

アートセラピーコラム vol.2

『現代社会とアートセラピー』

クエストアートセラピー学院
学院長 柴崎千桂子

聖心女子大学人間関係学科卒

高野山大学非常勤講師

Canadian International Institute of Art Therapy 名誉アートセラピー修士

「心のバランスを必要とする現代」

近年、急激に変化する社会への対応や、複雑化する人間関係のなかで、心のケアが十分にできていない人が増えています。

旅行に行ったり、スポーツをすることで、心のバランスをとることができますが、現代社会の私たちは、実はこれだけでは十分に心のバランスを取り戻せないほどのストレスフルな状況に置かれています。

「現代病にアートセラピー」

このような現代社会のストレスの解消には、絵を描いたり、粘土で自分の感情を表現したり、詩や物語を書くといったことを通じて心身のバランスを取り戻す「アートセラピー（芸術療法）」が有効です。想像力に富んだクリエイティブな時間は、心の疲れを癒し、新たな活力を生み出します。

「太古から生きるために用いられた“アート”」

太古から人間は、天災による被害や、大切な人の死など、自分では到底受け止めきれないほど圧倒的な力に出会ったとき、それを乗り越えるひとつの手段として「アート」を用いてきました。

心の内を色や形にして表現するといったプロセスが、バランスを失った心に、それを乗り越える力を与えてくれたのです。

表現することで、考えることや言葉ではとてもアクセスできないような心の深い領域に触れ、心の傷を癒し、明日への活力を得ることができるものだと言われているのです。