

長野市民新聞

6月27日(火)

長野市民新聞社

編集・管理

編集制作センター

〒380-0943 長野市安茂里 1029-1

フリーダイヤル

0120-06-5511

TEL 223-5511 FAX 223-5500

shimim@avis.ne.jp

南長野支社

〒388-8807 長野市篠ノ井市街南1295-3

TEL 299-5968 FAX 299-5977

minamis@grn.janis.or.jp

広告

〒381-0024 長野市南長野138

TEL 251-1546 FAX 222-2533

©長野市民新聞社 2023

松代・臨床美術士の青木さん

芸術療法で 脳の活性化

臨床美術の普及に力を入れる
青木さん

NPO法人「日本臨床美術協会」事務局・神奈川県藤沢市に認定の「臨床美術士」4級の資格を持つ青木由美子さん(46)は、松代町岩野IIが、絵やオブジェなどの美術作品を作ることで脳の活性化を促し、認知症予防やストレス緩和などが見込める芸術療法「臨床美術」の普及に力を入れている。

青木さんによると、臨床美術は、1996(平成8)年に埼玉県芸術家や脳外科医などで行くチームが、認知症患者の症状緩和などを目的に始めた。五感を使って表現することが基本で、絵の上手下手は関係ない。例えば「リンゴを描く際、

描いて作って認知症予防・ストレス緩和

講座開いて普及に力



リンゴを見ながら描くが、臨床美術では触れたり食べたりして感じたことを表現する。

完成した作品は全員で鑑賞し、思いを発表する。互いを認め合うことで自己肯定感が高まり幸福感を感じ、それが認知症予防やストレス緩和につながるという。青木さんは今年3月まで13年ほど、主に市内の中学校で美術講師を務めていた。授業では絵の出来が重視されるため苦手意識を持つ人も多く、「美術を楽しんでほしい」と思っていたという。そんな

時に臨床美術と出会い、昨年1月に臨床美術士の資格を取得。講師の傍ら単発でワークショップ(体験型講座)を開いていたが、多くの人に体験してもらいたいと、4月から本格的に活動を始めた。市内のかみやまひろば(老人福祉センター

など)で講師を務めるほか、千曲市でワークショップを開いている。

12日には、市もんせんから座長新田町IIのシニアアクティブルームで講師を務めた。高年齢者10人が、黒砂糖を見たり食べたりして感じたことをオイルパス

テルで描いた。参加者は、ほろ苦さと甘さを線で表したり、さらさらする感じを点で表現。宮崎百合子さん(77)は「若穂綿内IIは認知症予防で体験している。ワークショップの間の合わせは青木さん(2090・90009・4109)へ。」