

夢中になって遊ぶのは、心に必要な時間

先日、表参道の家具屋さんに入らと立ち寄ったら、インテリアにもなりそうな大人用の積み木を発見しました。一つ一つのピースがとても小さく、全部積み上げて手のひらに収まってしまふほどでした。最近仕事で、やたらと効率や意味のあることばかりを追い求めていた私は、ほんの一時でしたが、積みあげてはながめ、形を変えてみてはながめ…、我を忘れつい夢中になって遊んでしまいました。お店の方には迷惑な話です。そういえば、随分以前、目黒区美術館で参加型の作品展が開催されていたのですがその時も、積み木のコーナーで遊んでいたのは、やはり、お父さんばかりでした。子どもそっこのけで夢中になって遊んでいました。四六時中、あれこれと思考し、目的を達成するために行動している大人たちにとって、こういった、何も考えずに、夢中になって遊ぶ時間は重要ですね。ダイレクトに心に栄養をとっているような感じですよ。かえって、仕事の効率がよくなるような気がします。そんな時間を簡単に与えてくれる素材として積み木は素晴らしい道具です。

こころのバランスをとる

積み木で遊ぶことは、内的な心の統合をはかるといふ意味合いもあります。作ったり、壊したり、…。壊すことにより終わり、作ることにより始まる。こういった繰り返しがこころのバランスをとってゆくのです。現実生活を考えてみると、一度つくったものを簡単に壊したり変えたりすることはなかなかできませんよね。積み木なら自由自在です。テレビゲームの画面上で架空のものをリセットするのは、わけが違います。子どもたちには、こういった過程が必要です。特に、男の子たちは戦ったり壊したりするのが大好きです。積み木を高く積み上げた後に「さあ、いっぺんに壊すよ～」という、大変なさわざです。積むときよりも俄然張り切る子どもがいたりして、作る行為も素晴らしいし、壊す行為も大切なのです。親は建設的なことばかりをよしとして、壊すことはよくないことと捉えがちですが、新しいものを作るには古いものをいったん壊さなくてはならないのです。かえってそれを抑圧しすぎるから、家庭内暴力や非行など、屈折した表現になってしまうのではないのでしょうか。もちろん、それだけではありませんが…。

私が理事をしている、NPO法人子ども未来研究所の子ども教室では、とにかくまず、発散することを体験させます。会場いっぱいブルーシートをはり、思いっきり絵を描くこと、身体を動かすことで十分発散させた後に、本人のやりたいことをさせています。子どもたちは面白いほど集中し、一生懸命に取り組めます。自分の中にあるもやもやしたものが一掃されると、子どもでも大人でも、本当にやりたいことが見えてくるものです。子どもであればあるほど、こころに気持ちのよいことはよく知っています。それに、こういった体験を十分した子どもは幸せですね。たぶん、自分のむちゃくちゃな部分って、あまり人に見せたりしないところだから、そんな部分も受け止めてもらえたら、自分の表現の幅が広がるような気がします。うまく、説明できませんが、子どもたちは、生き生きしています。

ニューヨークのあの事件後も・・・

子どもにとって自分の国や地域にある高い建物、日本で言うと東京タワー、アメリカでいうと自由の女神、そして同じようにワールドトレードセンタービルなどは、こころの象徴でもあります。その地に住む人たちにとって誇りであり、心の支えにもともなっていることがあります。あのテロ事件が起きた後に、子どもたちの精神的なショックを癒すのに、アートセラピストたちが選んだ素材はやはり積み木でした。街の象徴を破壊されてしまった子どもたちの心の建て直しは、ダンボールの積み木で街の象徴作りからはじめたのです。壊れたら作る。そしてまた、壊れることがあったら作る。この繰り返しの中に、子どもたちの心の内側に強さみたいなものが構築されてゆくのではないのでしょうか。どんな子ども人生の中で一度や二度、自分にとって大切な支えを失うといった経験があるものです。自分の大事にしているおもちゃを壊してしまった、たった一人のお友達が引越してしまつた、頑張った受験に失敗した、失恋した、大好きだった先生がいなくなつた、友達に裏切られて自分から去つた…。そういったことがきっかけで、引きこもりになる子どもたちも少なくありません。もちろん、直接の原因ではないのですが…。悲しみを乗り越え、それを力に変えるようなことは、教育では教えきれないところですよ。何故なら、足し算や引き算を教えるようには、答えが出てこないものだからでしょう。日ごろから、積み木を積んだり壊したりするように、心をエクササイズするような場があると、こころはもっとタフになるのかな？と思うのです。そういったことを教えてくれる場がたくさん出来るといいのにと考えています。きらきら会 は、そんな思いで作りました。

私たちは日ごろ様々なかたちで想像力をつかってイメージを描いています。ある意味で知らず知らずのうちにそれに左右されているといつても過言ではありません。例えば、家族や恋人同士で食事に行くときレストランを選ぶという場合にもイメージから分類して、その時の気分や味覚に合わせる、店の雰囲気、食べ物の香りや匂い、値段の幅、場所などを検討しています。また、ひどく落ち込んだり、大切な仕事を失敗したり、苦しいとき、悲しいとき、私たちは想像力をつかい自分の気分を変えることにより切り抜けています。最近、子どもたちの相談にのっていると、子どもたちの想像力が乏しく、人に気持ちを察したり思いやったりする能力も乏しくなり、人間関係が上手にできないことが多いのではと感じます。子どもだけではなく、大人にとつても、想像力とは自分を助ける力なのです。積極的にイメージを使えば、夢実現や健康な人生、今よりもっと素晴らしい人生を自分の手で設計することができるのです。アートセラピーでは心に浮かぶイメージを絵にすることで、想像力を育てたり、自分の可能性を絵から読み取ったりしています。想像力を育ててより豊かな人生をつくってゆけたらいいですね。

こころの家

アートセラピーは描画するだけではありません。「こころの家」というテーマで、小さな木片や他の画材などをつかい、家をつくってもらふことがあります。それに参加した多くの方は、自分のこころが整理された、楽になった、すっきりした、という感想をもつようですよ。それは、積み木で家を建ててゆく行為が、そのままこころに直結しているからでしょう。現実には思ふようにならない自分のこころを、思い描いたように作ることができるのは、うれしいものです。作ってみたいと味わえない癒し効果といひましようか？とても満足のいくものですよ。有名な心理学者ユング氏も自分をリラックスさせ、自分のこころを整えるために、積み木ではありません、なんと、自分のこころの家を実際に建てちゃいました！積み木で自分のためにこころの家をつくってみてはいかがですか？今のあなたにたくさんのヒントや癒しを与えてくれるかもしれません。

是非、試してみてくださいね。