

わくわくをつくる 大人のための創作教室

TM012期 大下かる

大下かると申します。
絵描きで臨床美術士です。

主に自然をモチーフとした絵
を描いています。



わたしは去年、本八幡で

わくわくをつくる創作教室を始めました。

名前は、「創作アトリエ いろどりの森」といいます。

ちなみに、わくわくを創り出すのは、参加者のみなさんです。

わたしはバラエティに富んだ「わくわくの素」を

毎回用意して皆さんをお迎えします。

わくわくには、

好奇心や、その人の個性がつまっています。



教室をはじめて、あらためて感じることは、

わくわくは、心の栄養！
創作は人を癒し、元気にする！

そして、それを**社会でがんばっている大人の方**にお伝えしたい！

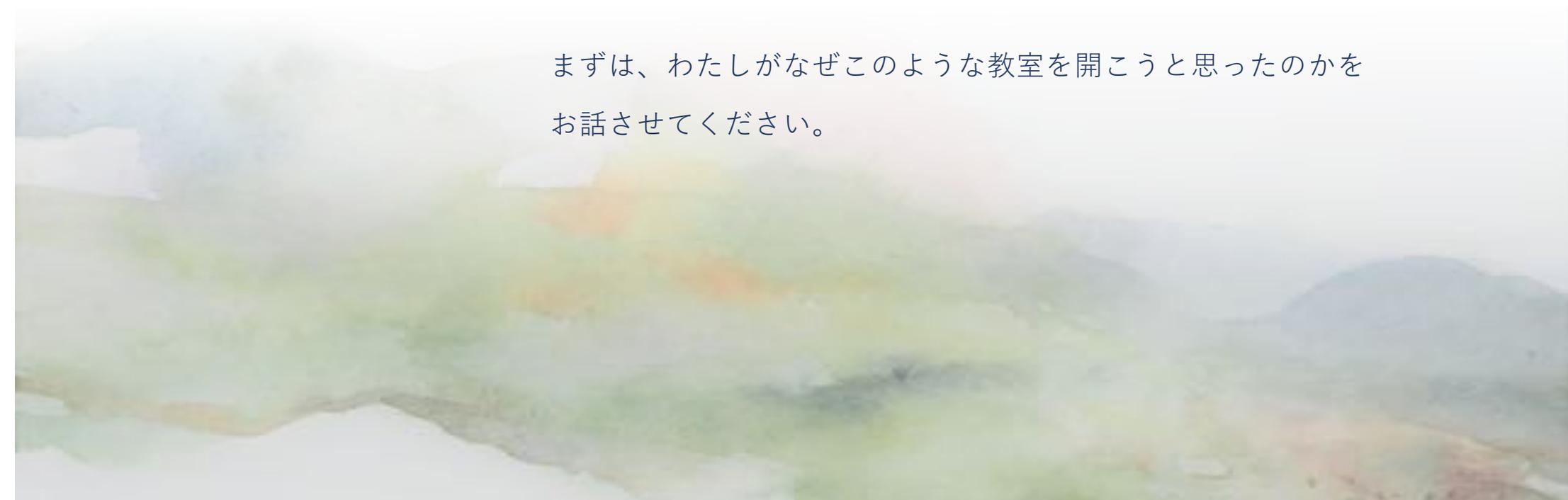
なぜかという**と、わくわくが今いちばん必要な人たち**だと思うからです。

ちなみに、私もその大人の一人でした。

私は昔から絵を描いていたわけではありません。

幸いなことに、良いきっかけに恵まれて、社会人になってから美術の道に進む決意をしました。

まずは、わたしがなぜこのような教室を開こうと思ったのかを
お話させてください。



A watercolor-style landscape painting of a valley with rolling hills and a river, overlaid with Japanese text. The painting uses soft, blended colors of greens, blues, and yellows to create a sense of depth and atmosphere. In the foreground, there are dark green, spiky plants. The text is positioned in the upper left and middle left areas of the image.

