙とクレヨンを置いておきます。
- ②紙をセロテープで動かないように固定します。
- ③親は、「お絵かきで水あそびしよう」と子どもに声をかけ誘いましょう。
- ④親は上から下または、斜め上から斜め下への線を引きます。
◇このとき、何を思い出すか話を聞きながらすすめます。
- ⑤子どもが別の表現にはいれば親は様子を見て待ちます。子どもが退屈したら終了です。
- ⑥片付けを子どもと協力して一緒にしましょう。

(カラー口絵 ii 参照)



ポイント

導入は、親が子に水遊び体験を思い出させます。「ザーザーザーお水が流れているよ。どこから流れて来たのかな？どこへ流れて行くのかな？」と話しかけながら水を意識しながら、上から下への線をしっかり引きます。シャワーを連想する子、川の流れを連想する子、いろいろな体験がでてくるかもしれません。ここでは手のひらだけの動きに終わらせず、できるだけ腕を大きく動かして大胆な線に挑戦してください。気持ちが伸びやかになり、小さくなりがちな構図を変えていきます。



2. なぐりがき遊び (なぐりがき画法)

- 対象□ 3歳から
- 目的□ 自発性を引き出すきっかけに
- 材料□ 新聞紙・包装紙・模造紙枚・画用紙・クレパス・カラーペン

手順

- ①大人は、大きめの紙をシートに貼りつけ、クレパスかカラーペンを取り、頭に描くもののイメージをしないで、流れるような一続きの線を即興的に描きます。この自発的な線は不規則なパターンとなり、紙の上で何度も交差します。子どもに向かって「こんな風に好きな線を紙の上に描いてごらんさい」といいます。子どもは、画材を選び大人よりもやや小さい模造紙や画用紙に自由に線を引きます。
- ②それぞれに、自分の描いたなぐりがきパターンを眺め、構図や模様、できれば人や動物あるいは風景が見つかるかどうか話し合います。紙の元の位置から何も発見できないときは、紙を回して四方から見るようにし、形が見つかりと線をつけ足し、形にして仕上げます。形が決まると自由に色を塗ります。
- ③見えた形について、親子で話し合う時間をもちます。
◇自由連想から生まれた形は、無意識からの大切なメッセージかもしれません。話し合いから、関係を作る対話の仕方が生まれます。また親自身も、表現することの楽しさ愉快さを感覚的に味わうことができ、精神的な解放感がもたらされます。



ポイント

はじめに新聞紙や包装紙、模造紙などの画材をリビングの床に積み上げ、床にはシートを敷いておきます。子どもが興味をもって「これ何？何をするの？」といって側に寄ってきたら、親は子どもに「これを使って楽しい遊びをするよ」と声かけをします。「〇〇ちゃんの好きな色を使って、らくがき遊びしてみよう。むちゃくちゃ描いてもかまわないよ」と伝え、紙を使って最初の1枚は

親からはじめます。

子どもが親の目を気にしたり、“上手に”描こうと意識している場合、「何も見えない」といったり、抵抗を見せることがあります。そのときは、らくがきした形の中から子ども自身が好きだと思える形を選び出してハサミで切り取り、その形を組み合わせて自由に色をぬる遊びが、子どもに安心感を与えます。

表現されたものはどのような形であっても、それぞれの人の心を育む固有の大切な思い出や栄養素となる資源となります。

ワーク風景



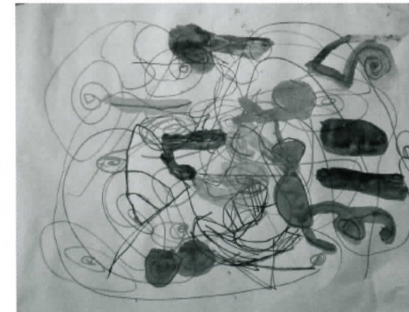
①子どもの線引き



②形発見・塗りこみ



子ども完成作品





3. かわりばんこ線引き遊び (相互画面分割画法)

- 対象□ 3歳から □所要時間□ 約 30 分
 □目的□ 子どもの積極性を引き出す。
 □材料□ 画用紙(8つ切り)・クレパス・クレヨン(絵の具でも)

