

### 絵が下手でも…

今年、東京が最高気温を記録した日、「ふ～ふ～」いいながら、日本橋高島屋に友人の版画の個展を見にゆきました。彼女の作品に圧倒され、暑さも吹っ飛んでしまいました。そしてまた私は、彼女からたくさんのヒントや明日への活力をもらったような感じでした。アートセラピー（芸術療法）というと、「私は絵が下手だから…」とか、「絵心がないんです」と言う人が多いのですが、おそらく、美術教育の中での苦手意識のあるのだと思います。そして、いつしか、絵を描く事は専門家を目指す人のものになり、気軽に楽しめるものではなくなってしまったような気がします。

かくある私も、アートセラピーを勉強し始めのころ、何よりも嫌だったのが、絵を描き、ものづくりをすることでした。私は心理学専攻、美術はまるでだめでした。美術を専門に学んできた人たちも多い中、小さくなり、なるべく目立たないように端に座り、こそこそと描いていました。そんなとき「どんな芸術家や大人たちも、3～5歳の子どもを描く絵にはかなわない。子どもたちは描こうとしているのではなく、自分の生命をそのまま、絵筆にのせているのよね。誰にでも内なる画家がいて、表現したくってうずうずしているのよ」といつてくれたのは、版画家の友人でした。どんな人にも内なる画家が存在していて、表現することを求めている…、そのことは、私の心にヒットしました。確かに、人が見ていないところで自由に描く事は好きでした。私はその時、自分の小さな「殻」を破れないでいるのは、私自身なのだと気づいたのです。

### 表現をとめるもの

私の師である「表現アートセラピー」創始者、ナタリー・ロジャース博士は、クリエイティビティ（創造性）をとめる4つの要素についてその著書の中に次のように書いています。

「1. 羞恥心、2. 人に褒めてもらいたいと思う欲求、3. 失敗する恐れ、4. 未知なるものへ恐れ、…これらが自分のこのころの中で働くとき、自分の創造性はたちまち絶たれてしまいます。」

知らず知らずのうちに、こういった「殻」身につけることにより、アートにとどまらず、私たちは「表現する」ことを怖れるのでしょう。その後、私がどうかといえば、今や、作品展に出品するほどですから、随分と変わったものです。もちろん、美術の技術レベルは一向に上がっていませんが、自分を表現し、それを楽しみ、それこそが、生きている瞬間だと思えるようになったのですから、「表現しつづける」って、自分の「殻」を破る魔法みたいなものだと思います。

### 子どもの表現力を伸ばすには

たいていの親は、子どもに失敗させたくないものです。それゆえに、上手に出来ない子どもを厳しく指導し、何とか身につかせようとしします。（もちろん、それは親心であることはわかっているのですが…。）その結果、子どもは自分のしたい表現、その子らしい表現をとめてしまうのです。これが、子どもたちの「殻」になってゆきます。私の娘が幼稚園の頃、評判の受験用お絵かき教室に見学に行ったことがあります。そこに通う子どもたちは、園児には難しいとされる象やキリンをいとも簡単に描いていました。その教室では、象やキリンの描き方を教わるのです。確かに、誰が見ても、それは象やキリンに見えましたし、うまく描けていましたが、まるでシールのように同じ絵でした。その子のイメージの中に生きている象やキリンや象ではないのでその子の特別なものではないし、そこからの感動はありませんでした。描き方が1つしかないなんておかしな話です。「あなたには、想像力もないし、創造する力もないから、描き方を覚えましょうね！」と言われていたようで、とても悲しかったです。これでは、子どもたちは自分の中に湧いてくるイメージを自由に表現しなくなってしまいます。私たち親子は、そっとその教室をぬけ、「ここはやめようね」と2人でうなずいていました。早期教育には素晴らしいものもたくさんあります。ですが、こういった自分の表現やイメージに関するものは、教えるよりも、感じたそのままを表現させることのほうが、いいような気がします。

きらきら会は、広い意味でのアート「表現」を教育に取り入れています。どう表現するかはその次第です。例えば、身体で表現しながら数を学んだり、演じることにより自然を理解したり、詩で表現することにより実際のコミュニケーション力を身につけたり、ダンスすることにより光と影を学んだり、毎回楽しく、その子らしい表現で楽しく学んでいます。最近、大人の「表現アート」もとても人気があるんですよ。今からでも決して遅くはありません。是非、身近なものでアートし、あなたらしい表現してみてください。解放されること間違いなしです。