私は、市川の北部の豊かな自然の中で、元気に遊んで育ちました。

子供の頃、絵を描くことは好きでした。

思いついたことを、自由に色や形にできたからです。



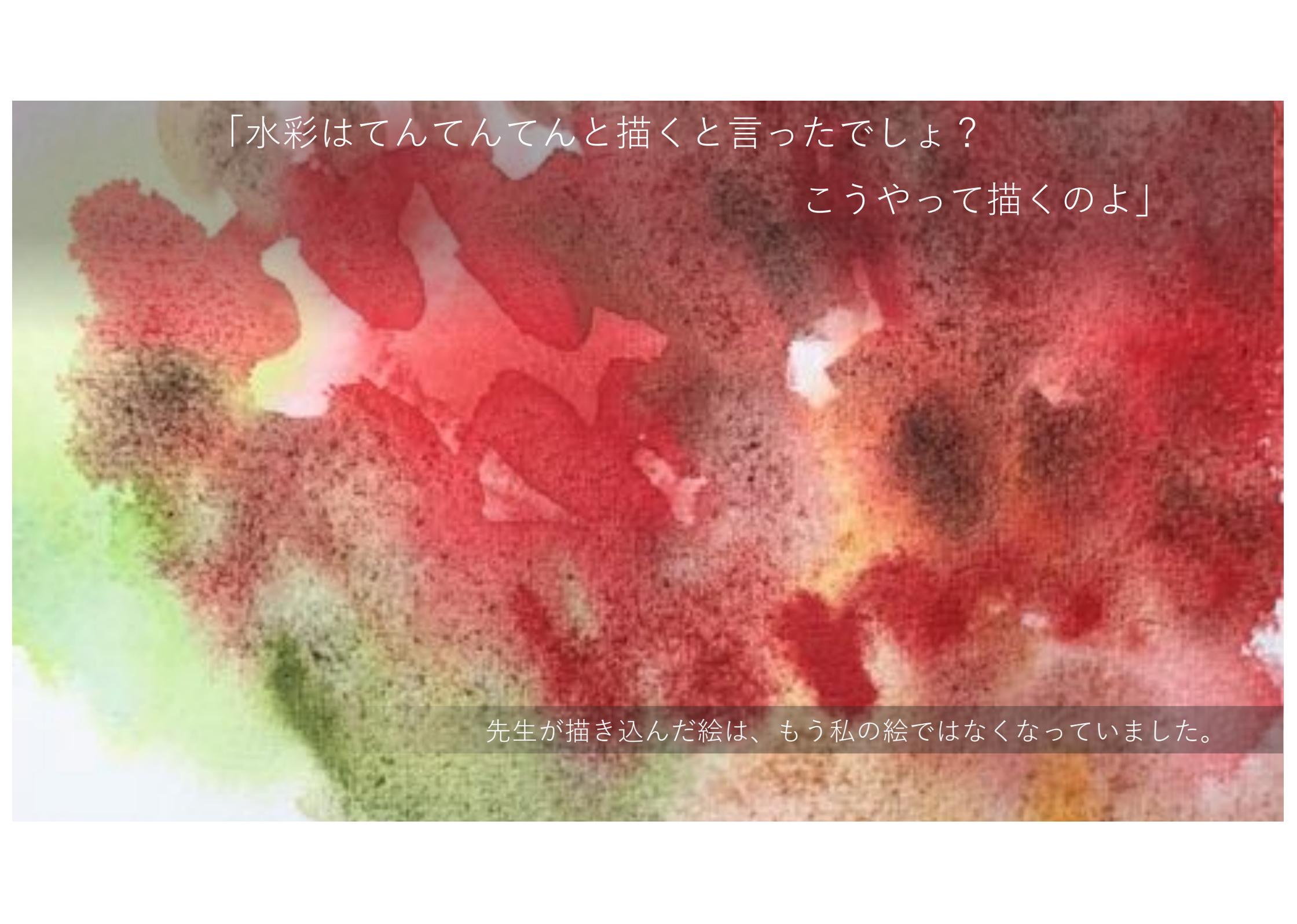
小学生になっても図工は大好き。

そんなある日、

授業で初めて水彩絵の具に出会います。

画面に広がる色のにじみの美しさにワクワクドキドキ！

けど、そんな私を見ていた先生は言いました。



「水彩はてんてんと描くと言ったでしょ？

こうやって描くのよ」

先生が描き込んだ絵は、もう私の絵ではなくなっていました。



絵は自由に描いて良いと思っていたのに…

こんな描き方なら描きたくない、
楽しくない。

このことをきっかけに、
だんだん窮屈な学校の図工に興味を持つてなくなりました。

その後、高校生になるまで、学校の美術の授業はほぼ覚えていません。

高校3年生の時、授業で今度は油絵具に出会います。

モチーフも自由、描き方に指定は無し

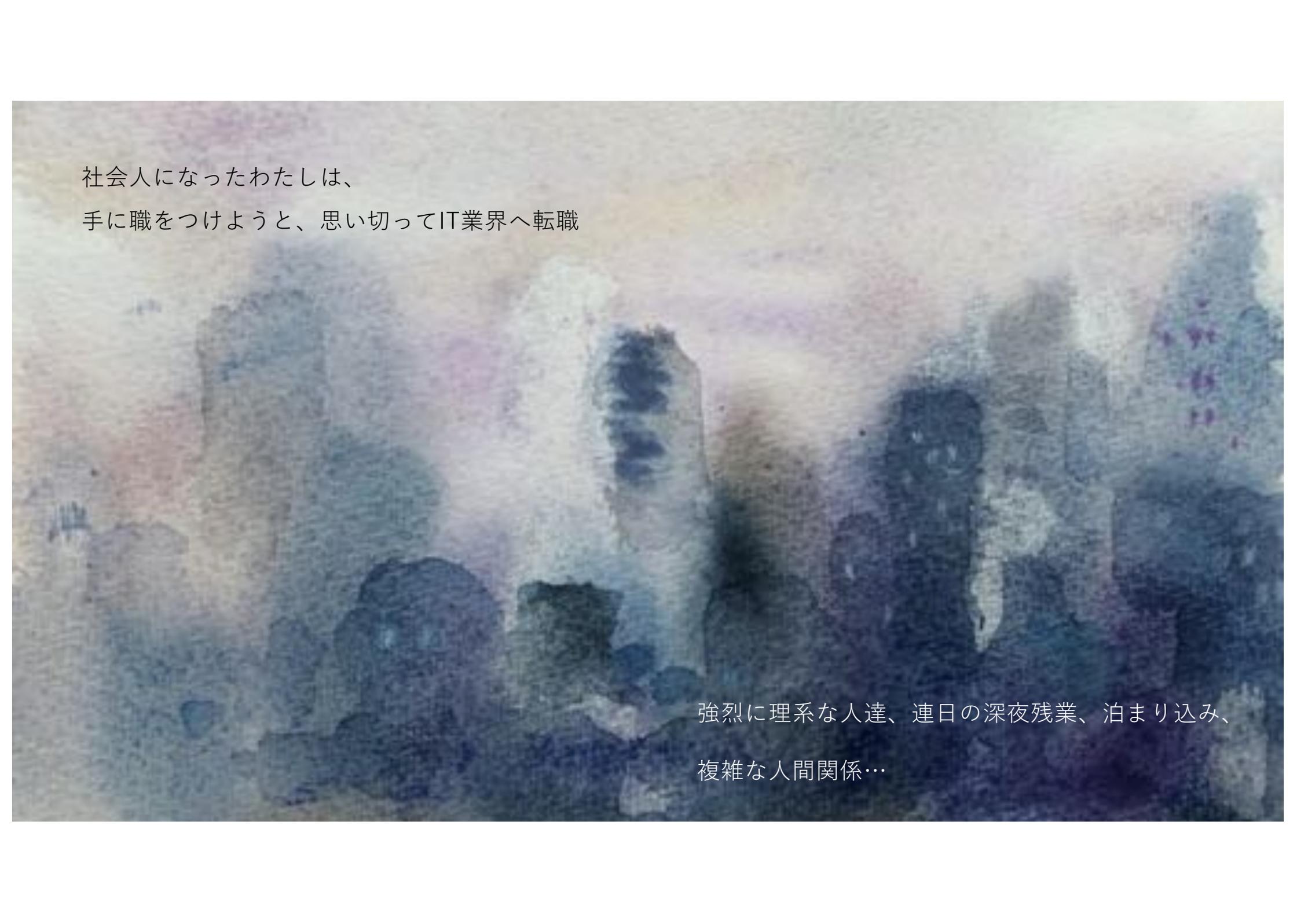
新しい画材の面白さに刺激されて、想像が膨らむ！

描くことが楽しい！

徹夜するほど夢中で制作し、

完成した時は、今まで感じたことのない達成感を感じま





社会人になったわたしは、
手に職をつけようと、思い切ってIT業界へ転職

強烈に理系な人達、連日の深夜残業、泊まり込み、
複雑な人間関係…



頑張ってみたけど、

ここにいても幸せになれる気がしない…

出口が分からず苦しんでいる私に、ある日同僚が言いました。

「やりたいことやったらいいのでは？」

「やりたいことって何？」

頭に浮かんだのは、
高校の時の油絵の制作でした。



絵を描くからにはしっかり学ぼうと、
働きながら通信制の美術大学へ。

大学には、年齢も、仕事も、背景も多様な人が集まり、
みんな自分の表現を真剣に追求していました。
先生も個性豊かで、なんでも言い合える
心地よい空間でした。

そして、はじめての授業の帰りの新幹線の中で、
はじめての体験を！



