

ワークを通して一番楽しんでいるのは自分だと感じる

■楽しみながら自分と向き合えるアートワーク

アートワークセラピーとは「アートの力と心理学を用いた非言語のセラピー」ということだが、具体的にどんなワークなのかを体験したく、クレスト総合研究所の目黒スタジオで公開されている「アートワークカフェ」を訪ねた。導いてくれるのは、マスターアートワークセラピストの村松美紗さん。

最初に16種類のテーマ、たとえば「ミッシェンアート：自分の好き！を見つけない人に」「リラクゼーションアート：ちょっとお疲れ気味の人に」「ジヨイフルアート：楽しんで元気がほしい人に」「決断力アップアート：迷っていることがある人に」などから、自分がやりたいワークを選ぶ。設問に沿って紙に絵を描き進め、迷走しながら1枚の絵ができ上がった。と思いきや、それは前段で、その絵を見ながらセラピストの問いかけに内面を振り返り、頭の中がスッキリとしたところで、10cm四方の紙片にアートを表現していく。色鉛筆、クレヨンなどの画材のほかに、スタジオに用意された色とりどりの石やビーズ、布、木の枝、葉っぱなども使って立体的に。愛おしいアートのできあがりだ。

■数字の達成ではない人と関わる仕事

村松さんは6年前まで販売の仕事をしていたが、数字の達成にしか充実感を得られないことに違和感を感じていた。転職を模索する中で、この資格を知り、すぐにアートワークカフェに参加した。

「自分の進む道を見つけたくてミッシェンアートを選んだのを覚えています。心地よくて、アートを用的ので理解しやすく、自分はもちろん、周りの



マスターアートワークセラピスト

村松美紗さん

悩みを持ってカフェを訪れた人が、ワークを続ける中で心を開ける仲間ができたり、友人を誘って参加してくれたり、その人の世界が広がっていくのが嬉しい。高齢者がコーラージュをしながら「昔はなあ……」という話を聞くのも楽しいそうだ。



人を笑顔にしたいと思い、学び始めました」

マスターアートワークセラピストは、アートワークを6か月、自己分析を6か月、さらにファシリテーターコースを10か月、最後に試験に合格してやっとなれる。長丁場だったが、仲間に会う楽しみやチームシップの大切さを学び充実していた。

■障がい者、高齢者、子どもたちとのふれあい

アートワークセラピストの活躍シーンはさまざまだ。アートワークカフェを各地で開催するほか、年3回、原宿のカフェでイベントカフェを共同で開催

する。クレスト総合研究所と姉妹組織のNPO法人子ども未来研究所では、野外体験学習を通して子どもの心のケアや心の予防教育をしており、その中でもアートワークが大きな役割を果たしている。また高齢者施設で、リハビリ的な意味も含めたアートワークをすることもある。

村松さんはふだん、精神障がい者支援の仕事をしており、障がい者が社会の中で生きやすくなるための手助けとしてアートワークを採り入れている。それぞれの心の中にいっしょに向き合い、心の傷の原因を見つめたり、納得や発見をしたりするのにアートワークは最適で、力になっている。

■自分が好きなことをして時間を満たす

「アートセラピーの仕事の始めてから『すごくイキイキしてるね』と両親から言われるようになりました。甥や姪といっしょにワークをして楽しむことも多いのですが、いいねと羨ましがられます。職場の上司からは、聞き上手になったと評価され、自分でも自覚があります。上手というよりも、人の話を聞くのが楽しいという感覚です。

ワークを通して自分自身が一番楽しんでいる気がします。自分を知っていくにつれ、自分を大切にしようという気持ちが強くなりました。たとえば、私はいまテレビを視ません。不要な情報がどんどん入ってきて、疲れるなあと思っていたのですが、3年前に故障したのをきっかけにやめました。代わりに、保存食を手作りしたり、裁縫をしたり、本を読んだり、好きなことをして時間を満たすことができるようになりました」