手順

- ①大人と子どもの2人で1枚の絵を仕上げます。最初の声かけは「2人で協力して絵を描いたら、どんな気持ちができるかな？」と子どもに呼びかけます。描き始める前に親は子に、画面に枠があるほうが良いかどうか尋ねます。枠のある方が良いと子どもが言えば親はグレーで取り囲みの線を引きます。線引きには、大人はグレー、子どもは自分の好きな色を用います。
- ②親が左端から右端(右から左)へ、また上から下(下から上)へ直線・曲線を自由に選び画用紙に自分の好きな線を一本引きます。子には、親と逆の地点からかきはじめるように指示します。
 ◇例えば親が上→下への線を引いた場合は、子は下→上への線を引き、しかも親の線と交わるような形で線引きすることをすすめます。子どもが大人の線に自分の線を交わせる経験は勇気のいる行為であり、積極性を養う機会にもなりますし、形を変えたスキミングの場を提供することにもつながるのです。
- ③同じ要領で1人 10 回くらい繰り返します。
 ◇分割した個々の形が小さくなりすぎないうちに線引きを終えてください。
- ④線の中のそれぞれの形を自分の好きな色でお互いに塗りこみ仕上げます。
 水彩絵の具・クレパス・クレヨンなど自由に選んでください。
- ⑤色塗りをしながら区切られた形が、鳥や動物、靴の形など色々に見えることに気づいた場合は、目やしっぽ、足などを加えて形にし、仕上げます。



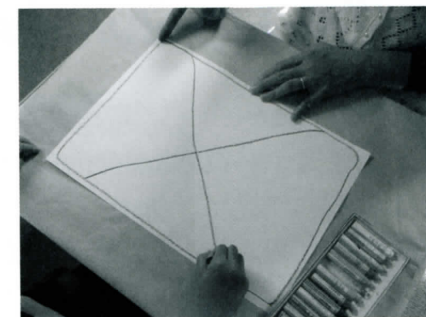
ポイント

子どもが親と逆の方向に線を引くという指示を嫌がり、親と同じ方向に線を引きたがるとき、子に自信のなさ、親への依存傾向があるかもしれません。その場合は、なぐりがき画法をお試し下さい。遊びながら自由表現する習慣を作ってください。

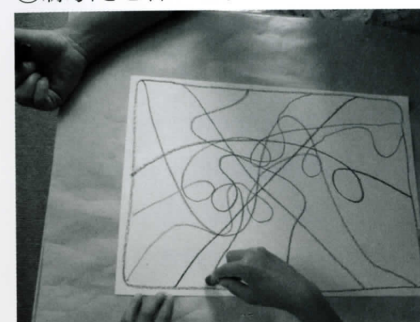
①枠どり(子どもの希望があれば)



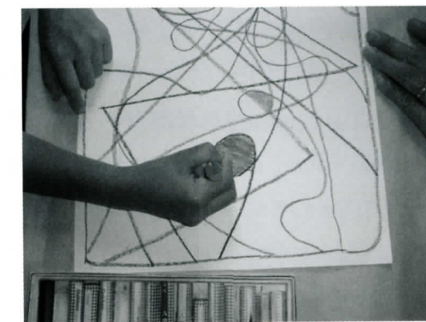
②交互に線を1回ずつ引いたところ



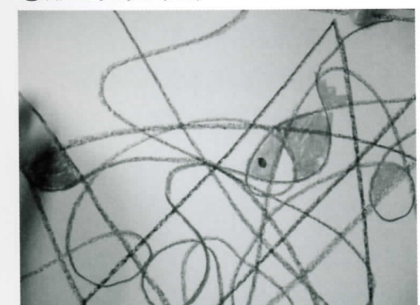
③線引きを繰り返す



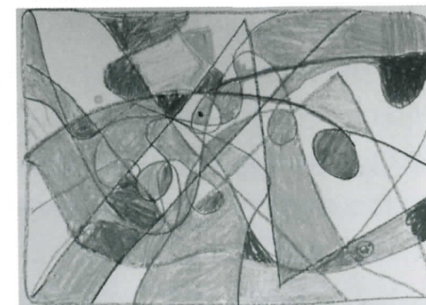
④色を塗っていく



⑤形を発見(魚)



完成作品例





4. 絵の具で色を作ろう ～色あそび～

□対象□ 3歳から □所要時間□ 約 30 分

□目的□ 絵具の微妙な色変化のプロセスを楽しみながら体験し、色彩の表現力を育てる。

□材料□ 絵の具・パレット・筆・紙・直径3センチくらいの粘土玉

手順

①絵の具の用意をします。

②絵の具チューブの中から好きな色をひとつ選びます。それにもう1～3色を混ぜて、箱の中にはない自分だけの色を作りましょう。

◇子どもにとって混色は面白く、ついたくさん混ぜて濁色になりがちですが、それでも構いません。体験を重ねるうちに加減を習得し、「こんな色」とイメージを抱くようになるでしょう。

③気に入った色ができたら、その色に自分の好きな名前を付けます。

ex) 恐竜色、金魚色、プリン色、うれしい色、がっかり色、花子スペシャル etc.
つけた名前について、子どもの思いやお話をぜひ聞いてあげましょう。

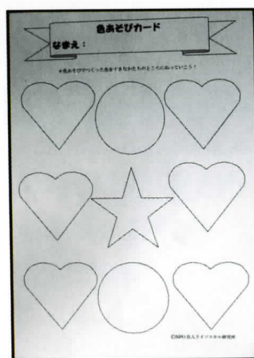
④その色を使って紙に線や模様や絵を描きます。自由になぐり描きしてみましょう。他の色も使って構いません。

