

[報告]

アトリプシー／ART+3C わたしたちでつくる、 ケアとアートのしくみ:アートを用いた自己表現と ケアを生みだすコミュニケーションデザインの 実践的考察

榎原 理絵(井村理絵)(さつきデザイン事務所)

要旨

本報告は、がんを患う当事者として筆者が、病気であっても、病気でなくても、人々がよりよく生きていける(well-being)しくみ(アトリプシー／ART+3C)を構築している中で、アートを用いた自己表現と、ケアを生みだすコミュニケーションデザインについての活動記録と実践を考察したものである。まずは、自己表現にアートを用いた経緯を記述し、実践した結果やアートを用いたプロダクト制作について述べる。次に、アルコールインクアートのワークショップの実践内容と、アンケート調査の結果を報告する。また、筆者が選んだ参加者に絵を描いてもらい、その絵に込めた思いを言語化してもらった内容とプロダクトにした実践について述べる。このプロセスを経て、アートを用いた自己表現が自分自身のケアにつながるのか、プロダクト制作とコミュニケーションによって社会にケアを生み出すことができるのか、アトリプシーが、社会的意義のある活動になるように、研究と実践を交えながら今後の課題と可能性について考察した。

Key word

がん患者、ケア、アート、コミュニケーションデザイン、つながり

はじめに

筆者は、乳がんを患うフリーランスのデザイン業を営むシングルマザーである。現在は数ヶ月に1度の検査を受け経過観察中である。2年半にわたる闘病生活の中で、他のがん患者同様に経済面の悩み、生死に関する不安、副作用のつらさを経験した。誰にも相談できず、言葉にはできない痛みや想いを抱える中で、娘と絵を描くことでケア¹⁾された経験から、私たちが体験した過酷な闘病生活を少しでも社会から減らせるように、アトリプシー／ART+3C²⁾を立ち上げた。

人生100年時代といわれる超高齢化社会において、日本のがん患者は、2023年の統計³⁾によると約100万人を超えて存在する。一方で、医療の進歩により生存率は向上し、がん患者は長く続く治療や治療後の生活の中で、過酷な治療によって髪の毛が抜けるなどの容姿の変化に悩み、仕事を失うことへの不安に直面する。がん患者であっても生活者であり、子育て中の方も多く、働かなければならない現状があり、がんと共に社会の中でどう生きるか、どのように生計を立てるか考えねばならない。また精神面においては、国立研究開発法人国立がん研究センターの調査⁴⁾によると、がん患者は告知されたのち、まずショック・混乱に陥り、次に不安・落ち込み、最後は受け入れと心に変化していく。混乱時は何をやっても無駄という絶望と、どうして私がという怒りと、さらに、健康な人との間に壁ができたように思い、疎外や孤立を感じる。やがて、このつらい状況を乗り越えようと落ち着きを取り戻すが、この過程が人によって長期に渡る場合がある。したがって闘病者は、適応していく心の動きを支え、見通しを立て前向きになれるようなサポートを求めている。それはつまり、スピリチュアリティ(精神性)であり、人間の尊厳や存在意義などを表現するものであり、その人にとっての意味や価値、信念をどのように捉え、どう生きるかに関連するものである。

筆者は、アトリプシー／ART+3Cの活動の中で、アートを用いた自己表現がもたらすケアとケアを生み出すコミュニケーションデザインを研究対象とし、事業としては、病気であっても、病気でもなく、人々がよりよく生きていける(well-being)しくみの構築を目指している。研究と実践を平行させ、アトリプシー／ART+3Cが、社会的意義のあるしくみだと示したい。

1.アトリプシー／ART+3C わたしたちでつくる、ケアとアートのしくみの構想にあたって

1-1.アートにたどり着いた経緯

新型コロナウイルス感染拡大が収束しない2021年から始まった筆者のがん治療は、抗がん剤治療、全摘手術、放射線治療、経口抗がん剤の服用と2024年1月まで続いた。感染症を防ぐため、数年間外出しづらい状況におかれ、頻繁に友人や家族と会うこともままならない日々を送っていた。同時に、娘も一人で出かけることができない年齢であることと、母に感染させてはいけないと気遣い、私たちは多くの時間を家の中で過ごすことになった。この社会から孤立した状態で、私たちは家で楽しめることを求めて絵を描き始めた。しかしながら、絵を描くにあたり、技術も知識も道具もないことから、デッサンや油絵ではなく、簡単で直感的にできる方法を探す必要があった。なるべく費用がかからず、子どもも楽しくできる手法を見つけたい。そして、心身に負担のない気軽にできる手法。結果、私たちは、色々やってみた中で、好きな色のインクを選び、アルコールと混ぜて、プロ

