

K K C 近畿健康管理センター様 セミナーレポート

平成 23 年 10 月 26 日作成

1. セミナーの開催

このたび、KKC 近畿健康管理センター様にお招きいただき、セミナーの講師を務めさせていただきました。機会を頂戴しました KKC 様、ご参加いただいたの皆様には、心より御礼申し上げます。



A会場



B会場



C会場

2. アートセラピーは心のデータ

各会場共通の画のテーマは「怒り」ですが、このほか「ハンバーグの盛りつけ方」「旅行の感想文」「感謝している人にプレゼントをしたら」といったテーマを提示し、各3枚ずつ描いていただきました。

企業に勤めていれば、常にポジショントークが求められます。「本当はこう思うが、立場上仕方がない」といったことは、どなたにもあるかと思われま。やむを得ないことですが、立場と本音に隔たりが発生します。アートセラピーは、画を描くことで、自分でも気づかなかった本音を知ることができます。それを丁寧に、自分のスピードで徐々に受け入れていくことで、自分や他人に対する厳しい思いが和らぎ、対人関係も変化します。その結果、職場の雰囲気高め、家族関係も伸びやかになります。人間ドックで得られるのは身体のデータですが、アートセラピーでは「心のデータ」が得られます。画と対話することで生まれる、様々な「気づき」があります（言い換えると「描かないと気づかないこと」が多々あります）。

今回は、日頃多忙な皆様に、画を描く楽しさを実感してもらおうとともに、「こんな画をなぜ描いたのだろうか?」といった、自分でも予測できなかった「意外性」や、今まで気づかなかった感情に出会う体験をしていただければと思いました。「より輝きたい」と思ったら、自分を変えてみることです。変えるには、自分の「心のデータ」を知ることが必要。そのための方法として、アートセラピーは非常に効果的です。

企業のグローバル化が始まっています。変化に慌てず、まず自分自身を知ることが健全な適応能力を培う……そうした思いで、日々、プログラムづくりをさせていただいております。

3. 画のご紹介

(1) A会場でのセミナー

●画のテーマ「怒り」



〈1〉



〈2〉



〈3〉

〈1〉は怒りを沸騰させて蒸気にしています。〈2〉は様々な怒り（色彩と大きさの違い）が風船のように飛んでいます。〈1〉は、蒸気が拡散して描かれていないことから抑制が感じられ、怒りを気にしつつも自分の視界から消しています。〈1〉と〈2〉は形は違いますが、思いとしては似通っています。〈3〉は「怒ってはいけない」と我慢しつつも（波目の正確さに表れています）、自分の大切な思い（こぼれた中身）が無にされたような悲しみも感じます。感情が制御された静けさのある画です。卵の殻はしっかりと描かれていて、「怒りが外に出ないように」との意識が感じられますが、「それでも伝えたい」という意思も感じられます。

(2) B会場でのセミナー

●画のテーマ「感謝している人にプレゼントするとしたら？」



〈1〉



〈2〉



〈3〉

〈1〉は子供と一緒に遊ぶ時間をプレゼント。〈2〉は家族に自分が活けたお花をプレゼント。どちらも、色彩や空白や力加減が無理なくバランスがとれているところから、対象に自然体で接していることが感じられます。〈3〉は、お世話になった方に新米と黒豆を贈るとのこと。その季節にしか採れない物を収穫したとき、お世話になった方を思い出すのは、とても風情を感じます。黒豆が器から弾けているように見えるのも、プレゼントするときの「生き活き感」を感じます。いずれも、プレゼントする物と対象となる相手が明確です。〈2〉は器が控えめで、花を主役に行っていることが目を引きまします。

