

# 冬休みはアートでウェルビーイング

2025年12月 保健管理センター 臨床心理士 濱中寛之



みなさん、冬休みは、普段より少し立ち止まって、自分の心や体の調子に目を向けることができる時期でもあります。さて、みなさんは食事や運動が健康に役立つことはよく耳にすると思いますが、「芸術が健康に良い」と聞いたことはありますか。

「芸術」と聞くと、少し難しく感じるかもしれません。ここでは広い意味での芸術ではなく、**健康に役立つ自己表現**として考えてみましょう。

私は、日頃からカウンセリングで言葉を通じた対話を大切にした支援を行っています。また、芸術療法の専門的な知見に基づき、気持ちをクレヨンで自由に描いて表現したり、ぬいぐるみなどを用いて人間関係をドラマとして表現したりするなど、言葉以外の表現を取り入れることもあります。本学においても、アートセラピー関連の授業が行われてきました。こうした経験から、芸術や表現活動がもつ癒しの力や、自己理解を深める可能性が実感されています。

同時に、芸術は専門的な場面だけでなく、**みなさんの日常生活の中でも自然に健康を支える役割**を果たしています。

たとえば、勉強や人間関係で疲れたときに、友達と、あるいは一人でカラオケに行くこと。気分転換におしゃれをしたり、ネイルアートを楽しんでカフェで過ごす時間も、自分らしさを表現する身近な方法の一つです。

また、ピアノやギターを弾く、イラストや絵を描く、ダンスや歌を楽しむなど、何かを「表現する」時間を通して、気持ちがすっきりしたり、自分自身をより深く知ることができたと感じた経験のある人もいるのではないでしょうか。

こうした自己表現や芸術活動は、心をリフレッシュさせるだけでなく、自己成長や自己理解、さらには地域やコミュニティ全体の健康につながることもあります。

この冬休み、休養や睡眠、食事や運動に加えて、「自分を表現する時間」を少しだけ意識して取り入れてみるのも、心と体の健康を整える一つの方法かもしれません。

---

## 冬休みに、アートで自分を整える

実際に、日々の生活の中でどのように「アートでウェルビーイング」を取り入れられるか、ぜひご自身なりに試してみてください。ここでは、比較的気軽に取り組める例をいくつか紹介します。

- お気に入りのノートを準備し、ジャーナリングを始めてみる。日記や詩として、今の気持ちを自由に書いてみましょう。
- 絵やイラストは、誰かのためではなく「自分がすっきりするため」に描いてみる。人の評価やSNSの反応を気にせず、あるがままの自分を表現する時間は、自己受容や自己理解につながります。
- 自分が心地よい、わくわくする被写体や風景を見つけて写真を撮ってみる。
- 音楽を聴くだけでなく、歌ったり演奏したりする。上手さや完成度よりも、普段抑えている気持ちを表現することを大切にしてみましょう。
- 書道や文字を書くことに集中してみる。お正月という節目に、「どんな一年にしたいか」を思い浮かべながら自由に書いてみるのもよいでしょう。
- 一人でも、誰かと一緒にでも、安心できる場所で身体を動かす。ノリのよい音楽に合わせて踊ったあと、呼吸を感じながら静かに過ごす時間をとるのもおすすめです。

このように、特別な道具や技術がなくてもできる表現が、心を整える助けになります。

評価や上手さを気にせず、「自分のための時間」として楽しむことが大切です。

---

## アートジャーナリングで自分とつながる

### —『The Artist's Way』からのヒント

## —『The Artist's Way』に学ぶこと—

近年、欧米諸国では、心身のセルフケアの一環として、ジャーナリングやアートジャーナリングへの関心が高まっています。芸術と健康の関係については、国際的な研究だけでなく、実践的なセルフケアの方法として提案されてきた考え方もあります。その一つが、『The Artist's Way』(ジュリア・キャメロン著)です。

本書は、芸術家だけでなく、「創造性を日常に取り戻したいすべての人」に向けて書かれたもので、創造的な表現が心の回復や自己理解に役立つことを、具体的な方法とともに紹介しています。医療や教育の現場でも、「創造性=特別な才能ではなく、人が本来もっている心の働き」として参照されることがあります。

本書の中で紹介されている考え方のうち、学生のみなさんの日常や冬休みにも取り入れやすいポイントを、以下に簡単に紹介します。

### ● モーニング・ページ(Morning Pages)

毎朝、評価や推敲をせずに、思いつくままにノートへ書き出す方法です。

上手に描くことや前向きな内容を書く必要はなく、「頭や心の中にあるものを外に出す」こと自体が目的とされています。これは、感情の整理やストレスの軽減、自己理解を深める助けになると考えられています。

### ● アーティスト・デート(Artist Date)

一人で、自分のためだけに時間を取り、心が惹かれる場所や活動を体験することを勧めています。美術館に行く、街を散歩する、文房具店を眺める、カフェで静かに過ごすなど、小さな「自分を喜ばせる体験」が、心の回復や意欲の回復につながるとされています。

### ● 創造性は「治す」ものではなく「育てる」もの

本書では、創造性が失われた状態を「怠け」や「能力不足」と捉えるのではなく、疲労やストレスによって一時的に使いにくくなっている状態として捉えます。そのため、創造的な活動は成果を出すためではなく、心を整え、回復させるプロセスとして位置づけられています。

これらの考え方は、特別な道具や技術を必要とせず、「評価しない」「比べない」「自分のために行う」という点で、セルフケアとしての芸術活動と共通しています。冬休みのように時間に少し余裕のある時期に、無理のない形で取り入れてみるのもよいかもしれません。

---

## 芸術と健康に関する国際的な研究から

近年、芸術活動と健康・ウェルビーイングの関係について、国際的に多くの研究が行われています。欧米やオーストラリア、いくつかのアジア諸国では、「Arts in Health(アートと健康)」や「クリエイティブ・ヘルス(創造的健康)」と呼ばれる考え方方が広がっています。これは、音楽や美術、ダンス、演劇などの創造的な活動が、病気の予防や健康の維持・回復、心のケアに役立つという考え方で、医療や教育、地域づくりの分野でも活用されています。

世界保健機関(WHO)の報告では、芸術活動が、病気の予防、健康の促進、治療や回復の過程においても、年齢を問わず重要な役割を果たしていることが示されています。「上手にできるか」よりも、「自分なりに表現すること」そのものが、心と体の健康を支える力になると考えられています。

また、イギリスでは 2017 年に大規模な調査とエビデンス収集が行われ、『Creative Health(クリエイティブ・ヘルス)』という報告書が発表されました。そこでは、次のような点が示されています。

- アートは、健康の維持や回復を助け、よりよく生きることや健康的な長寿を支える
- 高齢化、慢性疾患、孤独、メンタルヘルスなど、医療や社会的ケアが直面する課題の解決に役立つ
- 医療や社会的ケアのコスト削減にもつながる可能性がある

## (参考文献・参考資料)

- World Health Organization Regional Office for Europe.  
*What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review.* WHO, 2019.
- All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing.  
*Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing.* UK Parliament, 2017.
- キャメロン, J. *The Artist's Way*  
(邦訳:『ずっとやりたかったことを、やりなさい。』サンマーク出版)