ワーを使って描くアルコールインクアートが一番楽しかったので、この手法に決めた。

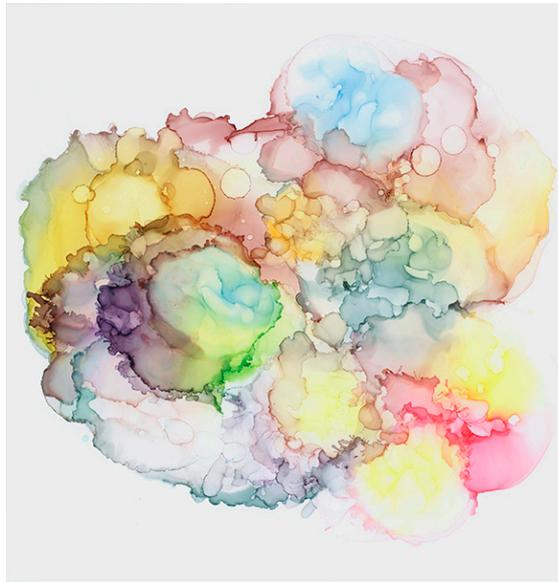


図1 娘がアルコールインクを用いて描いた絵
題名:生命の息吹 材料:アルコールインク・耐水紙・ブローワー

1-2. 自己表現した実践結果

自分の好きな色を選ぶという行為が、内面的な欲求や理想と関係しており、自己理解を深める手段になりうるということがわかった。絵を描きながら、なぜその色を選んだのかについて対話すると、お互いの心理状況をなんとなく知ることができた。また、アルコールとインクがどのように混ざって、どのような模様になるか予測がつかないことに面白みを感じ、筆者も娘も生死にかかわらないことに集中できて、気楽な時間を過ごすことができた。私たちは、家の中でひっそりと絵を描くという小さなできごとで、大きな幸せと癒しを感じた。結果として絵を描くことで、自分と向きあう時間、自分を知ること、そして、自分自身のケアと私たちの間にケアが生まれたことを実感した。

課題は、良い作品ができると披露したくなるが、披露できる場所がなかった。私たちは、作品をSNSにアップをして、他者からいいね、きれいな作品だとコメントをもらい、満足感を得ていたが、徐々に自己肯定感⁹⁾が高まるにつれ前向きになり、もっと直接的に褒められたい気持ち、生きた証として社会に認められたいと思うようになった。

これを実現するにあたり筆者は、抗がん剤によって髪の毛がなかなか生えず悩んでいたことから、自分たちが描いた作品を用いて、スカーフをつくったらアピアランスケア¹⁰⁾として役立つプロダクトができるのではないかと考え、周囲への相談を始めた。

1-3. 作品をスカーフにして、発表する

社会から孤立していた私たちが、アートに出会い自己表現し、前向きにやりたいことを他者に話し、再び社会と接点を持つと動き出した。主体的に行動したことで、周囲が自分ごととして筆者の話しに向き合ってくれて、実際にスカーフをつくるのが2024年1月にOsaka Art & Designに応募し、2024年6月12日～6月25日の2週間にわたり大丸梅田店にて作品とスカーフを披露し販売した。



図2 大丸梅田店での展示の様子。娘が描いた絵 10 点、筆者が書いた絵 10 点、スカーフ3柄、3素材(コットン、シルク×コットン、シルク)を展示販売した。

1-4. 作品を披露した実践結果

2週間で約200名の方と対話した。来場者の90%は筆者の知り合いであったが、知り合い以外も含めがん患者であること、または、元がん患者だったことを告白する人が多かった。私たちの共通点は、がんであったことを公表せずにいたこと。そして、心細く不安であったが、周囲にあまり相談しなかったことである。他には、闘病中のご家族がいらっしゃる方、ご家族を闘病の末亡くされた方、それぞれの痛みやつらさを振り返りながら、私たちの作品を見たり、スカーフを身に纏ったりされていた。

