

アートベースで自己理解を深める：フォーカシング指向のアプローチ

担当者	伊東 留美（南山大学人文学部心理人間学科 准教授） 小坂 淑子（北海道大学学生相談総合センター学生相談室講師）
概要	<p>私たちは人と関わる時、何らかのコミュニケーションをしていると言えます。コミュニケーションは言葉だけでなく、態度や顔の表情、ジェスチャーなど様々な身体的活動のような非言語的コミュニケーションも含まれます。その人らしさは、そうした言葉に依らない身体表現やさらには服装や身なり、態度、創造的表現など様々な形でも表現されます。</p> <p>この講座では、非言語的コミュニケーションでもある芸術活動を用いて相手や自分を知るとはどのようなことかを理解する内容です。創造的表現活動（ここでは特に視覚的表現）は、身体的感覚を用いたイメージ表現を可能にしてくれます。その表現は自己の知の扉を開き、自己に対する理解を深める手助けとなることもあります。アートセラピーの重要な役割でもある「自己理解を深めること」に焦点をあて、参加者が実際に創造的表現体験を通してアートの働きを学んでいきます。具体的には、体験的に創造的表現活動を行い、創作過程や作品を通してその体験のあり様をふり返ります。自身の身体に注意を向け、身体で感じられる言葉以前のメッセージをキャッチすることの意義についてはフォーカシングの考えを基に紹介していきます。</p> <p>この講座は体験学習の学習方法を用いて進められます。具体的には、個人やグループで創造的表現活動を行い、その体験をふり返り、その気づきを個人やグループでわかちあいます。表現の上手い下手での評価はされません。アートは苦手だが試したいという方も歓迎します。</p> <p>アートによる（art-based）自己探求を一緒に体験してみませんか。</p>
日程	2025年5月17日(土)10:00~18:00 5月18日(日)9:00~17:00
定員	30名
会場	南山大学 D棟 D51教室
受講料	受講料 17,710円〈税込〉
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 伊東 留美 記</p> <p>2025年5月17日（土）・18日（日）の2日間にわたり、「アートベースで自己理解を深める」（略して「アートベースで自己理解」）が開催されました。本講座は、フォーカシング指向のアプローチを用いて、創造的表現活動を参加者が実際に体験し、その創作プロセスや作品をふり返り、自己理解を深めていくという内容でした。本研究センターでの開催は初めてで、我々担当者もどんな展開になるのか、、、わくわくドキドキでした。当日は東海三県だけでなく他県からも16名の方々が参加されました。</p> <p>1日目の朝はかなりの雨。ズボンの裾がずいぶん濡れてしまわれた受講生の方も何人かおられました。食事休憩も含め90分ほどの時間を使って、「五感のウォーミングアップ」という実習を行いました。その頃には、雨もやみ南山大学のキャンパスで、ゆっくりと自分の五感を使って皆さんいろいろな体験をされたようです。教室に戻ってこられた頃には濡れた服も乾いてくれていました。少しリフレッシュして、午後には、身体から感じることにやさしく興味を持ちながら、その感じを色や形、線や具体的なイメージで表現しました。</p> <p>2日目は、「自分がほっと落ち着いていられるところ」「私に力を与えてくれるもの」というテーマで実習を行い、自分の身体の声をかきとりながら色や線、形やイメージで自由に表現していきました。皆さん、身体にやさしく興味を持って関わってくださるだけでなく、作品にも優しく関わってくださって、作品を味わっておられました。また、グループメンバーと作品を用いて対話をする際もやさしく関心をもって他者と関わっておられる様子が印象的でした。</p> <p>皆さん、2日間は、「今ここ」に集中し、お疲れになったことと思います。ご参加、ありがとうございました！</p>