

表現アートセラピー

表現アートは太古から存在しています。現代社会に必要な統合とバランスをもたらすためにそれが再び生まれ変わったのです。その昔、踊り、絵画物語は十分に機能し、それが創造的であるための大切な要素だということです。表現アートセラピーは、守られた環境で多様なアートを用いて、成長と癒しを促します。

自分を表現するなかで、真実の自分に触れ今まで無意識の隅に追いやっていた自分と出会い、それを自分の意識に統合するプロセスが生じます。自分が本当に感じていることに気づき、自分の感性、生き生きした感情、からだの感覚、みずみずしい生命の流れなどを取り戻すプロセスです。そして表現とは閉ざされた作業ではなく、世界と交流し、世界を発見し、それを他者と分かち合う行為です。

表現アートセラピー (文責：天野)

表現アートは太古から存在しています。現代社会に必要な統合とバランスをもたらすためにそれが再び生まれ変わったのです。その昔、踊り、絵画物語は十分に機能し、それが創造的であるための大切な要素だということです。表現アートセラピーは、守られた環境で多様なアートを用いて、成長と癒しを促します。

自分を表現するなかで、真実の自分に触れ今まで無意識の隅に追いやっていた自分と出会い、それを自分の意識に統合するプロセスが生じます。自分が本当に感じていることに気づき、自分の感性、生き生きした感情、からだの感覚、みずみずしい生命の流れなどを取り戻すプロセスです。そして表現とは閉ざされた作業ではなく、世界と交流し、世界を発見し、それを他者と分かち合う行為です。エリノア・ウルマンは、表現とは「自己と世界を発見し、その両者の関係を打ち立てる手段であり、内面世界と外的な世界が出会う地平となる」と述べています。(ナタリー・ロジャース「表現アートセラピー」より)

表現アートセラピーの人間性尊重の原則。

1. すべての人が創造的になれる能力を生まれつき持っている。
2. 創造のプロセスは治癒的である。奥深い変容は創造するプロセスがもたらす。
3. 個人の成長と高次の意識状態は自己への気づき自己理解そして洞察によって達せられる。
4. 私たちの生命力（私たちの内奥の中核または魂）とすべての存在の本質の間にはつながりがある。
5. 自分たちの本質や全体性を発見するために内なる旅をするにつれて、外の成果と自分との関係性を発見する。内界と外界は一つになる。

クリエイティブ・コネクションとは何か。

一つのアートの形態が別のアート形態に直接的に影響を与えるプロセスを言います。さまざまな表現アートを連続して行なうことは、心の中への旅路を高揚させ深めます。このプロセスは、ラセンを描くように私たちのからだ・頭・感情そして霊性（スピリチャリティ）の深みへ下りてゆき、中核に至ります。この中核は宇宙エネルギーの源泉へと繋がる道を開き一体感をもたらします。

未来のための創造性と意識

私たちはどのようなビジョンを持てるでしょうか。

私たちは地球危機の時を生きています。放射能オゾン層の破壊、そして問題解決の為の暴力的な方法など、私たちは人類及びあらゆる生物を消滅させる能力を持っています。そして若者や子どもなど社会のすべての層の人々による暴力が増えています。

出発をするときに道を指し示す道標が必要です。

- ① 人間の潜在力を信頼しよう。
- ② 否認せずに気づこう
- ③ 想像力はエネルギーを呼び覚ます。
- ④ 気づきは地球規模の意識を生む。
- ⑤ 両極の統合は全体性をもたらす
- ⑥ 平和を体現しよう
- ⑦ 自己の力を確信すれば行動できる。
- ⑧ 創造性は画一性をくつがえす。

表現アートセラピーの実際（表現アートセラピー入門 小野京子）

例えば半日のワークショップの場合、テーマはさまざまです。「創造性を開く」「感受性を磨く」「自分の中の男性性と女性性を探求する」というようなテーマであったり、「ドラマを中心としたワーク」「絵を中心としたワーク」であったりです。

ある表現アートセラピーの例。

テーマは自分のなかの子どもと出会おう。

まず、自己紹介ゲームや簡単なヨガのアーサナなど、からだほぐしを行ないます。参加者がお互いを知りあったり、リラックスしたりすることが大切です。

その後、歩くワークをやります。貴婦人になって歩くとか、チンピラになって歩くとか、いろんな人物になって歩いてみます。自分のからだに対する気づきを入れていきます。貴婦人になって歩くと、優雅な気分がするとか、チンピラになって歩くと、些細なことに腹がたっている気分とか感じてみます。

次に絵を一枚書きます。利き手でないほうで、今いちばん惹かれる色のクレヨンを取ります。目を閉じて思いのままに自由に線を描きます。

描き終わったら今度は眼を開けて、その絵を見ていると浮かび上がってくるものや連想

するものを好きな色を使って描いてみます。

絵が完成すると、その絵を見て、ぴったりくる言葉を絵の裏に書いてもらう。詩や文章でもいい。そこで出てくる言葉によってその絵に含まれている感情や感覚メッセージなどが捉えられて、洞察が深まります。

最後に二人一組になって、自分が絵を描いているときどんなことを感じたか、気づきをお互いに話し合います。この時は分析や解釈は行なわないように注意します。