スカーフは完売し、作品は7点ほど買ってもらうことができた。このわかりやすい結果が、筆者の自己肯定感をさらに高め、人に認められたことで自信となり、ケアされたと実感した。また、来場者と出会い直しをしたことで、現在、私たちと言える関係性ができあがり、私たちの間にもケアが生まだされた。つまり、作品を披露する行為とその場でのコミュニケーションが、社会にケアを生みだす一助となった。

課題は、闘病者であることを隠す理由は、周囲とのコミュニケーションがうまくいかないという人間関係の問題が圧倒的に多い。この問題は、社会の理解が進んでいないことが大きな要因である。それを解決していくためには、私たちがもっとたくさんの人と対話し、発信し続ける必要がある。しかし、筆者だけでこの活動続ける体力も資金力もなく、この状態では課題を解決するまでには至らないと感じた。そのため、今後の取り組みとして、私たちが行ったプロセスを他の闘病者やご家族と一緒にすれば、もっと広げられるのではないかと思索した。

2. アートを用いた自己表現を行うワークショップを開催

2024年7月から10月の間に3回、私たちの展示に来てくれた闘病者のご家族に声をかけ参加者を募り、アルコールインクアートのワークショップを試みた。また、筆者の活動に賛同してくれた友人

が知り合いを集めてくれて、ワークショップの場を提供してくれた。筆者は自己表現を行うことで自己のケアにつながるかを調査するために、ワークショップ後に千島の日本語版状態セルフ・コンパッション尺度(State Self-Compassion Scale-Japanese)⁷⁾を用いて、「今、自分自身に対してどう感じているか」をアンケート調査した。なお、ワークショップを開始する前に、研究への参加は任意であり、写真撮影や調査を行うこと、またアンケートフォームにて、個人情報の取り扱い、アンケート内容の用途について説明し、個人が特定されないように処理した上で公表することについても説明し許可を得た。未成年の参加者においては、保護者と同伴での参加、且つ、保護者の同意の元、アンケートの回答を得ている。

2-1.ワークショップの実践内容

本ワークショップは、技法や道具にとらわれず、ストレスや痛みを緩和する術としてのアートと位置づけ、気軽に自己表現することを目的とした。また、ワークショップの中で、筆者の体験と気づきを伝える際に、自分自身や他者を思いやる心、命の大切さ、人間の尊厳や存在意義など、その人にとっての生きる意味や価値について考えるきっかけになるよう意識した。参加対象は特に限定せず、アート未経験者、初心者、経験者に関わらず、誰でも参加できるとし、病気であっても、病気でもなくても、子どもも大人も参加できるように間口を広げ開催した。実施回数は3回、参加者は10代～60代の15名である。



図3 ワークショップの様子。
一般社団法人 とよのていねい「シェア図書館」大阪府豊能郡豊能町にて。

好きな色を3つ選び、ブローラーを使って、アルコールとインクを垂らして描いていく。用紙は、ハガキサイズ、A4、A3とどんどん紙を大きくして3回描いてもらった。ワークショップの時間は90分とし、最後15分間、アトリブシー／ART+ 3 Cの説明を行った。ある日突然、がん患者になった私と、ヤングケアラーになってしまった娘について。フリーランスのシングルマザーががん患者になった場合、どんな問題を抱えることになるか。私たちは自分では解決できない問題を抱えることになるが、その過酷な日常の中で絵を描く時間が私たちにとっての癒しであることに気づいたということ。そして、私たちの体験と気づきを社会へ発信することで、他者を思いやる心や痛みを分かち合い支えあっていくような人間関係をつくりたいという趣旨を語った。

2-2. ワークショップ実施結果

参加者のうち9名からアンケート調査の回答を得た。すべての参加者がワークショップに参加して「楽しかった」と回答した。楽しかった点は、「絵を描くことが苦手でも、インクアートだと綺麗に仕上がるところ」や、「予想できない楽しさ」、「没頭できる場所」であった。また、ワークショップに参加したことでどんな気づきを得たかという質問については、「好きな色に向き合っていると癒される」、「絵が得意でも苦手でも一緒に楽しめる」、「色によってその人の個性がでる」、「揺らぎを感じた」、「描いた絵を人に褒められたい気持ちが強い」という感想をいただいた。これらのことから、アートを用いた自己表現を行うことで、自分と向き合う時間、自分を知ること、そして、自分自身のケア⁸⁾につながる可能性が示唆された。

