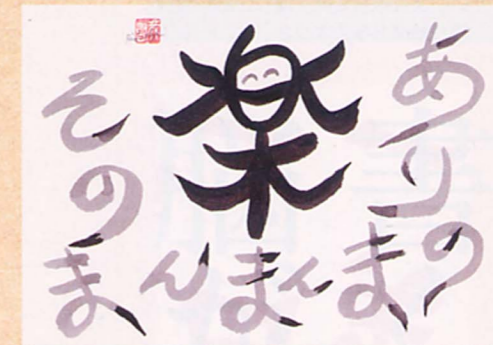


自分だけの感性と字体を探す

「自分の人生を楽しめるかどうか、すべて自分次第。ネガティブでいやな自分もいろいろと見つかるけれど、それもこれもすべて自分。ありのままがいい」(30代・女性・ビューティーセラピスト)。初めて筆文字を書いた彼女は、ありのままの自分を表現することで、自分だけの感性と字体を発見した。タイトル「ありのまま そのまんま」。



受け身にならず、自分で自分を癒やす

「今まで目をそむけてきた想いが重なって暗間になっている部分。そこに光を当てる文字が欲しかった。絶望の中、ある声が聞こえてきた。出口はある」(30代・女性・会社員)。受け身でなくなったとき、自分の中から答えがやって来た。出口がない、と思っていたのは自分の思い込みだったことを知り、元気になった。タイトル「暗間の中の光」。



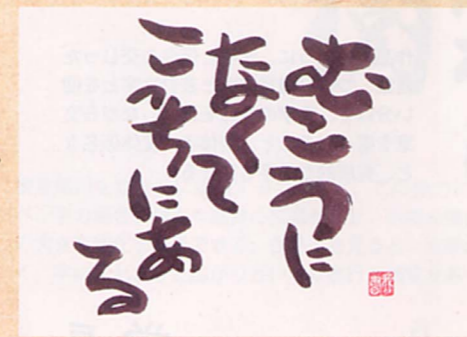
枠にとらわれない作業を 実際にやってみる

「あるんですね。自分の中に否定的な感情が。書いているうちに、枠の中に自分を当てはめようと、一生懸命になって疲れている自分に気付いた」(30代・女性・保育士)。作品を書く過程で、枠にとらわれていた自分の姿が見えてきた。その気付きを表現するために、わざと用紙からはみ出す文字を書いた。タイトル「ゆるめていいよ」。



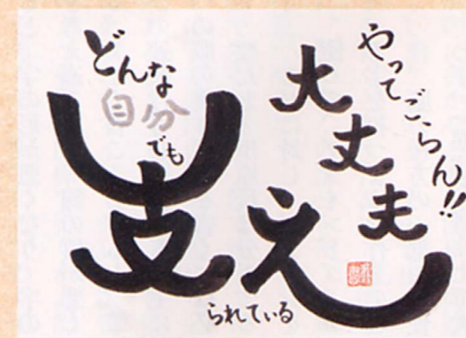
原因を探したら 自分の中にあつた

「忙しい人ほど、自然の中に身を置き、一人で考える時間が必要だと分かった。時間という概念は、仕事のためではなく、自分の人生のためにあるのだから」(50代・男性・会社経営)。自分の会社が不調である原因を、自分の外ばかりに探していたが、自分の中にあつたと悟ったという。タイトル「原因」。



理屈ではなく 感情で思い切り書いてみる

「自分は何でも言葉で理解しようとしていた。言葉ではなく、感情そのものを味わう練習になった」(40代・男性・エンジニア)。最初は字体が堅く、理屈っぽい作品を書いてきたが、次第にリラックスしてシンプルな作品を仕上げた。タイトル「I'm Love」。



自分を信頼し、 ポジティブな気持ちで書く

「ゆったりした時間の流れの中で字を書くことで、自分の心と会話した気がする。書き進んでいくうちに、感謝の気持ちがネガティブな気持ちを包み、ネガティブな気持ちがなくなった」(40代・女性・公務員)。「支え」「大丈夫」と書いてみることで、自分は支えられている、大丈夫だと、自己受容できたという。タイトル「チャレンジ」。