⑤パレットに残った色は粘土玉にぬりましょう。これを乾かして空きびんなどにためていきます。子どもたちはキャンディのような粘土玉が増えていくのを喜び、継続の励みとなります。いっぱいになったら、リボンをかけたリボンでプレゼントしてあげましょう。

(口絵iii参照)

★粘土玉が用意できないときは、「色あそびカード」に色をぬっていきましょう。「色あそびカード」はライフスキル研究所ホームページからダウンロードできます。

URL <http://lifskill-npo.org/>



5. さわって感じる遊び ～小麦粉粘土～

□対象□ 3～4歳から □所要時間□ 約 30 分

□目的□ 手で感じる・手触りに関心をもつ(触感体験)／モノによっていろいろな質感があることを知る／(冬季など) 外遊び不足時の発散的効果／小麦粉の素材と用途を知る

□材料□ 小麦粉(2カップ)・塩(小さじ1)・食用色素・サラダ油(少量)・ボウル

手順

①体ほぐし…グニャグニャ・フワフワ・ゴツゴツ・ユラユラなどをカラダで表現してみます。

②触感みつけA…ゲーム形式で、フワフワ・ザラザラなど、部屋の中にあるものやカラダの部分をさわってみつけましょう。大人からは、「誰が一番たくさんみつけれられるかな」など子どものやる気が増すアプローチを。

③触感みつけB…身近な触感サンプルをさわし、手触りの違いを肌で感じましょう。どの手触りが一番好きかを聞き、人によって好みが違うことなどを感じてもらいます。

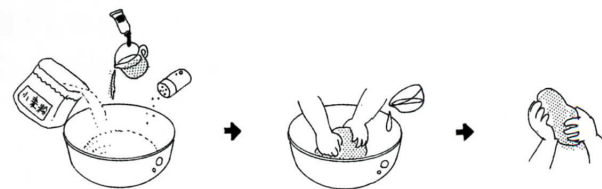
ex) わた、マジックテープ、波型ダンボール、滑り止めマット、あみ…etc.

④次の要領で小麦粉粘土をつくります。

ボウルに粉を入れる→塩を入れる→好きな色水(赤・青・黄・無色)を少しずつ入れる→まぜる・こねる→油を入れる→自由に成形

◇色水は様子を見ながらちょうど良い柔らかさまで入れてください。いろいろな色の粘土を作りたいときは塩を入れた後、粉を適当な量に分けて作ります。食用色素を混ぜることによっていろいろな色合いを楽しめます。

★ビニール袋に入れ、冷蔵庫で1週間ほど持ちます。塩(傷みにくくする)、油(滑らかにする)は入れなくても作ることができます。





6. きりはり遊び ～コラージュ～

ハサミを使って切り抜く瞬間のワクワク感！貼りつける段階の緊張感！
大人も子どもも夢中になります。

□対象□ ハサミを使える年齢から □所要時間□ 約 30 分

□概要□ 日ごろから、絵や写真、文字などから面白そうなモチーフを集めて、おおざっぱに切り抜き箱に入れておく。できるだけいろいろな領域のものを含めておくのが望ましいが、少ない枚数から出発してもかまわない。外に、マガジンピクチャー法とよばれる、雑誌などから切り抜くやり方もある。

□目的□ 感情のうちに隠されているイメージを発出する。関心の対象が明確になる傾向がある。

□材料□ ハサミ・切り抜き・スティックのり・画用紙

★手でちぎってもできます。その場合はもっと小さいうちから楽しめます。

手順

- ①雑誌や広告から絵や写真を集め、箱に集めておきます。
- ②収集した切り抜きから、特に引かれるもの、心が動くものを幾つかのモチーフを手に取り、画用紙の上でレイアウトしてみましょう。
- ③台紙の上で切り抜きモチーフを組み合わせたり動かしたりして、自分にとって落ちつく位置を決定します。
- ④台紙にモチーフを糊で貼りつけて仕上げます。

(カラー口絵iii参照)

①切り抜きを箱から出したところ



②気になる切り抜きをレイアウト



③好きな形にカットし画用紙に並べる



④位置を決めて貼り付け



完成作品例



コラージュは、ピカソをはじめ 20 世紀の前衛的な芸術家が作品に取り入れた重要な技法の一つです。雑誌などの既成のモチーフを切り抜き、台紙の上で再構成し貼りつけます。意表をついた制作法は、新しい表現方法として美術家の間に広まりました。現在、デザインの世界ではおなじみの表現になっていますし、芸術療法の一分野として、医療や福祉の場でも用いられるようになりました。実際にコラージュしてみると、気に入りの雑誌や広告などの収集や自分のイメージに合うモチーフを集める段階から楽しく、それを使って画用紙に自分のイメージをつくりあげる過程は、親しみやすく魅力的なものだとわかります。