課題は、気軽に自己表現する機会をつくることはできたが、もっとたくさんの人に参加してもらうために、頻繁に実施する必要がある。また、参加者はインクアートがしたくて集まり、アンケートで確認する必要がいくらい、楽しそうに取り組んでいた。それゆえ、それぞれが抱えるストレスや痛みを一時的に緩和できたように見受けられるのだが、ケアという観点から自己表現を捉えた場合、まず自己を表現するためには、自己を客観視し自省や洞察に開かれた態度、セルフ・コンパッション⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾を意識した自己開示を行うことが必要である。そのため、筆者は千島の日本語版状態セルフ・コンパッション尺度(State Self-Compassion Scale-Japanese)を用いて、参加者のワークショップ後の状態を調査した。参加者の総合スコア¹²⁾の値は 3.0 から 3.7 と中程度であったことから、低くはなかったもののセルフ・コンパッションを意識した自己開示ができた上で自己表現していたかまでは明らかにできなかった。但し、ワークショップの最初に、好きな色を3つ選んでもらうが、「選んだ色が自分を表している」と参加者たちが話題にしていたため、色による自己開示はあったといえる。

今後の取り組みとしては、活動を広めるためにも、調査の量を増やすためにも、定期的にこのワークショップを開催していきたい。その中で、このアートを用いた自己表現する行為が、自分自身のケアにつながっていくか引き続き検証していきたい。そして、当活動におけるワークショップは、あえてテーマや制作プロセスを設定せず、遊び¹³⁾という総合的な活動の中で、自分の思いや感覚を、自分なりの豊かな表現として開花させることを優先しているため、この遊びどころ¹⁴⁾を刺激する手段が自己表現する際に有効であることも実証していきたい。

3. アート作品を用いて、プロダクトをつくる

今回は、筆者と同じ乳がん罹患者とご家族、そして、AYA 世代、小児がんと闘う子どもたちと保護者に協力を得た。自己表現した創造性が認められることによって、自分自身のケアにつながり自己肯定感が高まるのか、そして、社会にケアを生み出すコミュニケーションデザインについて実践しながら考察した。本プロジェクトの実施期間は、2024年7月にアート制作を実施、8月にスカーフのデザインを制作、9月に製品サンプルの印刷、縫製と進め、10月に撮影を実施し、現在も継続中である。

なお、参加者には、研究への参加は任意であり、作品の掲載、写真撮影や調査を行うこと、またアンケートフォームにて、個人情報の取り扱い、アンケート内容の用途について説明し、個人が特定されないように処理した上で公表することについても説明し許可を得た。未成年の参加者においては、

保護者と同伴での参加、アンケートは保護者が回答している。

3-1. プロダクト制作 実践内容

筆者が参加者を選び、描くテーマを「命の大切さや生きる意味を考えながら、アートを介してご自身の遊び心を共有してください。鑑賞者に、生きる力の源となる喜びや幸せを感じてもらえるように言葉にはできない気持ちをアートで表現してください」と依頼した。次に、参加者にその作品に込めた思いを、タイトルと文章で表してもらった。そして、筆者がその作品を編集してスカーフの柄に落とし込み、インクジェットプリンターを用いてシルク素材に印刷して、縫製を行い110cm×110cmの大判のスカーフへと仕上げた。