おとなの漢字 実践編

書いて 見たら 分かった

自分でも 知らなかつた 自分の本音

ここまで、漢字を書くことで人生をデザインする、脳の健康を取り戻す、という目的や効果を紹介してきたが、もう一つ、書くことには、自分の深層心理と向かい合い、生きる楽しみを見つけたる実践的教養活動としての側面もある。全国各地で「我書アート」という筆文字を書くワークショップ(以下、ワーク)を開催している滝本洋子氏によると、企業の経営者や、定年退職後の第二の人生を歩み始めたおとなたちが、ふらりと字を書きに来て来る例が増えているという。

経営者やリタイアしたおとなが 書を通して自分を再発見

ワークでは、1回に10人程度の参加者を集め、教時間にかけて自分が何を書きたいかを決め、実際に書いてみる。最後に各自の作品をみんなで見せ合い、感想を分かち合うという流れだ。「書いてみて初めて、自分が何を考えているかが分かった。答えは自分の中にあった」というのが、参加者の多くに共通する感想だという。

例えば、自らが運営する会社の経営がうまくいかず、悩んでいた男性は、「むこうになくて、こっちにある」(前ページの写真参照)という字を書いた。「不調の原因が、自分の中にあることを発見で

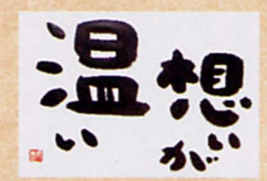
きた」と、喜々として感想を述べたという。ただ文字を書くだけで自分の悩みの原因が分かるなら、自宅や職場でも短時間でできそうだが、大切なのは、静かに没頭できる環境に身を置くこと。このワークは、全国各地の茶室や寺院など、自然に囲まれた環境で実施される。例えば、東京都内のある有名な公園内にある茶室での活動の際は、参加者はそれぞれ適度に間を空けながら、庭に向かって座り、緑を見ながら、書に没頭した。忙しい現代人には、一人きりになって考える機会を作るのが難しい。喧騒から離れ、気が散らない環境に自分を置くことが大切なのだ。

習字ではないので、書道の作法についての指導はしない。初めて書を書いた人の作品が、2008年の高野山「競書大会」で準特選に選ばれたという例もあるが、誰かに認められることが目的ではなく、向き合うのは常に自分だ。ワークに興味を示す年齢層に、団塊の世代や定年退職後の人々が増えている現状は自然な流れだ。「蕎麦打ち体験に参加するのと同じが、まだまだエネルギーも人脈もあるのだから、もっと社会で活躍できる何かが、書くことで見つかるはず」(滝本氏)。書くことは、時に人生の道しるべとなる。



1970年代にフォーク歌手の中村洋子として活躍。渋谷の「ジャンジャン」や中津川フォークジャンボリーなどに出演。2003年に「我書ワーク」を立ち上げる。著書は「きんたろうあめ」(三五館)「あなたのまんまで素敵」(宙出版)「ジュンと帽子とぬいぐるみ」(ゴマブックス)。次回のワークは3月8日、5月17日。詳細は<http://pureyoko.com/>

講師 滝本洋子氏 「我書アート」創設者 アーティスト Yoko Takimoto Profile



「想いが温い」(20代・女性・会社員)



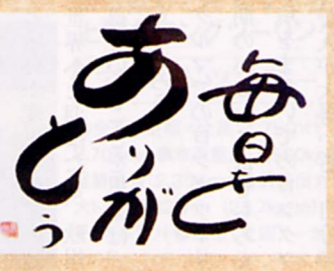
「気時考迫」(40代・男性・会社員)



「慈しみ」(50代・女性・主婦)



「枠を超える」(50代・男性・教師)



「毎日ありがとう」(作者不明)