

武蔵野市生涯学習事業費補助金事業実績報告書

武蔵野市長 殿

武蔵野市生涯学習事業費補助金の交付決定を受けた事業について、武蔵野市生涯学習事業費補助金交付要綱第9条の規定により、添付書類を添えて、下記のとおり報告します。

記

| | |
|--|---|
| 報告年月日 | 令和6年4月16日 |
| 団体名 | Emiwa |
| 代表者の肩書及び氏名 | 代表 [REDACTED] |
| 事業名称 | ウェルビーイングと対話型美術鑑賞 |
| 事業目的 | 対話型美術鑑賞を軸に、アートと福祉、人と人を繋ぎます。特に高齢者と、その介護者と一緒にアートを通して対話し、その人にあうウェルビーイングを追求します。認知症予防、生活の質の向上を目指します。 |
| 事業対象 ※主な対象者、定員等を記入すること。 | 50代～80代の武蔵野市民 ① マインドフルネスと対話型美術鑑賞 39名 ② 展覧会を音にしよう♪ 15名 |
| 実施日時 ※日時、時期、期間、時間、回数等を記入すること。 | ① 12月23日(土) 13:30～16:30 ② 2月26日(月) 14:00～16:00 |
| 実施場所 ※施設、会場、地域等を記入すること。 | ① 武蔵野スイングビル・スカイルーム10F ② 武蔵野市立美術館音楽室 |
| 参加者から徴収した費用等 ※金額、単位(人・組・回)等を記入すること。 | ① 1,100円 ② 無料 |
| 事業内容 ※テーマ、形態(教室・講座・講演会等)、講師・指導者等がいる場合はその氏名、略歴等を含めて具体的に記入すること。 | <p>①第一部：小室先生によるマインドフルネスの導入レクチャーと実習</p> <p>小室弘毅</p> <p>関西大学 人間健康学部 人間健康学科 准教授◇明治大学にて齋藤孝に師事、東京大学大学院 教育学研究科に進学。◇専門は、教育人間学、ホリスティック教育学、人間形成論、実践的身体論。教育学、身体論が専門。近代日本における人格形成としての「教養」概念の研究から、近代教育における身体性の問題に関心を持ち、「腑に落ちる」学び、人格形成としての学びについて研究しています。さまざまな東西の身体技法を自ら体験し、それらを新たな教育方法に結び付ける努力を続けています。近年はマインドフルネスの研究と実践を行</p> |



い、その教育への応用可能性を探っています。

2023年3月31日にNHK総合で放送された「あいつ、マインドフルネスはじめるってよ」の製作に協力し出演もしています。また現代芸術家荒川修作の研究プロジェクトにも参加し、身体と建築・アート・ファッションといったテーマでも研究を行っています。山岡信貴監督作品の映画「アートなんかいらない!」にも出演。インストラクター資格を持つヨーガと素潜りが趣味で、イルカと戯れることを至福の時としています。自らの体験を内側から捉え、それを外的言語(記号)によって意味づけるのではなく、内側からのことばによって言い表すことを方法論として模索。その手掛かりとしての身体。あるいは「からだ」(竹内敏晴)。

第二部：グループワーク マインドフルネス と 対話型美術鑑賞

2人の作家の8作品を室内展示

瀬川祐美子

1989年 神奈川県生まれ

2014年 東京藝術大学美術学部絵画科油画専攻 卒業

2016年 東京藝術大学大学院美術研究科修士課程

絵画専攻油画技法材料研究室 修了

2019-2020年 ミュンスター美術大学(ドイツ) Guest student

【受賞歴】

2019年 令和元年度 若手芸術家の在外研修助成(ポラ美術振興財団)

2017年 藤沢市アートスペース 「Artists in FAS」 滞在制作・展示プロジェクト

2016年 第一回 佐藤一郎賞 受賞

2014年 第32回 明日をひらく絵画 上野の森美術館大賞展 賞候補受賞

2012年 安宅賞2012(東京藝術大学 上野校地)

豊島和子

1934年 1月15日、東京に生まれる。

1957年 東京藝術大学美術学部油絵科卒業。7月豊島弘尚と結婚。

1966年頃 アトリエ・トシマ（子どもから大人までの絵画教室）開業。

1967年 初個展：空間と空間の間について（サトウ画廊）開催。初個展以降は、個展・二人展・グループ展、ジャパンアートフェスティバル、日仏現代美術展、毎日現代日本美術展などのコンペにて、作品発表を続ける。

1976～89年 日本美術家連盟会員

1987、88、89、91、97 スtockホルム滞在

個展18回、二人展3回、コンペ入選8回、原野展などグループ展・企画展・アートフェスなどのイベント参加多数。

グループに分かれて、8作品から2作品選び、ファシリテータと対話型美術鑑賞プログラムを実施。途中、マインドフルネスを取り入れた鑑賞を小室先生の誘導で行う。最後、作家からのお話と質問タイム。アンケート。