II. 教育関係の方々に

描くことが苦手な子どもたちが楽しめるアートを紹介します！

私どもは32年の活動から、子どもの内的世界が激変していることを知り、そうしたことに対応するスキルを考えてまいりました。子どもが描くという行為から遊離していく過程には、生活の中で起こる描くことへの初期の衝動が十分に満足する機会を得ていないという事情があります。親の本音は、「お絵かきはさせてやりたいけど、お部屋を汚すのでちょっとね…」というところですよ。

描く衝動は、生育段階のかなり早い時期から始まりますが、クレヨンやクレパス、色鉛筆などの道具を要する行為であるため、大人からの援助がなければ成立しません。2～3歳頃の自発的な描画表現が、“汚す”からという大人側の都合で制限されてしまうと、子どもが描くチャンスは失われます。結局、描くことに慣れていない子どもは、想像したり表現したりすることが苦手になっていきます。そこで、子どもが自由にイメージをふくらませたり、描きたいという内的衝動を再び取り戻すためには、形を上手に取ることにこだわらず、描きたいという気持ちをサポートするシステムと動機づけが必要になります。

ライフスキル研究所では、「私の心」「私の希望」「私の癖」「私の夢」といった、抽象表現を子どもが楽しんで表現できるようにしています。形の正確さを求めるより、感情表出を大切にし、彼らの気持ちが滲み出て心の風穴を開けることにつながっています。それは、心にエネルギーをもたらす、ストレスの多い現代の子どもに元気を取り戻してくれることでしょう。

ここでは、形取りが苦手であっても、描くことが楽しくなるような表現活動をご紹介します。

エネルギー補給のアートセラピー

～描くと元気がわく！～



1. 集中力を高める線引きワーク

- ☐対象 ☐小学生以上 ☐所要時間 ☐約 30 分
☐目的 ☐集中力が拡散している子どもに短時間で集中をもたらす。
☐材料 ☐クレヨン・クレパス・ザラ半紙・セロテープ

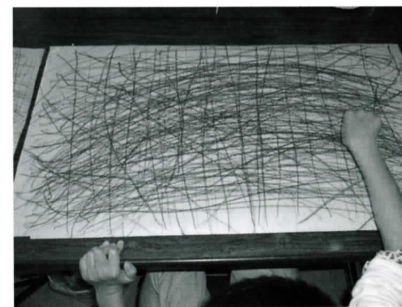
手順

- ①ザラ半紙を机の上にセロテープで動かないように四隅を止めます。
- ②できあがったら先生の言葉に耳を傾けてください。これからその紙の上に線を引いてもらいます。ただし、引き方に注意が必要です。まず線は直線です。上から下に紙いっぱい線を引きます。次に下から上、右から左、左から右へとあますところがないように紙の端から端まで直線で丁寧に引きます。紙の白い部分が見えないようになると思います。自分はどの引き方が気持ちいいのを感じるようにしましょう。
- ③最後に、どの線を引いたときに気持ちがすっきりしたのかをグループで話し合います。



ポイント

紙の上に線を引くことで、心の中にある感情が吐き出される効果があります。気持ちのいい方向を見出すことができる、効果はより高まります。子どもが興味を示さない場合は、○△□の中から自分の好きな形を一つ選び、大小組み合わせて自由に表現するワークをすすめてください。より複雑になりますので、興味を示すことが多いです。





2. 好きなものをいっぱいふらせてみよう

- 対象□ 5歳以上(話し合いをする場合は小学生以上) □所要時間□ 約20分
- 目的□ 心のエネルギーを補給する。
- 材料□ A4用紙・クレヨン・クレパス・色鉛筆
- 導入□ 「あなたの好きなものを思い浮かべてください。仲のいい友だち、大事にしている品物、好きな遊び場、一日の中で一番楽しい時間、大人たちに秘密の隠れ家など、何でもかまいません。思い出して描いてみましょう。ワクワクする気持ちを思い出して、表現できたらいいのです。」

手順

- ①クラスを小グループに分け、その中でリーダーになってもいいと思う子どもを募り、リーダー役を引き受けてもらいます。(リーダーの役割は、絵ができあがった後、その絵についてグループの人たちに好きなものや場所についての思い出を話してもらうことです。先生はリーダー役の子どもたちに、丁寧に彼らの役割を話してください。)
- ②先生はクラス全体の子どもたちに導入の言葉を伝え、絵を10分くらいの余裕をもって描くようにいいます。
- ③グループリーダーの進行で、それぞれの子どもから自分の絵について描いた後の感想をのべていきます。絵を通して、子どもたちは描いた子の、過去や現在を共有することができるでしょう。子ども個人のエネルギーアップだけではなく自己開示に役立ち、クラスの信頼感や親密感が高まります。

(カラー口絵iii参照)



