

もし、地球上にたった100人しか存在していなかったら？

「もし、たった100人の人しかこの地球上に存在しなかったら、君とその残り99人の人たちとの関わりは今と何か変わるだろうか？そして、君には何か変化があるだろうか？」

阪神淡路大震災の時に仮設住宅を設計した建築家、林茂氏の意外な「問いかけ」からそのTV番組は始まりました。「紙の家で世界とつながろう！」というタイトルの、「課外授業」という教育番組でした。その授業に参加していた子どもたちからは、「もし、100人しかいなかったら、自分と隣の人はもちろん関係があって、そのまた向こうの人も、ずっとずっと向こうにいる人も、知らない人だとはいえなくなる」「そうになったら、みんな自分に関係があるから、どの人も自分にとって大切な人たちになる」「世界というところが身近になった」などの意見がたくさんでました。

林氏のこの「問いかけ」は素晴らしいものでした。自国と他国といった国別レベル、あるいは世界全体といった捉えかたではなく、地球レベルで、自分や自分以外の人について考えたのは初めての経験ではなかったでしょうか。この「問いかけ」により、狭い世界が一変しました。おそらく、子どもたちだけでは考えもおよばない地球規模での捉え方、世界が自分の身近なものに感じられたのではないのでしょうか。それは、授業終了時の「紙の家作り」にも反映されていました。住む人の気持ちが十分を配慮され、地球レベルのから考えられた斬新なアイデアが盛りこまれ、ユニークで愛情たっぷりな家がいっつもできあがりました。授業の初めの頃には想像もつかないほど、クリエイティブな子どもたちがいました。教室全体が、1つの地球になり、子供たち同士の距離が一機に縮まったようでもありました。

たった1つ「問いかけ」により、子ども達の視点を変えさせ、やる気やわくわく感、本来もっている輝き、そして人を思う気持ちまで引き出しました。私もアートセラピストして、よい「問いかけ」ができるよう心がけてはいましたが、これには、脱帽です。少々感動してしまいました。

ものの見方、とらえ方を学ぶ

私が主宰する「きらきら会」は親と子どもの表現力を伸ばす教室ですが、子どもたちは、様々な課題を通して、ものの見方や捉え方も学んでいます。教室では、自然や植物、宇宙や食べ物といった、自分の身近な題材をつかい、様々な角度からアプローチします。何故なら、その対象は見る角度によって見え方も違えば、美しさも輝きも違って来るからです。つい最近、「花」をテーマにしたプログラムをやりました。その中で、自分が花の「種」になり、土の中に小さくうずくまり、芽を出し、双葉になり、だんだんと大きくなってゆく様子を、身体を使って体験するというのをやりました。これに子どもたちは大喜び、いつまでもやってみたい様子で、本当に楽しかったようです。その時参加していたM君、小学3年生は、「種って小さくて土の中にじっとしていて窮屈だけど、種が割れて外に目を出して大きく伸びてゆくて、とっても気持ちがいい〜」と言っていました。感動したのでしょうか。深いところから喜びの気持ちが湧いて出てきたようで、心が動いたのでしょうか。「感動」と「学び」が一致するから、生きた知識になるのだと思います。そして、こういった繰り返しにより、子どもの中にある本箱に、生きた力として素敵な本が増えてゆくのではないのでしょうか。いい体験もそうでない体験も、すればするほど、ものの捉え方やものの見方として、生きた知識として本棚が増えてゆくのでしょうか。そして、いつかその子が必要なときに、あるいは、その子の周りが必要とするとき、自分や自分のまわりへの「問いかけ力」となって力を発揮してくれるのではないかと思っています。

人生を変える「問いかけ力」

私の人生にも、八方ふさがり、人生の袋小路、もうだめだと思うことが、幾度かありました。そんなときの私は、おそらく、最低な現実を目の当たりにし、どうすることも出来ない自分に怒り、どうしてこうなってしまったのか自分を責め、それでも、何とかならないかともがき、苦しみの中に落ち込んでしまうのではないかと考えていました。もし、そんな時、現実の捉え方や見方を変えるような力があれば、もう少し楽になったのかもしれない。最低の現実が、せめて、まあ、こんなものかあと思えるくらいの、物の見方や捉え方が自分の中に育っていれば、現実を変えることはできないかもしれませんが、そのときの気持ちくらい変化させることができるのかもしれないのです。そして、もし、気持ちを落ち着かせることに成功したなら、もっといいアイデアや私ならではの力が湧いてくるかもしれないのです。例えば、あなたが失恋して「もう私を思ってくれる人、愛してくれる人はどこにもいない、私の人生は終わった…」と思ったとしましょう。今のあなたには、最悪の事実があるだけ、それ以外には何も無いのです。もしそんな時、こんな捉え方や見方ができたらどうでしょう。例え、失恋していようとも、変わらずにあなたの幸せを願う家族がいる。もしかしたら、あなたが気づいていないだけで、会社の同僚や毎日掃除をしてくれているおばちゃんは、「今日は疲れた顔をしている、どうしたのかな？」とあなたを見かけるたびに心配し、コンビニのお兄さんは、「今日もあなたが笑ってくれた、うれしい」とあなたによって幸せになっているかもしれないのです。例え、あなたが不幸のどん底にいようとも、日はまた昇り、明日という日がやってくるのです。確かに、あなたの実感が湧いてくるような成功や勝利、確かな愛情や特定の恋人はいないのかもしれないけれど、視点を変えて見ると、あなたは捨てたものじゃない！あなたがいるからこそ、頑張れる人だっているかもしれないのです。そして、もっと、高い視点を持てば、あなたは地球家族の一員。あなたがいるからこそ、この地球は成り立っているのです。ちょっと、宗教家のように、理想論を述べてみましたが、こんな風に世の中を見ることができ、自分を捉えることができたら、いいのにな〜と思います。皆さんは、どう思われますか？

アートセラピーで気分を変えましょう！

さて、アートセラピーでも、気分を変えることができます。例えば、最悪な気分の時、それを画用紙の上に吐き出すことができます。自分の中にある苦しい感情を思っきり紙面に色や形にして吐き出すのです。思っきり、心置きなくやれば、かなりすっきりします。紙は大きめのものの方がいいでしょう。素材はオイルナー素材、例えば、オイルパステルやアクリル絵の具などの方がいいと思います。苦しい感情は特に、吐き出さないままにしておくと、ストレスとなって身体にたまってゆきます。あなたにあった方法で発散することをお勧めします。

是非、アートセラピーを試してみてくださいね。