②作品の記憶をたどり、おしゃべり美術鑑賞を楽しみます。

1) テーブルで輪になり、アートカードをチョイスして自己紹介

2) 全体で声のポリリズムワーク/3拍子・4拍子、楽器使用

一拍めで声だし。楽器での音出し、グループでの練習、輪を描きながらの音出し。相手のグループの音を聴きながらポリリズムを楽しむ。

3) 音で表現したい作品をイメージし、自分の音を出してみる

感じたことを音にする・聴く。好きな音は何か各自で話す。

順番に演奏する前に、一言作品イメージを話してもらう。

即興演奏各自・・・輪を一周し終了。

4) 色 時間 場所 のカルタ作り。4つの題名を作る。それにあった、アートカードをその題名に置き、気に入った作品に各自、発表

| | |
|--|--|
| | <p>最後に、感想シェア いろんな音 音の感覚 音との発見</p> |
| <p>募集、広報 ※事前申込みの有無、申込方法（ハガキ・電話等）、ちらし・ポスター・ダイレクトメール等の配付枚数及び配付場所、時期等を具体的に記入すること。</p> | <p>① 事前申し込みメールで予約・入金はPeatix・チラシは市内コミセンや美術館など35箇所以上配布。ダイレクトメール15箇所。知人やSNSでのお知らせをファシリテータ全員で行う。武蔵野プレイスでの講演会などでも参加してチラシを配布。市報に掲載。10月半ばから12月22日まで興味感心ある方にお勧めする。</p> <p>② SNSでのお誘い（Facebook、Line、Instagramを中心に、2月初めから、アートと音楽に感心のある60代以上の方々にお声がけをする。コミセンで活動しているアート関連のグループにもお声がけする。アート・コミュニケータの方にも紹介をする。</p> |
| <p>成果、効果 ※参加者、実施団体、市等への効果等を記入すること。</p> | <p>①マインドフルネス×対話型美術鑑賞についてのご感想</p> <ul style="list-style-type: none"> * 作品の現物を見ながらアートリップができて楽しかったです。見る時に距離や角度を変えていろいろ観られるのがよいですね。 * マインドフルネスの理論が興味深く、今までにないアート鑑賞体験ができた。 * 難しいけれど、観念的にならず、心を整えて直視することを学びました。 * 自分の強迫的とも言える枠組みを解放して自由に見える観方を知る。 * こんなにもたくさん絵の見方があることに驚く。 * 瞑想して、身体を動かしてリラックスしてくると、見えてくるものがどんどん出てきて身体と思考のつながりを実感することかできました。 * マインドフルネスのお話が、とても参考になりました。 * 思い込みをなくした体験が素晴らしく「違った見方ができる」感覚を体験できた。 * 人の成長という教育とマインドフルネスの関係を、小室先生から体系的にお話頂いてとても学びになりました。 * アートマインドフルネスの体験を、実際にやってみて、その絵と自分の関係がより深まるのを体感することができました。 * 思い込みを外すという方法の一つとして又、自分の気づかなかった観方に気づけて良い体験でした。いろいろな観方、バリエーションを楽しむことができました！ * 両作家さんの作品が楽しめる移動！なるほどでした。 * 絵画を見るのが好きで、マインドフルネスにも興味があり、新しい観方、感じ方を学ぶことができた。 * 時間、角度、距離などによって、同じ絵でも色々な見え方があることを体験できて楽しかった。多様な視点を持つ、固定化された視点を解放できた。 * 普段からあまり見えていない抽象画を鑑賞していないが（記述まま）、フラットな見方や他の人の話も聞けて楽しかったです。マインドフルネスの考え方や実践 |

もあり、考えるだけではなく実体験できたのも今後に活かされそうです。

*絵の見かたがすごく楽しい時間でした。

*マインドフルネスについて始めていろいろ学ぶことができ、とても興味深かった。アートにこういう力があることも分かった。

*ファシリテーターの方々のお気遣いなども、絵に集中するのにとてもよかったです。

*美術に対しての苦手意識が強い私ですが今日は楽しかったです。

*マインドフルネスの体験をしたかったので意味を教えてもらって体験できたのは嬉しかった。何となく見聞きしていたマインドフルネスを体系的に理解できた。

*新たな知見を得られました。対話型美術鑑賞は初めての体験でした。他の方の感想や自分自身色々な見方ができたのは貴重な体験でした。

*対話型美術鑑賞の時間もう少しほしかったです。

*いろんな方の絵の感想を聞けて、なるほど!と思うことが多かった。

*下から上から、遠くから、片目、時間をあけて、見るのでは、見え方がちがっておもしろかったです。身体すべてをつかっただけの鑑賞体験は面白かった

*外からの言葉を廃し、自分の言葉を生み出す、ということに感銘を受けました。

*マインドフルネスと対話型美術鑑賞を組み合わせたことで楽しめました

*初めての体験、おもしろかった

.....その他ご自由にご感想をどうぞ.....