図4 スカーフ10柄、3素材(コットン、シルク×コットン、シルク)のサンプルを制作。

3-2. プロダクト制作 実施結果

筆者を含め参加者10人にアンケート調査を実施した。アートを用いた自己表現とその作品をプロダクトにした感想は、「絵を描くという行為そのものの力や役割を感じた」「闘病生活を振り返り、思っている以上に傷ついていた自分に気が付いた。その傷ついていた自分を癒すことができた」「闘病生活を忘れようとしていた自分に気が付いた。しかし、なかったことにするのは自己否定につながっていると気付いた」「描くことが楽しく、癒されている自分自身がいた」「新しいことへの行動が大切だと感じた」「同じ闘病者やその家族であっても感じていることは千差万別であるということに改めて感じた」「絵を描く時間や機会を持つことで新しい自分との向き合い方を知った」と、前向きな感想を多くいただいた。また、プロダクトにしたことで、自己表現した作品を纏い人に見せる機会を得て、人に認められることで自信となった。さらに、参加者それぞれが広報していく中で社会に私たちと言える関係性があることを知り、自分自身のケアへとつながっていく様子が見えてきた。また、社会とつながりを持って対話する中で、私たちに対する理解が進む兆しも感じている。

課題として、社会へとつないでいくコミュニケーションが難しかった。今回、ドミニク・チェン氏の〈ゆ理論〉を意識して実践した。ドミニク・チェン氏は、わたしたちと言える関係性をデザインするために必要なものが3つあると述べている。ひとつはゆらぎ。その人にとってどのようなゆらぎが適切なのか、タイミングや文脈を含めて尊重する。次に、何かを引き受け、委ねられ、自律性を発揮していくことで価値を見いだすゆだね。自尊心が満たされて自信へとつながる。人と人、人と物との関わりには必ず力が働いており、誰かの発言に従う、従わないといった権力的な力関係、相手にどこまで任

せるかの責任についての関係、サービスをする／されるの関係。このゆだねを実現するには、相手や場の流れを把握している必要があり、わたしたちという関係性を前提としている。3つ目は、ゆとりである。行動するとき目的を最優先にするのではなく、プロセスをひとつの価値として認めること。余白を持つことで、プロセスやその逸脱を含めて楽しめる心の余裕や時間の余裕を持つことも含まれる。目の前のプロセスを楽しむことがポイントで、プロセスそのものに価値があると述べられている。[渡邊・チェン 2023]

筆者は〈ゆ理論〉を元に、社会に生きる人々と私たちと言える関係性を築くために、どのようなコミュニケーションが有効であるか考察した。この活動を通して、さまざまな視点を持った多様な人たちとの相互行為やコミュニケーションが発生する中で、私たちは、お互いに影響を与え合う関係性であり、その関係性の中でそれぞれのゆらぎが大きすぎると、混乱を巻き起すことになる。したがって、ゆらぎの幅は予め見定めなければならないが、それぞれの触れ幅を予測することはできない。また、ゆだねも同様である。それぞれの自主性とお互いのゆらぎが重なるかどうか、離れたのち再び戻るかどうかそこに確かなものは存在しない。

実践した結果、コミュニケーションをデザインしてく上で、人との距離感が重要なのではないかという考えに至った。また、私たちと言える関係性を密接に捉えるのではなく、緩やかなつながりとする。そして、なるべくたくさんの人とつながることで、その時々で誰かとはゆらぎの波長が合わさり、誰かには委ねることができ、誰かがいるからゆとりを持つことができるようになるのではないか。つまり、ゆらぎが生じても、私たちと言える誰かがいるというしほみを、社会に構築することが解決につながるのではないだろうか。

今後の取り組みとしては、総合的な視点を持ちながら、社会に生きる一人ひとりとのコミュニケーションを丁寧にしていき、お互いが心地よいと感じる距離感を見定め、課題を共有しながらともに進める部分と、一人ひとりが自分ごととしてこの活動に意義を持ち、主体的に進めていく部分を明確にし、関わる人を増やしていきたい。緩やかにつながる柔軟性も大切にしながら、ルールや方針を決め、試行錯誤しながら成長を図る。

おわりに

2024年11月末に、つくったプロダクトをウェブサイトで公開し受注販売を開始した。ウェブサイト制作にあたって、プロダクトの撮影にかなり力を注いだ。その理由は、参加者が作品を纏うこともまたひとつのファッションという自己表現だからだ。写真に映し出された私たちの姿は、それぞれの試練に立ち向かった強さとエネルギー、そして今を生きる喜びに満ち溢れている。

