

チャレンジ・ザ Challenge the

アートセラピー

アートセラピーとは、約100年前に英米で生まれた心理療法の一つです。心が疲れると言語で表現しづらくなるため、非言語の「アート」で表現することに癒しの効果があるとされています。今回は冬さんがチャレンジ!



★チャレンジャー
冬号なので...
冬さん

★マスター
クエスト総合研究所
学院長
柴崎千桂子さん

意気込みをどうぞ!

「アートセラピー」という言葉自体を初めて知ったくらいなので、どんな体験になるのかドキドキです。

クエスト総合研究所
QUEST Quest Art Therapy & Training Analysis

【協力】クエスト総合研究所

アートを活用した心の健康づくりを体験したり学んだりできます。
<https://questnet.co.jp>

取材は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を実施の上で行いました。

Let's Start!!

1 アートセラピーのことを知ろう

アートセラピーを一言で定義するなら「素材を使った表現(アート)による癒し」です。したがって、芸術的な知識やセンスは必要ありません。リラックスした状態で、手順に従い、自分がイメージしたことを自由に表現することが癒しにつながります。なお、今回のワークは家でできる内容になっているので、1人で、または家族で実践してみるのもよいでしょう。



英米では
大学で学ぶ人も!



2 『ブラッシュアップアート』にチャレンジ!

◎「ブラッシュアップ」には「より良くする」の意味があります。

こんな人におすすめ!

- 今よりパワーアップしたい人
- いいエネルギーを充電したい人

〈手順とポイント〉

- 1 立った状態で目を閉じ、深呼吸をしてリラックス。
- 2 自分が心地よいと思う「海」をイメージする。
以下のことを意識したり問いかけたりしましょう。
『この海は私に必要なことを与えてくれます』
『何色の海?(色の種類や数に制限はありません)』
- 3 海に入り、自由にもぐったり泳いだりしてみる。
この海の中では自由に呼吸もできます。
- 4 自分が気持ちよいと思う程度に体を実際に動かす。
体を揺らす、歩く、座る、自由に動かしてOK!
- 5 海の中を十分に堪能したら大きく3回深呼吸をして目を開ける。



〈使う道具〉

- 画用紙(B4サイズ)
 - オイルパステル(クレヨンでも可)
 - ソフトパステル(チョークでも可)
- ※いずれも色の種類は多い方がよい。



青緑色の深い海...
おお向けで ゆっくりと
海底に沈んでいく
感じ...

ポイント

色以外にも、海の中の音や光、海水の感触までイメージできると◎



イラスト
たかはしみき

- 6 画用紙に、あなたがイメージした海を描く。
空や浜辺、海の中で出会った生き物を描いてもOK!



イメージした海は
もう少し明るかったん
だけと...

- 7 部屋に飾っておきましょう。
朝晩30秒ほど眺めると「自分の海」が心を元気にしてくれます。

3 ほかのアートセラピーの紹介

アートセラピーには目的に合わせて多様なワークがあります。ここでは、身近にあるものでできる、別のアートセラピーをご紹介します。

気分転換をしたいとき

〈用意するもの〉

- コピー用紙3枚
- 大きめの画用紙1枚
- 色鉛筆
- フェルトペン
- オイルパステル
- はさみ
- のり

色を塗る際には
複数の色を使っても、
混ぜたりしても構いません。
自由に表現しましょう。

- 1 用紙1枚目に「今の気分」を色で表現してみましょう。
- 2 ①の絵を少し遠くに置いて眺め、2枚目の用紙に、①の絵に描き足したいと思う色を塗ります。
- 3 3枚目の用紙には①や②で使った色に関係なく、自分の好きな色を選んで塗ります。
- 4 3枚ともはさみで好きなように切ってしまいましょう。



- 5 大きめの画用紙に、④で切ったものを自分の好きな位置に、好きな形になるように貼っていきます。このとき、好きな色を足したり、好きなものを描いても。
- 6 完成した絵は新しい自分自身です。作品にタイトルをつけてあげましょう。



こんな材料で
表現してもOK!



★冬さん、いかがでしたか?

テーマもないままに自由に描くことをしたのは、子ども時代の落書き以来かも? 出来栄や評価を気にせず、思うままに描くことがリラックスにつながることを実感しました! これほど夢中になったのは自分でも意外でした笑。

★柴崎マスターから一言!

子どもは、意味もなく体を揺らしたり、絵を描いたりして、自分を心地よい状態にしているものなんです。大人になると「意味もない行動」をしなくなるので、アートセラピーがその役割を担っているとも言えますね。

ポイント

パステルの使い方も自由です。横向きにして面を使ったり、ソフトパステルで塗った後に指でこすって色を広げたり混ぜたりしてみましょう。

今日の ピカイチ

冬さんが実際に描いた作品
「この中央部分にむかって、ゆっくり沈んでいくイメージでした」と冬さん。



冬さんの場合、
『自分の海』で動き回るのはなく、
安らぐことで自分を癒したのですね

おうちで チャレンジ!!

初心者向けの
キットもあります



クエスト総合研究所では、オンラインで参加できる「アートワークカフェ」も実施しています。必要な材料を取り寄せれば、アートセラピストによるガイドのもと、誰でも家でアートセラピーを体験できます。

