

末永蒼生より「ライフサイクルアートセラピー '22」のご案内

今年度のテーマ

「自我心理学」を超えて、“生きづらさ”をエネルギーに変える

スタート 11月13日（日） 講師：末永蒼生・クラス担当：佐久本恵

〈アートセラピーで自我の苦しみを幸福感に切り替え、人生を再創造する〉全4回

●「自我」とは何だろうか？

そっと水に手を差し入れたとき、果たして私たちは水の感触に触れているのか、それとも冷たさを感じているわたしの自我に触れているのだろうか？

みなさんは日頃、どのような時に自我を自覚していますか？何か物事が上手くいかない時の苛立ちやあるいは人間関係でぶつかり合った時に起きる双方の強烈なエゴを感じた時でしょうか。考えてみると案外、解放されて幸福な気分の時にはあまり「自我」を意識しないのかもしれませんがね。

日本語で「エゴ」というとどこかエゴイスティックなイメージがありますが、心理学で「自我」という場合、人間が個体としての自己を生きることに必要な意識の働きです。

私たちは「色彩学校」で絵を通して感情や欲求、衝動など無意識に起きていることを読み解き、その意味や理由を探り心のバランスをとることを体験します。でも、意識下に蠢いている何かを感じ取っても、それを意識がどのように受け取りよりよい方向を見つけたらいいのか。

精神分析では心が「無意識」「自我」「超自我」という3つの要素で構成されていると考えますが、文字として理解しようとしても「いったいどういうこと？」とピンときませんよね。でも、確かに無意識から出てくる欲求や感情を意識でコントロールしようとするのは難しい。「わかっちゃいるけどやめられない」（笑）という心理的な出来事は絶えません。さらに「超自我」などというものがどのように関係しているのか。「自我」はどのように作用して、自分を保っているのか？

ここにアートセラピーの出番があるのです。色彩表現や手を使って絵を描く作業は五感を刺激しその身体感覚を通して、潜在意識が意識を揺さぶるからです。その瞬間、自我は新たな応答を始めます。表現セラピーを通しての自我と潜在意識のダイアログは実に味わい深いものです。

●心理学は自我をどう扱っているの？

講座でも詳しく扱いますが、「自我心理学」は精神分析においては、フロイトの娘アンナ・フロイトが主に取り組んだことで知られています。彼女の代表作の一つ『自我と防衛』の解説には、訳者による次のような一節があります。

「他人と身体的に接触するときには、外部知覚としての接触だけでなく、身体感覚として、内部的な接触感を知覚することができます。この身体感覚は自我を作りあげる一つの大きな要因となっています。……」。(大木大作)

身体感覚が自我を育てる……か、ふむふむ、興味深いですね。

日常生活では潜在意識や無意識というのは舞台の黒子のようなもので、常に意識の表舞台に現れるわけではありません。人間関係、生活、仕事など人生の表面に姿を現わすのは「自我」ですよ。この「自我」のあり方一つでいろんなことが起きます。自分を悩ませたり、他者を振り回したり、安定感や幸福感を実感させてくれるのも「自我」です。

常に生きる意味や自分の存在の価値を求めまたそんな自己を防衛しようとする人間の自我。それによって生きる力が湧いたり困難を乗り越える心の強さが生まれるのも確かです。自ずと自我のあり方というものも多様です。金子みすずが詩で表現した「みんなちがって、みんないい」という世界です。そんな自我とどう向き合ったらいいのか。

個人的な話しですが20年以上に渡って共に暮らしたペットの猫ハルを見ていて、彼女が人間と同じような自我を持っていたとは思えませんでした。ハルなりの喜怒哀楽や恐怖感、体調不良などは感じていただろうけれど、死ぬまで自我を意識することはなかったのでしょうか。だから自己が消滅するという意味での死への怖れも感じなかったままこの世を去ったかもしれない。日々、その瞬間だけを生きている姿が可愛く愛おしく感じられたものです。猫に触れていると不思議、自分の自我もふにやふにやと和らいだりしたものです。ハルが「自我」とは何かを私に学ばせてくれた気がします。あ～、またハルに会いたい(笑)

【講座の目的：しなやかな自我を養い、セラピーの実践に生かす】

●アートセラピー体験は無意識と自我の和解のプロセス

セラピーやカウンセリングの場で扱うテーマのほとんどが人間関係の悩みであり、それは親子やきょうだいなどの家族、友人を始め、職場など社会的な関係性です。ここでは常に自我と自我の共感だけでなく確執も渦巻き、それが内面を圧迫しすぎると過剰なストレスにもなります。

とはいえ、生きている限り人間が自我から解放されるのは難しい。それは内面の心の波と外部から押し寄せてくる波の狭間にあって、その大事な調整弁の働きをするのが「自我」だと思うからです。

アートセラピーの効果の一つは常に深層心理と自我との両面を捉えながらそのハーモニーを引き出すこと。その時、無意識と自我の和解のプロセスが始まります。

【プログラムにおける目的や予定のワーク】

自分が生きやすくなるためのしなやかな自我をどのように養っていくかということが今回の「ライフサイクルアートセラピー」のテーマであり目的です。

心のケアに関わる場合、欠かすことのできないレッスンですが、大事なのはセラピーやカウンセリングの現場に具体的に生かせることです。

私は「無意識世界」の探求と同じくらい「自我」を探ることが大切だと感じています。それは人生において「自己」をどのように生かすかということの両輪だからです。この両輪が自分らしい生きがいや楽しさに満ちた道を拓いていくでしょう。

カリキュラムでは、心の起源やそこから生まれた「自我」に関して、受講生一人ひとりが自ら探っていけるような色彩ワークを予定しています。例えば、「ライフサイクルチャート」の制作を通して“自我ヒストリー”をたどるワークもその一つです。私とは何か、自分の自我はどのような旅をしているのか……。新たな自我の芽生えが感じられるかもしれません。

今回の「ライフサイクルアートセラピー '22」では、受講生同士で表現をシェアしながら、いまもっとも興味があること、自分が感じたいこと、考えてみたいことを自由に語り合います。それによってカリキュラムを進めていく流れを分かち合いたいと思います。そのプロセスで心理学者ロジャーズが試みた「エンカウンターグループ」の自由なセッションを味わっていただきたいと考えています。答え探しや問題解決にとらわれることなく、思わず湧き上がる気持ちを色彩表現や言葉にしてみる。それは心の旅の始まりです。

自分に必要な学びに際してよく言われることですが、〈大事なのは「答え」ではなく「問い」である〉ということ。新しい「問い」こそが探求の醍醐味です。

みなさんの十人十色の「問い」とそこから創出される多様な「答え」を共有する全4回、楽しんでいただきたいと思います。

ライフサイクルアートセラピーコース【2022年スケジュール】

～オンライン（Zoom）で開催します～

全4回（13:00～17:00）

①11/13（日）②12/11（日）③1/15（日）④2/12（日）



★コースの詳細はHPをご確認ください。

右のQRコードを読み込む（またはクリックする）とページが開きます

★修了コースにより割引特典などもございますので、お問合せください。

「色彩学校」事務局 Tel 03-5474-7810 honka@heart-color.com