筆者は、この一連の流れを通して、人々の持つケアの力に注目して取り組んできた。ワークショップでは、アートを介した自分自身のケアについて、プロダクト制作では、モノを介したコミュニケーションによって、社会にケアを生み出すことができるか考察した。今回の実践を踏まえて、どのようなコミュニケーションを行えば、闘病者やご家族が抱える問題に関心を持ってもらえるのか、仮説を立てながら検証し完成度を高めていきたい。

アトリプシー／ART+3C は、人々がよりよく生きるために自分自身のケアができる機会をつくる

こと、そして、生きる力の源となる喜びや幸せを実感できるプロダクトやコミュニケーションによって、社会にケアを生みだすことを目指している。そのために、これからもケアとアートの可能性について探究していく。私たちが暮らすこの地球に、協力しあえる領域があると信じたい。

謝辞

活動と研究にご協力してくださっている皆様へ、心より御礼申し上げます。

註

- 1) ケアとは、回復できるように状態や環境を整えること。自己肯定感の回復や、生きている環境をよりよくしていく取り組み。人と人とのつながりの中で、生きる力の源となる喜びや幸せを感じられるようにすること。筆者は東京藝術大学 DOOR で学んだことからこのようにケアを理解している。
- 2) 3C とは、Care(ケア)と Communication(コミュニケーション)と Connection(つながり)である。アートとトリプル C で、アトリプシーと筆者が名付けた。
- 3) がん情報サービス,「国立がん研究センター」, (2024/10/27 最終閲覧)
<https://ganjoho.jp/public/index.html>
- 4) がん情報サービス,「国立がん研究センター」, (2024/10/27 最終閲覧)
https://ganjoho.jp/public/support/mental_care/mc01.html,
- 5) 自己肯定感とは、ありのままの自分を肯定的に捉え、自分自身を尊重できる感覚。
- 6) アピアランスケアとは外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア。がん情報サービス,「アピアランスケア:がんの治療による外見の変化とケア」
(2024/10/27 最終閲覧)<https://ganjoho.jp/public/support/appearance/index.html>
- 7) 千島雄太,「千島雄太個人のページ」,(2024年11月13日閲覧)
https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunka_gyosei/shokan_horei/geijutsu_bunka/shogaisha_bunkageijutsu/shogaisha_yushiki/index.html(参照日:2023年11月9日)
<https://sites.google.com/view/yutachishima/%E5%B0%BA%E5%BA%A6%E8%B3%87%E6%96%99?authuser=0>
- 8) 自分自身のケアとは、セルフケアのことを指す。セルフケアとは一人ひとりの生活の中で行われる行動であり、自分自身がどのようにありたいかを自分で知ることによってセルフケア能力を高めることができると本庄は述べている。[本庄 2012]
- 9) 宮川裕基・谷口淳一, 2016「セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題」, 帝塚山大学心理学部紀要第5号 79-88 頁
セルフ・コンパッション (self-compassion) とは、思いやりや慈しみをもって自己に接することを意味する。思いやりとは、苦しみやそれを引き起こす根源に気づき、その苦痛を緩和したいと心から願うことであるとされ、慈しみとは、生きとし生けるものの幸せを願う心とされる。この思

いやりや慈しみを包含するコンパッションには、他者に与えるもの、他者から受け取るもの、そして自己に与えるものという3種類があるとされ、この自己に向けた思いやりや慈しみがセルフ・コンパッションである。それゆえ、セルフ・コンパッションとは、困難な状況において、自己に生じた苦痛をありのまま受け入れ、その苦痛を緩和し、幸せになりたいと願う、自己との肯定的な関わり方である。

