



皆さまいかがお過ごしですか。

私はコロナ下の3年間、ひっそりと過ごしていました。そんな静かな時間の中で、構想したのが「絵の読み解き」をさらに進化させた新しい講座です。それが、

新講座「心を読み開き、自分の芯とつながるアートエンカウンター」です。

実は今回の新講座は、「ライフサイクルアートセラピー」シリーズからのスピノフ企画です。きっかけは2年ほど前、クライアント中心療法で知られるロジャーズのエンカウンターグループをヒントに「アートエンカウンター」を始めたこと。これは私の造語ですが、表現ワークと言葉で語り合う自由な対話の世界。予想外に楽しい場が生まれました。僕自身、今一番心が動いている対話の方法です。

●これまでのセッションとの違い

これまでとの違いは単なる「読み解き」ではなく“読み開く”ということ。それをエンカウンターの方法で言葉として自由に語り合い深めるセッションです。

●なぜ「読み解き」ではなく“読み開き”なの？

私は従来のカウンセリングやセラピーに限界を感じることもありました。それは、私たちが生き辛さの原因を過去や他者、環境など外部に探そうとしがちなこと。ここが落とし穴かもしれません。そうやって問題を転嫁する瞬間、自分の心の芯から目をそらせてしまうんですね。過去の記憶を元に未来を夢見るのは自然なことですが、それに頼りすぎると“いま”が宙ぶらりんになってしまいがち。そうではなく、今の瞬間のリアルな気持ちをノックすること。すると、心の奥にある深い息遣いや躍動する心に出逢える。それが“読み開き”の対話の醍醐味です。カウンセラーが“いま”を感じる瑞々しい感覚と共にあれば、クライアントも自分の“いま”を開く…そこから双方で共鳴現象としてのセッションが始まります。

つまり、読み解きから“読み開く”に進んでこそ共感的なセラピーになるのです。

それが従来のカウンセラーがクライアントの表現を一方向的に分析するセッションとは180度異なる今回の“読み開くエンカウンター”です。

“読み開くエンカウンター”のイメージ

従来の「読み解き」	新しい「読み開き」
<ul style="list-style-type: none">・ 心理的な原因を過去や外側に探る・ 読み解く側と読み解かれる側に分かれセッションする・ カウンセラーが他者の表現を分析的に読み解く	<ul style="list-style-type: none">・ 自分自身の心の芯に光を当てる・ 両者のセッションの中での気づき合い・ カウンセラーも自らの表現を通して自分の芯を感じ取り、それによりクライアントとの共鳴が生まれる



絵：末永蒼生1996

新講座「心を読み開き、自分の芯とつながるアートエンカウンター」

2回シリーズ、単発参加も可。修了生はもちろん、初心者歓迎！

第1回 8月27日(日)13:00~17:00

「絵を通して心の芯とつながる！」

- ◆アートワークと対話：
表現ワークを通して、心のリアルを生活に実現するためのエンカウンターセッション
- ◆お話：「子どものアトリエ」でのカウンセリング事例
～親が過去を拭き去り今に立ち返るとき、子どもの心も息を吹き返す

第2回 10月29日(日)13:00~17:00

「封印していた心を解き放ち、今に読み開く」

- ◆表現ワークとセッション：心の芯とパーソナリティの和解
- ◆お話：人生ステージを開き続けた女性アーティストの生涯とその子どもの物語

●心の躍動が高まる“読み開き”

私自身、アートセラピーを始めてはや半世紀。常に頭にあったことは、心に貼りついたベールを剥がしてキラキラと輝く心の躍動を解き放つこと。人は現実生活を維持するため、様々な外部対応に悩まされます。その現実対応に消耗すると、虚しさに取り憑かれることも。まるで“虚しさウイルス”に感染したかのように。

それを教えてくれたのが、児童文学者ミヒヤエル・エンデ作の『モモ』かもしれません。物語の中で、人々は時間どろぼうに騙されて自分の時間を時間貯蓄銀行に差し出し、心も人との繋がりも貧しくなる。そこに虚しさが忍び寄ってくる。これって、今も多くの人の人生に起き続けていることではないの？そして、その心理的な理由はどこから来るの？

