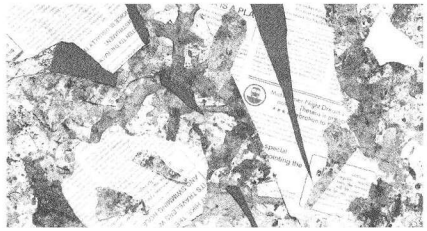
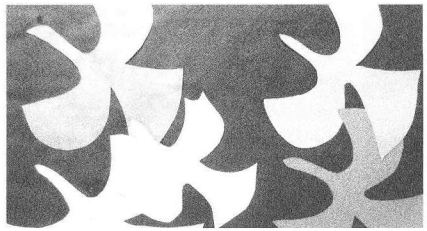
アートセラピー（臨床美術）が脳を活性化します





脳いきいき夢アート
主宰　中村　克子さん

―アートセラピー（臨床美術）―聞きなれない言葉ですが。

絵画、彫刻、陶芸などの創作活動が脳を活性化させるということが、これまでの研究で分かってきています。

美術療法における臨床美術は1996年に脳外科医、美術家、介護家族、カウンセラーのチームで取り組みが始まりました。

独自のカリキュラムに沿って美術を楽しむ―。それによって認知症の症状が改善していくという方法です。

―アートセラピー（臨床美術）には脳を活性化する働きがあるということですね。

脳のニューロンが活性化するのですね。そうすると日常の動作、行動が向上する―。まさに認知症の予防、改善に役立つのです。絵画、彫刻だけでなく、音楽を聴き、五感を働かせ、指先を使うことでも脳のニューロンは働きます。

アートセラピーはプロセスが目的ですから、作品の上手、下手にとらわれず感じたままを表現していきます。

ことし6月には大江光さんの透明な美しい音楽を聴き、8歳から85歳までの人たち40人がそれぞれの感性で描いた自由画を発表しました。

―中村さんは臨床美術士の資格をもち、専門学校で講座を…

中学校の英語教師をはじめ、習志野市の広報課長、図書館長、公民館長などを勤めてきましたが、68歳のときに臨床美術に出会い、その不思議な力に興味をもって資格を取りました。

専門学校ではVTRで童謡や千人の僧の声明を聞かせたりして、心のままに絵を描かせています。

CDのピアノ演奏やハワイアンを聞いて造形美術や発泡スチロール版画を制作する授業も行いました。

それを受講した学生のレポートです。

「音楽を聞いて心の中で感じること、それを絵にしてみるとまるで僕の心がペンを持っているようで、本当に気持ちがよかった。アートセラピーは今、社会にとって必要なのではないでしょうか。絵を描くということは心も描いているということ。今の人達はあまり自分の心に関心をもっていない。社会の情報量の多さに自分の気持ちを見失いがちである。そのような人にアートセラピーを勧めたい。改めて自分を見ると、新しい発見がきっとある」

―音楽を聞き、自由な発想で絵を描き、創造性や感性を磨くことが心の開放に役立つことを実感しているよい例ですね。

現代社会では心の病をもつ人が少なくありません。高齢者や子どもたち、そして健康な人たちも、さまざまなストレスをかかえて心のいやしを求めていることがうかがえます。そういう疲れた心に明るさを取り戻すことができるのがアートセラピーです。

私が主宰しているサークル「脳いきいき夢アート」は公民館などで発表会を開いています。ぜひ、実際にご覧になってください。

中村さんは日本画歴も長い

日本の音色を聞いた私のアート展
―和の世界を臨床美術で表現―

平成28年12月1日～24日（最終日3時迄）
AM9時～PM20時
船橋市高根台公民館3F ギャラリーコーナー
自由にごらん下さい（入場無料）
新京成線 高根公団駅 下車 3分です

演奏会
琴・笛・うたとアートセラピーコラボ展

12月12日（月）1時30分～4時
高根台アート・ヒル
（新京成/高根公団駅下車7分）
演奏者 木村暉子 森分千恵子 他
曲目「古都」「潮音」
「荒城の月変奏曲」「ことうた」」他
入場料 300円 バザー和カード 2枚 100円

主　催　脳いきいき要アート
問合せ　盛田（467）4459
木村（472）5316
中村（463）6359

中村克子さんプロフィール

1956年　明治学院大学文学部英文科卒業
1969年　習志野市第一中学校英語教師
1972年　習志野市広報課課長、
習志野市教育委員会社会教育課主幹、
教育研究所主幹、図書館館長、
公民館館長など歴任。
20年間、生涯学習部門に。
公民館に油彩講座開設、
習志野市市民大学英語コース・
音楽コース設立。
1985年　童謡サークル「チューリップ」
2014年　童謡と映画の会「ラベンダーの里」を
自宅で開講。
現　在　音楽療法ボランティアなど多数