*今回は対話型美術鑑賞が中心でしたが、視覚体験以外でどんなマインドフルネスの体験・実践が可能なのか、興味が湧きました。

*あと1-2回継続して講義を聞きたい。

「分類せずに、あるがままを自分の言葉で話すこと。」この言葉に驚き、己を張り通る良い機会になりました。私はアートを見て言葉にしているのですが、自分の言葉で文章をつくりたいと思いました。

*初参加でしたが、楽しめました。ありがとうございました!! 続けてやってほしいです。

*ワークショップで、「自分の感覚で感じる」というのと、もう少し強調しないと、「~のように見える」から抜けられないと感じた。

*直観と直感の違いについて小室先生の解説でより理解が深まりました。機会があれば子供の教育プログラムでのマインドフルネスの活用等についてお話を伺ってみたいです。(教育関係の仕事をしています)

*絵画の見方がかわりました

*マインドフルネスの定義、言葉にしづらい自分の中の感覚（まさに今もやもやしています）大きな学びになりました。Emiwaさんの活動すてきです！ありがとうございました！

*小室先生のご説明が分かりやすく、知識で見てもなく、ただ感じるでもない見方を知ることができ、今後絵を見るのが楽しみになりました。マインドフルネスのことももっと知りたくなりました。

*ありがとうございました。貴重な体験ができとても興味深いプログラムでした。また何かの機会に参加できたら嬉しいです。

*楽しく、新しい意識をもらえました。とても楽しい経験でした。

*絵の具を使って 自分の内側の探求をしてみたいと思うようになりました。

*とてもよいプログラムでした。小室先生のお話はとてもわかり易かったです。イルカちゃんとの交流のお話も次回うかがいたいです。

*来たかいはありました。すごく楽しかったです。自由な心で美術を楽しめて接することができました。マインドフルネスも少しずつ日常にしていきたいと思いました。

*先入観を外していった自分なりの言葉で概念化しつつ、分かった気持ちにならないことは とても創造性を高め、触発される体験ができそうなので、これからチャレンジしたいと思います。

*マインドフルネス、3つの流れがあること教えてもらえて良かったです。日常にとり入れて、よりウェルビーイングの暮らしをしていきたいです。ありがとうございました。また参加させていただきたいです。

*絵画だけでなく、表現を味わうということがわずかなから理解できた気がします。心を表現する（アウトプット）の方法についても、学びの機会を設けていただけたら、ぜひ参加したいです。

*マインフルネスは知っていましたが参加したことでさらに理解が深まりました。

.....

アートを媒介にして互換をフルに使い、高齢者の方の心も脳も活性化したのではと思う。若年性認知症の指導者の方や若い教育関連の先生も数人参加され、対話で作品鑑賞をすることの面白さを実感していただけた。70代以上の方々が積極的に参加されているのも嬉しかった。

② 展覧会を音にしよう♪の感想

参加者が50代、60代、70代の武蔵野市民が8割を占め、趣味で音楽を何かしらやっている方も多く、即興での楽器演奏が、素晴らしかった。絵画作品からのイメージを参加者が共有でき、新たな発見やドキドキも多く笑いの絶えないワークショップとなった。またやって欲しいという方や、一緒にプログラムをやろうという方までいらして、ファシリテータも嬉しかった。高齢者にとっての生き生きを持続する扉となったように思う。その人にとってのより良いウェルビーイングというスタイルが

い、その教育への応用可能性を探っています。

2023年3月31日にNHK総合で放送された「あいつ、マインドフルネスはじめるってよ」の製作に協力し出演もしています。また現代芸術家荒川修作の研究プロジェクトにも参加し、身体と建築・アート・ファッションといったテーマでも研究を行っています。山岡信貴監督作品の映画「アートなんかいらない！」にも出演。インストラクター資格を持つヨガと素潜りが趣味で、イルカと戯れることを至福の時としています。自らの体験を内側から捉え、それを外的言語(記号)によって意味づけるのではなく、内側からのことばによって言い表すことを方法論として模索。その手掛かりとしての身体。あるいは「からだ」(竹内敏晴)。

第二部：グループワーク マインドフルネス と 対話型美術鑑賞

2人の作家の8作品を室内展示

瀬川祐美子

1989年 神奈川県生まれ

2014年 東京藝術大学美術学部絵画科油画専攻 卒業

2016年 東京藝術大学大学院美術研究科修士課程

絵画専攻油画技法材料研究室 修了

2019-2020年 ミュンスター美術大学(ドイツ) Guest student

【受賞歴】

2019年 令和元年度 若手芸術家の在外研修助成(ポーラ美術振興財団)

2017年 藤沢市アールスペース 「Artists in FAS」 滞在制作・展示プロジェクト

2016年 第一回 佐藤一郎賞 受賞

2014年 第32回 明日をひらく絵画 上野の森美術館大賞展 賞候補受賞

2012年 安宅賞2012(東京藝術大学 上野校地)