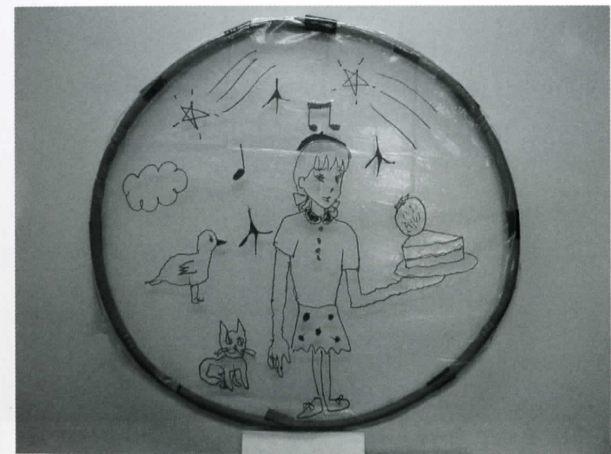
ポイント

自分が好きなものとは、自分の心に影響を与えてきたものです。描き終えたとき、楽しい気持ちがわいたならエネルギーの補給ができたという事です。お金やゲーム機などがいっぱい登場することがありますが、最初の導入の時に、精神的なものや好きな空間・場所などが思い出されるように導入の言葉を工夫してください。



3. フラフーフ絵画

- 対象□ 5歳以上 □所要時間□ 約90分
- 概要□ 2人1組のペアによる共同作品。フラフーフを組み立てる作業からはじまり、ビニールシートで作ったキャンバスの両面からお互いが向かい合って絵を描く。
- 目的□ 対人コミュニケーションに富んだ創作活動を通じて、協力関係や自己・他者理解を学習する機会を提供。
- 材料□ フラフーフ(組み立て式)・透明ビニールシート(園芸用)・油性カラーペン



手順

★制作時はイスだけを使用し、テーブルは使いません。

- ①グループ内で2人1組のペアを作り、端数が生じる場合は3人でグループをつくります。
◇ペアの作り方はくじ引きなどいろいろな方法が考えられますが、生徒に対する配慮や物理的要因に応じて、適宜調整しながら行ってください。
- ②ペアで協力してキャンバスを作ります。フラフーフを組み立て、それを枠にして園芸用ビニールシートを程よい張りを持たせて伸ばし、フラフーフの枠にガムテープで8ヶ所留めつけます。(シートがたるまないよう注意する。)

③ペアはお互いに向かい合って座り、それぞれ違う色の油性カラーペンで、両側から交互にモチーフを描きすすめて一枚の作品を完成させます。その際、1人は必ずフラフープ・キャンバスをもち、パートナーが描けるようにします。1回に描く時間は15秒から20秒前後。何度となく交代しあいながら、指導者がストップをかけるまで描き続けます。

◇お互いが描いた部分が見えるよう、ペアでなるべく色調の離れたペンを使ってください。また、白・黄など見えにくい色は使わないでください。

◇指導者は、グループ全体の状況を見ながら作業時間を調整してください。

④制作終了合図のあと、共同作品(絵を見やすくするために模造紙を背にする)をみながら、お互いに感想を述べ合う。そして作品の題名を考案し、画用紙に描きます。

⑤クラス全体の中で、それぞれのペアによる作品を紹介する。

⑥作品すべてをグループで見えるところに並べて、制作過程を振り返るなかで感じる事(難しかった点や楽しかった点)、集められた作品全体を見ての気づき・感想を出しあいます。

⑦指導者はグループで出された気づきや感想をふりかえり、まとめます。



ポイント

ユニークな材料と手法がモチベーションを高め、創造性を刺激します。大きなキャンバスが使われ、また描画の際はお互いにもち合うことにより身体的な表現へと導くことができます。交代でペンを持ちながら、一枚の絵をつくる作業はコミュニケーションをふりかえる機会と道具を提供します。作品イメージ、またはその説明を通じて自分の気持ちや考えを表現することは、言葉だけの議論や話し合いと異なり、自己開示に対する脅威や不安・抵抗感を過度にもたせることなく、自分の内なる想いについてグループの場で伝えることを可能にします。

★このワークは、ご家庭で親子でも楽しめます。



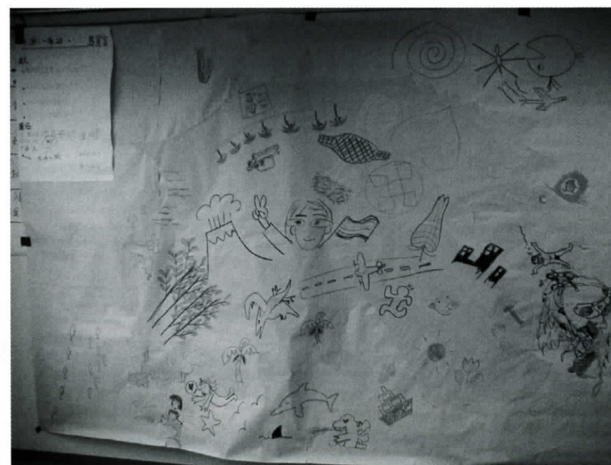
4. 自分たちの島づくり

□対象□ 小学生以上 □所要時間□ 約90分

□概要□ 4～5名のグループによる共同作品。メンバーそれぞれの線をつなぎ合わせて誕生した島に対して、名前や島の理想・決めごとを掲げた「宣言文」をつけ、クレヨンで作品をつくる。

