

いつもなら楽しい連休ですが、今年はどこにも出かけられませんね…
しかし、逆に考えれば家で過ごす時間はたっぷりあります。
家族と過ごす人も、一人で過ごす人も、アートワークを楽しんでみませんか。

アートワークって？

アートって何？美術や工作は苦手なんだけど…
と思う方もいると思いますが
今回ご紹介するのは、自分を自由に表現する
アートワークです



マインドフルに選ぶ

前回の記事の「マインドフルネス」を思い出し
「今、ここ」の自分の感覚を大事にしてください。
今の自分は、どんな色に心がひかれますか。
気になった色を手にとってみてください。

また、おうちに画材が複数ある方は
今の自分の感覚に合うものを探してみてください。
色鉛筆、クレヨン、サインペン、絵の具…
それぞれ描いてみた感触が違うと思います。

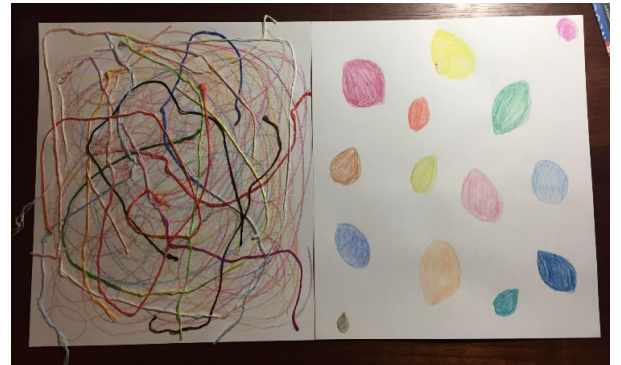


マインドフルに遊ぶ

好きな色を手にとったら
とにかく紙の上に好きなように色を出して表現してみま
しょう

描く大きさ、スピード、力の入れ方
今の自分が心地よいと感じるように色を出してみましょ
う

大事なことは
「上手に」描こうとしないことです。
私たちは「評価する・される」世界に身をおいているの



とはいっても、まったく自分の好きなように表現するというのはむずかしい、という場合もありますよね。

【ぬりえ】

好きなぬりえを見つけて色を出してみましょう。
大人用のぬりえの本もたくさん出版されています。
また無料ダウンロードできるものもあります。
マンダラぬりえは年齢性別関係なく楽しめます。

【模写】

好きな画家の絵や、絵本のイラストなどを
模写してみましょう。
作者が何を感じながら描いていたのか
思いを馳せてみるのもいいですね。



画材を使って描くのは苦手…という方は

【コラージュ】

不要な雑誌やカタログやパンフレットの写真を好きなように切り抜いて、好きなように貼ります。台紙の向きなども自由です。むずかしく考えず、自由に遊んでみましょう。

立体的に表現したくなってきたら…

【紙粘土】

自分の指先で自由に表現できるのが紙粘土です。触感が心地よく、大人も子どもも楽しめます。色をつけることもできます。

【コラージュBOX】

空き箱の中に、コラージュを作ります。素材は写真だけでなくモールやボール紙、紙粘土など立体的に表現できるものも使ってみましょう。



こどもと一緒に遊ぼう

【新聞ちぎり】

まだ画材を扱えない小さいお子さんとは、新聞と一緒にびりびりちぎって遊んでみましょう。新聞を触った時の感覚、ちぎるときの手先の力の入れ方なども、お子さんの成長発達に大事な要素です。何よりも、ご両親と楽しく遊ぶということがお子さんの情緒を育みます。

【色紙ちぎり貼り】

新聞ちぎりと同じように、色紙をちぎり、さらに台紙に自由に貼っていきます。こちらも紙の触感や、ちぎるときの手先の力の入れ方、さらに色の感覚、糊で貼りつける手先のコントロールの力を育みます。折り紙と和紙では、触感や力の入れ方も違いますし、それぞれの色の美しさも味わえます。



【段ボール工作】

小学校高学年くらいになると、創造力も育ち、手先や体の使い方もできてくるので、大きな立体アートワークが可能です。段ボールで家を作ったり、ロボットやロケットを作ってみたり、お子さんの想像の世界と一緒に入り込んで遊んでみましょう。段ボールカッター等の使用に気をつけてください。

アートワークの素材

おうちにあるものから始めてみましょう。例えばコラージュなら、のりとはさみ、チラシやフリーペーパーの写真があればできます。台紙は画用紙でなくても構いません。せっかくなので、もう少し揃えたいと思われる方は画材店に行かずとも100円ショップで多くのものが手に入ります。人の多い時間帯を避けて見に行ってみてください。

アートワークのコツは

「今、ここ」の自分を大事に楽しむことです。家で過ごす時間があるからこそできることかもしれませんね。

参考文献：

池見陽、ローリー・ラバポート、三宅麻希
「アート表現のこころ」誠信書房
末永蒼生、恒川洋
「心の病気にならない色彩セラピー」PHP研究所

作成：心理・教育相談センター
北村 由紀恵