

## 私と生き生きアートの出会い

私と生き生きアートの出会いは、今から 13 年前 57 歳、2011 年、埼玉県立大学でおこなわれていたイベントに、認知症と家族の会の世話人に誘われて、初めて参加しました。講師が、この通り描かなくても良いので思った通りに描きなさい、自由に描きなさいと言われ、絵描くのが好きになりました。

現在通っている教室は、東川口にあるスタジオ\*ちひろばで、20216 年 10 月から通っています。毎月、2 回。第二、第四、金曜日、午前 10 時半より 12 時まで、1 点完成させます。12 時から 12 時半まで、鑑賞会。私の作品は色が鮮やかで、あかるくて、迷いがなく、という指導者の感想です

## 私が生き生きアートで絵を描く目的

絵を描いている時はほかのことを考えることなく、無心になれるところがいいです。作品の出来具合は二の次で、楽しく創作活動をして、アート作業を楽しむことが大切です。

生き生きアートは絵を描くことによって、認知機能を回復したり、認知症の予防及び認知症の進行を遅らせる芸術活動です。1 種のアートセラピーです。

アートセラピーで作品を作るのは、人に感動させるために作品を作るだけではなく、純粋に創作を楽しむための活動です。ですから自己表現の上手、下手は関係ありません。その人その人の個性を大切にすることが重要です。絵が上手、下手だということには関係ありません、自己表現ですから、自分が描きたいように描き、人の評価を気にしません。人と作品の長所の感想は述べるが、自分の作品が優れているとか、相手作品が優れているとかという評価はしないことです。

作品の出来栄は、二の次で創作活動を楽しむことが、一番大切です。生き生きアートと知り合い、私の人生は大きく楽しくなりました。認知症になって良かった点です。認知症にならなかつたらば、生き生きアートと知り合っていなかったし絵を描くことも、画集を出版していませんでした。

## doing と being の世界

私は認知症になり価値観が大きく変わった、認知症になる前は、世の中のためになる、できることが、価値があると言う **doing** の世界で生きてきた。できることは素晴らしい、何もできない人は、価値のない人間であると考えていた。しかし、自分が認知症になりできないことが増えて、**doing** の価値観では、自分は無価値の存在であると思い知らされて、絶望に陥った。

私たちは、神様が作られた最高傑作の創造物であり、何ができなくとも自分は価値がある、**being** の世界があると考えようになった。**doing** の価値観から、**being** の価値観に価値観の見直しをしたら、生きるのが楽しくなった。私達は 小さいころから、できることが多くあることが素晴らしいことです、人より能力優れていることが大切であると、知らず知らずのうちに刷り込まれてきた。**doing** の価値観で生きていると、歳を取ったり、障害を持ったりすると、できないことが多くなり、自他ともに社会の底辺に押しやられる、**being** の価値観を持てば、年をとっても、障害を持ってもありのままの自分が受け入れられ、楽に生きることを知った。生き生きアートで作品を作ることは、**being** の世界で、認知症の私でも心地よい居場所になった。

通っている、絵画教室の指導者は **being** の価値観で指導してくれるので、他の人と競争したり、優劣をつけたり、評価をするのではなく、ありのままの自分でそれをそのまま、創作活動で作品を作るので創作活動が楽しい。