

藤舞小学校 保護者・児童のみなさんへ

スクールカウンセラー通信

第10号

2020. 5. 28

藤舞小学校 スクールカウンセラー 阿部理子

今回は、9号で伝えました通り、わたしが病院に勤務していた際にリラクゼーションのひとつとして行っていた誰でもできる工作的な方法を紹介したいなと思います。「コラージュ心理療法」という心理療法があります。アートセラピーと呼ばれるもののひとつです。写真などを貼り付けるというコラージュ技法を通して行われる心理療法なのです。



通常の心理療法は、言葉を通して心を表現したり、心に働きかけたりして、心の成長や安定を図ります。アートセラピーでは、芸術的表現技法（アート）を通して心を表現したり、心に働きかけたりして、心の成長や安定を図ります。芸術的表現技法は、言葉よりも心の深い部分とつながっていることが多いので、アートセラピーは心理療法の一つの方法として使われているのです。



ただ、アートセラピーは効果も期待できるのですが、得手不得手が影響してしまいそれがハードルになってしまうこともあります。その点で、コラージュはこのハードルがほとんどありません。「絵の上手下手とは関係がない」「楽しく取り組める」「気に入った作品ができる」「心の安定や成長につながる」といいことづくめなのです。

コラージュの準備

作成するための材料

- ・不要になった雑誌やカタログ・パンフレット 3～5冊
- ・貼り付けるための台紙として四つ切や八つ切りの画用紙または、箱など
⇒一般的には白い紙が用意されますが、色画用紙も何種類か準備すると作成しやすいこともあります。

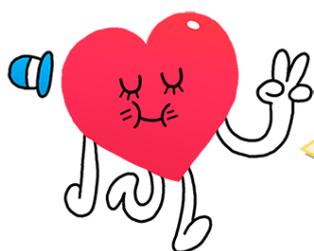
道具

- ・ハサミやカッター
- ・スティックのり



作成方法

- 1、まず雑誌など用意した材料から、好きな写真、イラスト、目に留まる文字や言葉などを切り抜く
⇒あとでどう貼り付けるかなどあまり考えずに、どんどん切り抜いていくことをおすすめします。
- 2、切り抜きがたまったら、台紙あるいは箱に貼り付ける作業に移ります。
⇒台紙のサイズや色を選んで、その上に切り抜きを貼らずに並べてみます。
この段階でいろいろ考えて貼り付けてみることをおすすめします。
- 3、並べて配置が決まったら、さっそく貼り付けていきます。
⇒もっと切り抜きが欲しくなることもあります。その場合には、自由に写真などを探す作業をします。



思いつくままに切り抜いて、思いついた方法で貼り付けることをしてみてください。「台紙や箱に貼る」ことが原則なので、それ以外のところに貼り付けるのは避けてください。それ以外は**自分の発想を大切に**してください

作成したら・・・

少し離れた場所において眺めてみてください。

親子や友だち（ライブ動画でつながって作業など）と作業をした場合には眺めながら、気づいたことや作成途中に考えたことなどをお互いにいろいろと話し合ってみたりするとコミュニケーションの1つにもなります。

意外とエネルギーを使って、作品を作っていることがわかります。お互いに1つずつ作品を作って、印象を伝え合うのもいいですし、1人で作ってみて楽しむのもいいです。ハサミやカッターを使うのが嫌な人は指でちぎってもいいのです。どんな方法でどんな風に楽しむかはあなた次第です。作成作業をしたことがない人でも、十分楽しんでいただいたことがあります。この作品にうまい下手はありません。ただ作成して、ただ楽しむだけなのです。

今回は「リフレーミング」という方法についてお話したいと思います。視点を変えたり、焦点をずらしたり、解釈を変えたりという誰もが潜在的に持っている能力を使って、意図的に自分や相手の生き方を健全なものにし、ポジティブなものにしていくという考え方です。