□目的□ グループ協力と自主の尊重、役割分担の学習。

□材料□ 茶色模造紙(2枚貼り合わせたものを各グループに1枚)・水色模造紙(3枚貼り合わせたものを各グループに1枚)・クレヨン



手順

①クラス内で、4～5名のグループをつくります。(3名ないし6名の場合は紙の大きさを調節してください。)

②茶色模造紙を2枚、水色模造紙を3枚貼り合わせ、それぞれ1枚の大きな模造紙を作ります。茶色は島に、水色が海になります。

③貼り合わせた茶色模造紙の4辺を、各メンバーがだいたい同じ長さを受けもつように割りあて、マーカーで岬や海岸、入り江などを含めた島の地形を描きます。

◇島の面積を著しく削るような入り江を作らないよう予め注意してください。

- ④メンバーそれぞれがマーカーで引いたラインに沿ってハサミを使って地形を切り取り、3枚張り合わせた水色模造紙にのりで貼りつけます。
- ⑤クラス指導者は、島の宣言文を書くための用紙を各グループに配ってください。その際、次のような説明・提案を行ってください。
- 「これから島の絵を描くにあたって、皆さんは島民になって、島の名前や条文(3つ程度)を考えてください。条文とは島の理想(「こんな島にしたい」)や決めごと(「この島で守られていること」)などです。15～20 分の間に意見を出しあい、島の名前と条文に全員が承諾したら島民として署名しましょう。」
- ⑥クレヨンなどを用いた制作(20 分程度)後、完成した作品を壁に張り、グループ内でメンバーそれぞれが自分の制作した箇所を説明し、作品全体の」感想を述べ合います。
- ⑦クラス全体の中で、それぞれのグループによる作品を紹介します。
- ⑧制作過程を振り返るなかで感じること(難しかった点や楽しかった点)、壁に貼られたそれぞれの作品を見ての気づき・感想を出し合います。
- ⑨指導者はグループで出された気づきや感想をふりかえり、まとめます。



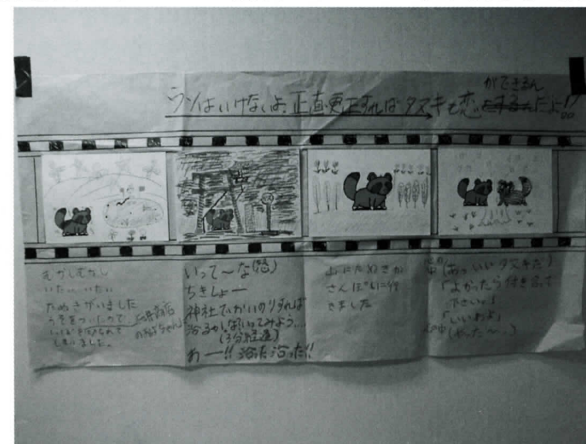
ポイント

創作活動に豊かなストーリー性が含まれており、芸術材料に対して創造的に関わることを可能にします。また、一連の制作作業には共同と分業における多面性があります。遊びの要素を含む本アートワークでは島＝グループ・社会、宣言文＝自主・独立、島民＝個人のように、教育と療法の双方における重要なメタファー(隠喩)が機能します。島に対して児童が描いた内容から、その児童の集団に対する関わり方、言語化されていない内面を理解することができます。



5. 物語フィルム

- 対象□ 小学生以上 □所要時間□ 約 90 分
- 概要□ ひとりひとりが動物イラストを画用紙の好きなところに貼り付けて絵をつくり、グループでそれらの絵を集めてストーリーを考える。
- 目的□ 共同制作であるとともに、グループにおける個人の役割・発想の独自性が強調される。
- 材料□ 模造紙・カラーペン・動物モチーフの切り抜き(人数分)



手順

- ★予め茶色模造紙にフィルム型を4コマ分描いておきます。(写真参照)
- ①クラス内で4名のグループをつくります。(5名の場合は、紙の大きさとフィルムのコマ数を調節してください。)
- ②クラス指導者は、各テーブルの中央に大中小のイラストの切り抜きを用意し、ひとりひとりに画用紙を配ります。続いて、生徒に切抜きを一枚だけ選び、それを画用紙の好きなところにのりづけし、クレヨンを使って絵をつくるように伝えてください。
- ③メンバーひとりひとりが、完成作品をグループ内で紹介します。これを済ませたグループには、指導者から模造紙が渡され、個々の作品を並べてストーリーを作り、貼り付けていきます。それぞれの画用紙の下には簡単なあらすじを書き込み、模造紙の空きスペース(上部)には題名を書きます。