The background is a soft watercolor wash in shades of light green, yellow, and blue. Scattered throughout are numerous overlapping circles of various colors, including green, blue, yellow, and purple, some with darker centers, creating a bokeh-like effect. In the center, there is a white, cloud-like thought bubble with a thin blue outline.

脳がぴちぴち!!

からだはものすごく疲れているのに、

なんだか**とってもスッキリ**☆

私は絵に救われ、やっと居場所をみつけることができました。

わたしのよう、描くことで
自分の居場所を見つけることができる人が
いるかもしれない。

そのきっかけになる教室を
作ってみたい！

教室をつくる際に大切にしたこと

美術が苦手な人こそ楽しめる教室

学校の授業など、何かのきっかけで苦手意識を持ってしまい、表現することから離れてしまった人へ向けた教室。

上手いも、下手もなく、正解もない。比較されることもない。

自分の個性を思いっきり広げてもらうことのできる場所。



臨床美術（クリニカルアート）と出会う。

楽しみながらアートを制作することでセラピーを行う手法。

美術で、認知症を改善・予防したり、子供の感性を育てたり、
大人のストレス対策ができる！

誰もがその人らしさを自由に表現できるように
工夫されたプログラムが魅力。

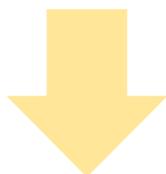
アートを通して、
人々の健康と
豊かな社会を目指す。



創作を始めるきっかけになる教室

美術が苦手でも、初心者でも楽しめる創作プログラム

創作することでセラピー効果を生む、臨床美術の実践方法