人間なら誰もが、これまでの人生で感じた辛さや悲しさという孤独感を少なからず味わっているはず。そして、辛い人間関係の記憶を繰り返したくないと思い、先々の自分を守るための生活やお金という防護膜を作るのも無理もないこと。そうやって誰もが多かれ少なかれこの自己防衛という“心の荷物”を抱えているのではないのでしょうか。

アートエンカウンターというのは、“心の荷物”を降ろして、ひと時、ゆったりと精神的な深呼吸をしながら、心の免疫力を高めることなんです。

●心の本質＝自分の芯に向かってノックしてみる

皆さんはアートセラピーを体験するときの自由な感覚はどこから生まれるのだと思いますか？ それは日常の時間割から解放され、自分だけの心の時間に溶け込む愉しさではないでしょうか。それは“外的現実”に忙殺されていた“内的現実”を取り戻すノック。目指すところは「絵の読み開き」においても同じ。“心の本質”に向かってコンコンとノックするのです。

●「人格」と「心の本質」を和解させ、心のバランスをとる

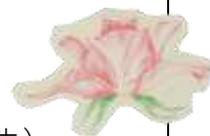
ここで思い浮かべるのは人間の精神的可能性を探求し、芸術、哲学、教育、文化に影響を与えたグルジェフという人です。現在、私たちが使う表現ワークなどという意味での、“ワーク”という言葉が最初に使った人で、「グルジェフ・ワーク」として世に知られています。彼は「人格と本質は別である」と考えました。この気づきってハッとしませんか。つまり、「人格」は物心ついた頃から外部への対応で身につける後天的なもの。一方、ここでいう「本質」は人がもともと有している無意識も含む唯一の自己の生。心の芯と言ってもいいでしょう。アートエンカウンターは外部対応への消耗から心を解放し、しばし“心の荷物”を降ろしてホッとすること。生きたい心の芯と外部対応の人格とが和解しバランスをとるワークです。実際、私が「子どものアトリエ」でずっと子どもたちに培って欲しいと思っていたことは、バランスのとれた柔らかい自我が育つ力です。

★新しい講座のイメージは感じてもらえたでしょうか？

きっと皆さんの関心は「このアートエンカウンターの方法がカウンセリングやアートセラピーの現場でどのように活かせるのだろうか？」でしょう。現場での活用については、次号の「気まぐれ通信」誌上で、新講座のファシリテーターを担当する佐久本恵さんと語り合ってみたく思います。アトリエ現場での子どもとの向き合い方、また個人セッションでの応用の実際など……。次号の配信もお楽しみに！

分断の時代と言われる昨今ですが、それを修復することも一人ひとりの心から。

ぜひ一緒に“心を読み開くアートエンカウンター”を楽しんでみませんか。（末永蒼生）



—受講要項—

【参加方法】Zoom（オンライン）

【対象】どなたでもご参加いただけます

【受講料】各回 16,500円（資料及びワークシート等含む、税込）
2回まとめてお申込みの場合 10%off 29,700円（税込）

【定員】各回 15名（先着順、お早めにお申込みください）

【お申込み方法】

●カード決済の場合 [こちらをクリックすると決済画面が開きます>>>](#)

●銀行振込の場合 「色彩学校」事務局へメールまたはお電話でお申込みください。
受付完了後、ご入金のご案内をお送り致します。

※なお、メールでお申込みの方は、「新読み解き講座 ○/○参加希望」、氏名、住所、電話番号、メールアドレス、協会員の方は協会員であることもご記入願います。

クラス担当



講師
末永 蒼生



ファシリテーター
佐久本 恵

「色彩学校」事務局 Tel: 03-5474-7810 E-mail: admin@shikisaigakko.net

企画：末永メソッド色彩心理研究所／主催：株式会社ハート＆カラー「色彩学校」