- ④作品を壁に貼り出し、グループの中で感想や気づいたことを出し合います。
(時間に余裕のあるグループは、物語にどのようなメッセージが含まれているか、どのような人々に喜ばれるか／読んでもらいたいかを話し合う)。
- ⑤クラス全体の中で、それぞれのグループによる作品を紹介します。
- ⑥制作過程を振り返るなかで感じること(難しかった点や楽しかった点)、壁に貼られたそれぞれの作品を見ての気づき・感想を出し合います。
- ⑦指導者はグループで出された気づきや感想をふりかえり、まとめます。



ポイント

動物のイラストを画用紙の好きなところに貼り付けて絵をつくる手法は、イラストに自己を投影させる表現を引き出します。また、発想が乏しい、あるいは図画を苦手とする児童にとって、創作を容易にします。グループで物語をつくる作業は、空想することの楽しさを他者と共有することのできるユニークな手段です。出来上がった作品は、グループ交流や共同作業をふりかえる際の記録となります。指導者にとっては、子どもの内面にある悩みや葛藤を発見する手がかり、集団との関わりや認知・機能レベルに関するアセスメントの材料にもなります。



Ⅲ. アートセラピー、アートワークについて

アートセラピー

古代から特に音楽が、数学、幾何学、天文学にならぶ重要な学問と考えていたのは、ギリシャのピタゴラスであり、カタルシスの概念を遺したのはアリストテレスであった。この時代すでに芸術と医療がその基礎的な部分で密接不可分の関係にあり、むしろ同根のものであると考えられていた。しかし時代の推移とともに、医療面のテクノロジーが進歩発展すればするほど、科学と芸術の双方の隔たりは大きくなっていった。芸術は文化に属し、医学は科学に属するといった考え方で、それらが全く別個のものとして捉えられていた時代があった。

しかしその後、精神医学・心理学の領域にあって、絵画・音楽・ダンスなどに、実地医療からの関心が寄せられるようになった。(中略)絵画や造形、詩歌やダンスなどの活動が、人間の心の動きと身体の営為に深く関連し、密接不可分なものであることが認識されてきたのである。

—『芸術療法 1 理論編』第1章「精神医学と芸術療法」(徳田良仁)より

芸術のもつ治療的効果については古くから知られていました。しかし、時代が進むにつれ、互いの接点は少なくなり、それぞれ別個の領域で扱われるようになります。両者が再び接近するのは、近代における精神医学と心理学の発達によるところが大きいといえます。

アートセラピーは、主として英米を中心に発展してきました。今では多くの国々において、医療・福祉だけでなく、教育や地域コミュニティなど幅広い領域で用いられています。欧米に比べると、日本におけるアートセラピーの実践や研究はまだ限られています。日本芸術療法学会(*)による芸術療法士の資格認定が始まるなど、近年広がりをみせています。今後、医療だけでなく、教育や能力開発など様々な分野へ広がっていくと思われます。

なお、芸術(広義のアート)には絵画、音楽、演劇、舞踊など幅広いジャンルが含まれるのと同様、芸術療法にも絵画療法、音楽療法、心理劇、ダンス療法など様々な方法があります。本書で扱っているのは絵画や立体造形などいわゆる「美術」を用いたもので、主に美術の意でアートの語を使っており、美術を用いて行うセラピーをさしてアートセラピーと言っています。

*日本芸術療法学会

1969 年(昭和 44 年)の設立以来、芸術療法の研究や普及に主導的な役割を果たしている。医師、臨床心理士、看護師、作業療法士等が加入し、芸術療法士の資格認定を行っている。

アートワーク

創作的なアート活動やアートセラピーの技法をベースとして、個人やグループでの創作活動を通じて、自分の気持ちの状態を把握したり、コミュニケーションを深めるためのワークを、ここではアートワークと呼んでいます。

本書でご紹介するアートワークは、治療的な目的ではなく、学校や家庭において、アートセラピーをベースとした創造的で自己治癒的なアートワークを行うことで、心の状態を知り、気持ちを安定させたり、人間関係を円滑にしたり、コミュニケーションをうながすことを目的としています。

IV. ライフスキル研究所について

ミッション

アートを通して、生きる技術(スキル)を探究・提案します。

活動内容

①子どもの心を育てる自由な表現活動

創作教室「アートスペース 子どもべや」 etc.

②心を丈夫にし、生きる自信をつける活動

カウンセリング、アート・ワークショップ

③人材養成講座

アート・ファシリテーターの養成、教職・福祉職等の方のための講座など
「絵の見かた・子どもの気持ち講座」「アートセラピー講座」「こころの目でみてかく本 活用セミナー」 etc.