「創作アトリエ いろどりの森」スタート！





感じる力を引き出す

本物を使う！

本物にしっかりふれることで、五感を刺激



＼モチーフに／



＼素材に／



＼画材も／





制作しながらコミュニケーション

作品を通じて、年齢・性別関係なくコミュニケーションできる
コミュニケーションで、色々な気づきを得られる





作品が残ること

＼ 作品が癒す ／

自分で作ったランタンを、
寝る前に灯すのが日々の癒し♪

家に作品を展示するコーナーをつくり
ました。自分の作品が少しずつ増えて
いくのがうれしい。

これ、自分でつくれたんだと、
作品を見るたびに自信になります！

＼ 作品でコミュニケーションが広がる ／

母の日に、作ったトートバッグにプレゼントを
入れて渡しました。母は自分が作ったことに驚
いていました。いいサプライズになりました。

作品を家族に見せてコメントをもらうのを
毎回楽しみにしています！

娘に、やるじゃん！って言われました。

創作プログラムの紹介 1

五感をフル活用して、モチーフを愛でる！量感画プログラム



創作プログラムの紹介 2

自分の中にある世界をつくる、心休まる瞑想系プログラム



創作プログラムの紹介 3

アートを身近に！日常使いできるものをつくるプログラム



…参加者のコメント…
(社会人 40代男性)

正解が無いから、答えをださなくても良い。

今まで気づかなかった自分の個性に気づき、新しい自分を発見できた。





…参加者のコメント…
(子育て中のママ 40代女性)

制作を通じて
久しぶりに
自分と向き合う時間が持てた。

とても癒される時間だった。

忙しい大人の方こそ、
心のリフレッシュが必要



もう一度！

わくわくは、心の栄養！

創作は人を癒し、元気にする！

お聞きいただき
ありがとうございました。

創作アトリエ 
いろどりの森

創作アトリエ いろどりの森Facebook



www.facebook.com/ate.irodori.no.mori/

いろどりの森

