

# マインドフルネス × 対話型美術鑑賞

ウェルビーイングのための ” 観る ” 体験を！

2023

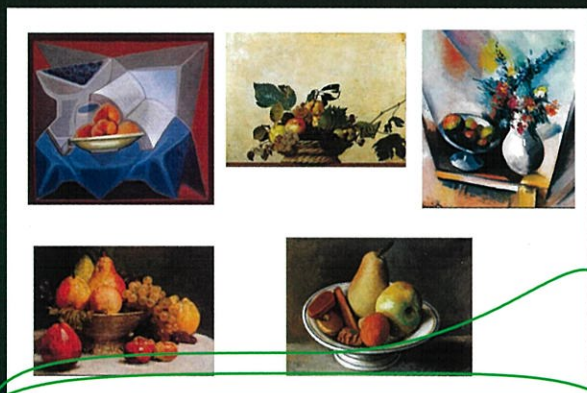
Sat. 13:30 ~ 16:30

武蔵野市境 2-14-1

12/23 (土)

武蔵野スイングホール

10階・スカイルーム



アートを見ると、「この作品にはどんな意味があるんだろう？」「有名な画家の作品かな？」など、これまでの“知識”に頼って見ていませんか？

ここでは、マインドフルネスのいろいろな”観る”を体験し、目の前の作品をありのままに観て、感じたことなどを共有します。

マインドフルネスとアート鑑賞は、心の平静、創造性、感情の認識、自己認識、ストレス軽減などが促進され、より満足度の高い生活を実現する手助けとなります。

## ▼お問い合わせ：

emiwaemiwa4@gmail.com

Emiwa 担当：カノコギ

<https://emiwa.club/>

メールでのお申し込みはこちらから

## ▼プログラム

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

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



▼講師：小室弘毅（関西大学  
人間健康学部人間健康学科 准教授）

▼ファシリテータ：Emiwa・321

▼参加費：1100円

▼定員：40名（先着順）

▼お申し込み：peatix（ピーテックス）

<https://emiwa-mindfulness-art.peatix.com/>

お申し込み時にいただいた個人情報とは今回の管理・運営に必要な範囲内で使用いたします。それ以外の目的で使用することはありません。



武蔵野市生涯学習事業費補助金事業

## 対話型美術鑑賞とは？

対話型美術鑑賞プログラムはニューヨーク近代美術館 MoMA で生まれて日本で育ちました。鑑賞者が、アートが持つ色や形や物語、自分の気持ちを、自由に発言することができるアート鑑賞です。子供から大人まで楽しみ、今では世界中に広がっています。

対話型美術鑑賞は、コミュニケーションの力や、個人の持つ健全な能力を引き出し、生きていく上で大切な「心を動かす」ことにも大きく作用します。またこれは高齢者、認知症当事者にも有効なプログラムです。進行役となるファシリテータの質問に、自分の思ったことを自由に発言していける面白さと気づきがあります。(今回、豊島和子・瀬川祐美子お二人の作家の作品をお借りして鑑賞いたします。)

## マインドフルネスとは？

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」(日本マインドフルネス学会)

マインドフルネスは、もともとは仏教用語の「念」の英訳語であり、仏教を背景としています。そのことをふまえて考えると、マインドフルネスは 個々の場面で役に立つ技法という以上に、生老病死という私たちの生の全体に関わるものだといえます。

## 小室先生ってどんな人？

関西大学 人間健康学部 人間健康学科 准教授

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。



▶ 右の応募 QR コード・URL よりお申し込み下さい。 →

▶ Peatix 以外でのお申し込み希望の方は、  
emiwaemiwa4@gmail.com にご予約下さい。  
(氏名・年齢・メールアドレス・住所・電話番号を必ず記入)



Emiwa では毎月、対話型美術鑑賞会を Zoom 開催しております。  
詳しくは、<https://emiwa.club/> をご覧ください。Tel:080-5057-7502

# 展覧会を音にしよう♪

## 出久根育展と対話型美術鑑賞

### 【日時・場所】

2月26日(月) 14時00分～16時00分

吉祥寺市立美術館音楽室

(武蔵野市吉祥寺本町1丁目8番16号 FFビル・コピス7階)

### 【定員】

15名(申し込み先着順)

武蔵野市在住で65歳以上の方優先いたします。



### 【申し込み方法】

電話(080-5057-7502)で受付。

もしくは [emiwaemiwa4@gmail.com](mailto:emiwaemiwa4@gmail.com) に [2/26参加希望・住所・氏名・年代・電話番号・連絡可能メルアド] をご記入ください。返信いたします。

(美術館にはお電話しないように。対応していません。)

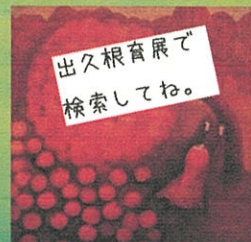
【内容】 対話型美術鑑賞と音のワークショップ。展覧会の絵の記憶で自分の音を奏でます。作品の記憶をたどり、おしゃべり美術鑑賞を楽しみます。

【重要】 プログラム開始前に必ず出久根 育展「チェコからの風 静寂のあと、光のあさ」を見ておいてください。当日は開館日で入場OKです。

### 【参加費】

無料 ※事前の美術館チケットは各自で。

65歳以上は美術館も無料です。



### 【持ち物】

好きな楽器 or 音の出るもの(ない場合は貸し出し致します。)

不明な点・ご連絡は下記にどうぞ。

チーム EMIWA・321・アートの扉

担当・鹿子木(かのこぎ)まで。

Email: [emiwaemiwa4@gmail.com](mailto:emiwaemiwa4@gmail.com)

URL: <https://emiwa.club/>

080-5057-7502