④地域にアートを広げる活動

「アートでスカッと！」心の健康サポート事業 etc.

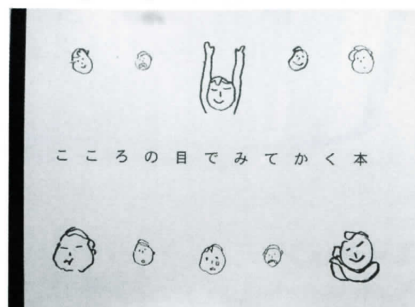
⑤啓発活動

子どもの絵がもつ意味やメッセージ、親子関係をよくするアート活動やコミュニケーションスキルを伝える講演活動など
テーマ「子どもの絵からのメッセージ」「親子関係をよくするために」etc.

(カラー口絵iv 参照)

オリジナル・アートワークブック「こころの目でみてかく本」

自分で自分の心の状態を知り、癒す手がかりをつかむことができます。心のリフレッシュに、洞察力や表現力のアップに、子どもから大人まで楽しんでいただけます。



【目的・効果】

- ①自分の心の見えない部分を発見し、人間関係を良くする
- ②感覚を目覚めさせ、研ぎ澄ます
- ③イライラを解消し、気持ちをリフレッシュする
- ④自分の子ども時代の癒す
- ⑤親子関係を良くする

★グループ運営に活用したい方には「こころの目でみてかく本活用セミナー」の受講をお勧めします。

あとがき

地域のお絵かき教室から、ライフスキル研究所の第一歩は始まりました。たった2人の生徒で始めた1977年から数えると、30年以上になります。教室に長く通い続けてくださった子どもや保護者の方々と一緒に、言葉にならない子どものいらだちについて話し合い、疑問を共有した経験から、子どもと親が抱える苦悩に気づかされたこと、アート体験が自己信頼に役立つということに私自身が気づいたこと、そうして得たものが今日のライフスキル研究所のベースになっています。

私たちはNPO法人として、自分の生き方の核に気づく“生きる技術(ライフスキル)”の必要性を提唱し、アートおよびアートセラピーを活用した事業を展開しています。子どものアート教室から大人のためのワークショップや人材育成まで、様々な事業活動を通して見えてきたのは、個々人の極端な傷つきやすさ、自我のもろさでした。通常の社会生活をしている大人でも、他人の些細な言葉に傷つき、対人関係を切ってしまうがちです。子どもたちの多くは、自己イメージが悪く、必要な自信を築けていません。こうした傾向の増加を見てきた私は、「悪いのは誰か」という犯人探しをやめました。それよりも、人が生きるためには自分をよく見つめ、自分の能力を知り、それを発揮することが肝心だと気づいたからです。

あらかじめ敷かれたレールに乗って生きる時代が終わり、主体的に生きる、否、生きざるを得ない時代が来ています。そのような時代にあっては、自分が何者でどのように生きたいのかについて、意識的にならずにはおれませんし、何をして、どう生きるのか、自分で決めていかねばなりません。これは、自由でもあり、ストレスフルでもあります。このような時代を生き抜くカギがアートにあると考えています。アートすることで、自分や世界についての様々なことが見えてくるからです。

多くの人々が未だ使っていない隠れた能力／アートする力を自ら引き出して、自信(自己信頼)を身につけ、人生に「喜」と「楽」をもたらすことを願っています。このハンドブックがその一助となれば幸いです。

小村チエ子

参考図書

- 森谷寛之他編『コラージュ療法入門』(創元社、1993)
徳田良仁他監修『芸術療法 1 理論編』(岩崎学術出版社、1998)
瀬崎真也著『創造的アートセラピー』(黎明書房、2007)
M.ナウムブルク著、中井久夫監訳／内藤あかね訳『力動志向的芸術療法』
(金剛出版、1995)
C.ケイス／T.ダリー著、岡 昌之監訳『芸術療法ハンドブック』(誠信書房、1997)
J.A.ルービン著(徳田良仁監訳)『芸術療法の理論と技法』(誠信書房、2001)
日本芸術療法学会誌 Vol.25 No.1 1994(1994)
日本芸術療法学会誌 Vol.26 No.1 1995(1995)
日本芸術療法学会誌 Vol.39 No.1 2008(2009)

2009 年 11 月 1 日 発行

発行: 特定非営利活動法人 ライフスキル研究所

〒563-0017 大阪府池田市伏尾台 1-32-17

Tel.072-750-2797 Fax.072-750-2805 E-mail info@lifeskill-npo.org

URL <http://lifeskill-npo.org/>

監修協力: 瀬崎真也

イラスト: 松岡佐和子、井原しのぶ(P.9 手順イラスト)

印刷: セイコープロセス株式会社

Copyright©特定非営利活動法人 ライフスキル研究所

無断複製転載厳禁