(3) C会場でのセミナー

●画のテーマ「怒り」



〈1〉

〈2〉

〈3〉

よく「怒って頭に血が上る」と言いますが、〈1〉はまさに「そのもの」といった感じですね。顔が眉しか描かれていないことで、外側には怒りが分からないようにしている傾向が感じられます。〈2〉は「怒髪天を衝く」（激しい怒りのため、逆立つ髪の毛が冠をつきあげる様）という言葉思い出します。何か言いたいのでしょうか、口元の青い○が、髪に比較すると穏やかで「口で言わなくても分かるはず」という空気感です。〈3〉の画では、波は「向こうからやってくるもの」の象徴です。周りから怒りの感情が押し寄せると、自分も影響されて怒り、それがまた波に影響し……と繰り返しているうちに、大きな波になってきます。波の先端と、自分を象徴する  が、干渉しあっているように見えます。

4. 掲載した画のテーマの解説

1) 怒り ～大切な感情～

怒りは、どなたも描きやすい感情です。それだけ、日々起きている感情と言えます。怒りは心の成長にとって大事で、対応の仕方によっては、その後の人生に雲泥の差が生じます。理不尽なことや理解されないことで起き、悲しみの感情に移行していきます。中には「弱いものいじめ」に向かう人もおり、理不尽さに「どうせこんなもの」と諦めた場合は、活気がなくなります。

まず、自分の「怒りのパターン」に気づき、それをどうするかは自己責任に委ねます。男性は自分の顔、女性は、家庭と仕事の両立など生活の複雑さもあり、他の形を描くことが多いものです。

2) 感謝する人にプレゼントするとしたら ～誰に何をどうしたいかを意識する～

人は無意識に「誰に、何を、どうしたいか」というテーマや「立場」を持って生活しています。ストレスが高じると、この関係を見失いがちになります。しかし「誰も自分を理解してくれない」「感謝する人なんていない」と思っても、いざ描いてみると、亡くなった親や小学校の優しかった先生などが思い浮かび、多少なりとも「安らぎ感」や「自己肯定感」を感じることができます。自分の思いを誰に表現したいのか、きちんと判断できることが健康の証でもあります。

5. 心のデータからの自分再発見と改善策

求められる立場に自信を無くした時から、心は落ち込んでいきます。描くことで、あるいは他者の画を見て他者のコメントを聞くことで「①それは自分だけではないこと」「②落ち込みをすぐ改善することはできないこと」「③対人関係をすぐに改善することはできないこと」に気づくことができます。そして「改善」とは、今の問題に向き合っていくことで、成長することだと気づきます。

気づいたら次のステップです。問題そのものの解決ではなく、「自分自身が幅を持つこと」への第一歩を踏み出します。勉強、趣味、運動など、できることから、自分なりのライフスタイルを構築していくことを勧めます。「趣味は何もない」と言われる方も、「子供の頃楽しかったこと」を描いてもらうと、案外ヒントが発見できるものです。落ち込みきってからの「気づき」は困難です。日頃から自分の感情の傾向に気づき、改善策を実践し、仕事、家庭、友人関係でのコミュニケーションを高めておくことが大きな支えになります。異動などで急にメンタルの病気になったように見えても、実際は長年の心のあり方の結果と言うことが言えます。

画用紙の余白、色彩、描いたもの、描くスピード、描く姿勢、描く時の表情は、心を伝える材料であり情報です。画は、第一印象が、その本質を捉えているものです。これはセラピストに限りません。心の状態が自分や他者にも分かり、共感が得られます。心のデータから、改善策を孤立せずに考えることができます。「個人セッション」では、画の分析より、画に対する本人の説明が一番重要になります。

心の自己コントロールを見失った状態とは、人間関係における自分の立場を見失っている状態でもあります。この時、よかれと思って無理に旅行に誘ったりすると、まだ受け入れられない新たな「立場」を強要することになります。社内での連帯感を育むことは、心の健康に必要なことです。長い時間をかけ、お互いに打ち解けるのがベストですが、現実には不可能です。セミナーを通じて、多少でも、世代間や部署による意見の違いを理解するほうが効果的です。画と一緒に描くことで、楽しさを共有することができます。自己コントロールを見失った方の回復には、そばにいる人の対応が大きく影響します。

参加された皆様にとって、今回のセミナー体験が、「日頃の自分の心のあり方が人間関係の基である」というご理解と、「意外な自分」という「自分再発見」につながるきっかけの一つとなっただければ幸いです。

本当にありがとうございました。