

「記憶とアート」

私たちの心の中にはたくさんの記憶があります。
あなたが知っていることも忘れしまったことも、名前がつけられ、整理し、しまわれています。
そのなかにはあなたを守る為に、奥底にしまわれているファイルもあります。

それは、心があなたを守ってくれている証拠です。

そして、どうしても、それぞれのファイルの使用頻度には偏りがでてきます。
なかなかスムーズに開かず融通がきかないパソコンに腹を立てることがありますよね？
それは人も同じです。

そんななかで、アートにはよく驚かされます。
アートは、時に、しまわれたファイルをひょっこり引き出しにくることがあるのです。
(もちろん意図的に引き出すアートもありますが…)

どうやらアートは手順をふむのは苦手なようです。
いろんなことを飛び越えて、その人に必要なこと抜き出し、見事に見せてくれます。
しかも、その人の準備ができた場合にのみ、見せてくれるのです。

「アートを読み解く」

そして、そのファイルを読み解くのに必要なのが、心理学です。
社会心理、家族心理、児童心理、行動心理、・・・。
アートを読み解くために、そういった知識が必要になってきます。

だから。

記憶をアートをつかってバランスよく引き出し、
日常に活かしていけるのがアートセラピーの強みのひとつなのです。