

# 人生100年時代の楽しみ方

第18回

## 芸術活動を取り入れ、日々の暮らしに潤いを

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第18回のテーマは「芸術活動を取り入れ、日々の暮らしに潤いを」です。

### ●芸術というのは心のビタミンのようなもの

「芸術というものは、科学技術とちがって、環境を変えることはできないものです」。

この文章は、佐藤忠良という彫刻家が『美術を学ぶ人へ』という題で、中学の美術の教科書『少年の美術』（現代美術社1984年）に寄せた一文です。佐藤は、東京造形大学の設立に携わるなど、教育者としても活躍してきた人で、絵本『おおきなかぶ』（福音館書店）の挿絵を手がけた作家としても知られています。

文章は、次のように続きます。

「ものを変えることのできないものなど、役に立たないむだなものだと思っている人もいるでしょう。ところが、この直接役に立たないものが、心のビタミンのようなもので、しらすしらすのうちに、私たちの心のなかで蓄積されて、感ずる心を育てるのです」

子ども向けに書かれたものですが、何とも深みのある文章です。むしろ年齢と経験を積み重ねた大人が読む方が、腑に落ちる所がある気がします。実はピカソもこれと似たような表現をしています。

「芸術は日々の生活の埃を、魂から洗い流してくれる」です。

アートや芸術が、どのように人間の心身にポジティブな影響を与えるのか。その科学的なメカニズムの解明は、まだまだ手探り状態ではあります。しかし、そのような状況の中でも、芸術活動を通して心を癒す「芸術療法」（アートセラピー）に期待する動きもあります。絵を描く、写真を撮る、詩や俳句・短歌をつくる、歌を歌う、楽器を演奏する、演劇を行うなど、さまざまな芸術活動が、生きる勇気や望み、楽しみの回復に影響を及ぼす、と考えられているのです。実際、この芸術療法を、患者や高齢者、災害被災者のケア・社会復帰に役立てる活動も行われています。

### ●作品の良し悪しでなく創作する過程を楽しむ

最近では、芸術系の大学でも高齢者施設で活躍できる人材を育成する取り組みが行われ、授業の一環として、アートを活用した体験実習を老人ホー



ムで実施しています。これは、コミュニティから排除されがちな高齢者や障がいを持つ人などの個性を尊重しつつ、社会とのつながりをアートの力を使って養うという教育です。アートが持っている「創造性」や「対話を引き出す力」を、福祉の現場で役立てるのが目的です。

実は、アートセラピー（芸術療法）は、19世紀から行われていて、精神科などでは病理を探る表現病理学の分野と、作業療法やレクリエーションの分野で実施されてきました。近年は、この二つの流れが統合され、認知症の予防やリハビリにも使われています。言葉にしづらい自身の感情や願いを、絵画や音楽など好きな方法で表現することで、不安を解消したり、むしゃくしゃする気持ちを解放したりするというものです。

完成した作品の良し悪しで評価するのではないので、ここでは創作する過程を楽しむことが重視されます。創作活動は「ゼロストレス」ではないですが、脳に心地よい刺激を与え活性化させるという点では「良いストレス」になると考えられています。また、創作により本人の潜在的な意識や能力を引き上げたり、完成というゴールを設定することで本人の精神的な安定を維持することにも役立つとされています。

### ●できれば楽しく長続きするものを選ぶこと

さて冒頭で引用した佐藤忠良の一文のように、芸術が「心のビタミンのような」効能を持つというのは、あながちハズレではないのかもしれませんが。そうであるなら、芸術を日常の暮らしに取り入れながら「人生100年時代」を生きる糧にして



もいい気もします。

もしかすると「自分には芸術のセンスがない」という人や「絵を描いたり彫刻を制作する創作活動は、芸術家が行うもの」、もしくは「認知症のリハビリみたいなことをやるのは抵抗感がある」という人がいるかもしれません。そんな風に思う人は、少し視点を変えてみてください。たとえば、足腰が弱れば、筋力トレーニングを行います。「加齢による脳の衰え予防にもトレーニングが必要だ」と考えればどうでしょう？

「六十の手習い」ではないですが、年を取ってからも、新たな学びに取り組むのは、好奇心を刺激し、脳を活性化させるのに役立ちます。はじめの前に苦手意識や恥ずかしさが先立つ人がいるかもしれませんが「はじめてしまえば、そういう気持ちも吹き飛ぶ」という人も意外と多いです。絵を描いたり陶芸をつくったり、音楽を聴いたり歌ったり、楽器を演奏したりなど簡単なことから始めていいと思います。ただし、楽しく長続きするものを選ぶことです。短期間に集中的にやればいい、というものではないからです。

たとえば、絵画教室などは割と敷居が低めです。プロの画家や美大出身のスタッフから手ほどきを受けながら、デッサンや遠近法などを学びつつ、表現する作業を実践していきます。脳が刺激され、きっと前向きになって人生を楽しむ手助けとなるはずです。