- 10) 宮川裕基・谷口淳一, 2017「セルフコンパッションが友人関係における援助要請に及ぼす影響の検討」, Japanese Journal of Applied Psychology, Vol.43 No.2, 113-122 頁
セルフ・コンパッションが高い人ほど、親密な同性友人に自己の弱みを隠べいしくいため、援助要請を行いやすい。また、セルフ・コンパッションが高い人は悩みを開示することに伴う親密な同性友人の負担を過剰に気にするようなことはなく、その友人への悩みの開示を無効だと捉えにくい。つまり、セルフ・コンパッションが高い人は、悩みを抱えた時に誰にも頼らないのではなく、他者に援助を求めつつ、自己の悩みを解決していく。
- 11) 大宮宗一郎・富田拓郎, 2021, 「マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC)とは何か: 展望と課題」, Japanese Psychological Review, Vol.64 No.3, 388-40 頁
セルフ・コンパッションは、その概念に自分への優しさを含むことから、わがまま(self-indulgence)、自己憐憫(self-pity)、自尊感情(self-esteem)、あるいは自己愛といった他の構成概念と混同されることがあるが、いずれの概念もセルフ・コンパッションとは別物である。これらに基づく自分のあり方は、結果的に自分にとって有害なものとなってしまう。セルフ・コンパッションは、他者との比較を行わないばかりか自分に対する評価もせず、自己愛とも相関がない。つまり、セルフ・コンパッションに満ちた態度とは、困難に直面しながらも、その困難が引き起こす考えや感情などに気づき、観察し、受け入れること(マインドフルネス)に加えて、人間なら誰もが経験するものであるとメタ的に捉え(共通の人間性)、自分に対して優しさを向けること(自分への優しさ)を通じて、自分の幸せを願う態度といえる。
- 12) 海老原由佳, セルフ・コンパッション サークル, (2024年11月13日閲覧)
<https://self-compassion.jp/sc/sctest/> 総合スコアが1~2.5点の場合はセルフ・コンパッションが低い傾向にあり、2.5~3.5点の場合は中程度、3.5~5.0点の場合はセルフ・コンパッションが高い傾向にある。
- 13) 為末大, 2020, 『遊ぶ』が勝ち』, 中央公論新社, 200-203 頁
遊びとは余白である。新しいことを生み出す人は、余白を持っているような気がする。遊びは決してふざける事ではなく、むしろ我を忘れて何かに熱中すること。遊びは遊び自体が目的で、自主的であり、義務感に弱い。大人の仕事が遊び化しにくいのは、目的があり、組織の都合があり、期限とノルマがあり、クオリティを一定以上に保たなければならないからだ。遊びは効率的でない。寄り道をしたり、時々突拍子もないことをしてしまったり、もしくは、そもそも意味がなかったりする。なぜなら遊びは、遊びそのものが目的で、人は遊ぶために遊んでいるからだ。遊びで磨かれた五感的な遊びを入れる感覚、楽しいという気持ちを持って、大人が遊び続けるのはとても難しい。でも、その中でどう遊ぶかというのが人間の知恵であり、また人間にしかできないことなのではないだろうか。
- 14) 榎原理絵, 2023, 「遊びごころを共有するためのコミュニケーションデザイン」, 京都芸術大学大学院修士論文
筆者は遊びごころを、自分自身が状況や物事にワクワクドキドキ感を持って向き合い、他者と心や感性の触れ合いを楽しもうとする姿勢と定義している。

参考文献

天野秀明,2022,『「遊び」の本質』,ジャパンマシニスト社

石上友梨,2022,『人間関係がラクになる「生きづらさの根っこ」の癒し方:セルフ・コンパッション42のワーク45のこと』,大和出版

内山有美, 2020,「自己表現尺度の作成および信頼性と妥当性の検討」,パーソナリティ研究 2020 第28巻第3号247-249頁

小国士朗,2022,『笑える革命』,光文社

草刈マーサ,2019,『ユーモアコミュニケーション 場の雰囲気を一瞬で変える!』,芸術新聞社

齋藤孝, 2019,『大人だからこそ忘れないでほしい 45 のこと』,ワニブックス

田中壮馬・馬場史津, 2017,「アート表現による自己への気づき」,中京大学心理学研究科・心理学部紀要 巻16,号2,p.19-26

土橋千咲・荒尾晴恵,2018,「乳がん体験者の自己への思いやりーうつ病傾向の有無による比較ー」,大阪大学看護学雑誌 Vol.24 No.144, p.51

藤澤三佳,2014,『生きづらさの自己表現 (アートによってよみがえる「生」)』,晃洋書房

本庄恵子,2012,「セルフケア能力を高める支援 一人々のもつ力に焦点をあててー」,日本赤十字看護大学

森村泰昌,2020,『ほんきであそぶとせかいはかわる』,LIXIL 出版

渡邊淳司・ドミニク・チェン,2023,『ウェルビーイングのつくりかた 「わたし」と「わたしたち」をつなぐデザインガイド」,ビー・エヌ・エヌ