



はじめに

「繊細であること」について、劣等感こそ感じてきたが、それゆえにできるようになったこと、分かるようになったことが割とたくさんある。カウンセリングルームを訪れる子どもたちはそのほとんどが繊細で、それゆえに学校や集団の場に行けないという悩みを持つ。繊細なセンサーを閉ざすのではなく、むしろ繊細なものは繊細なまま活かす、こだわりはこだわりのまま活かす、先に進む子は先に進んでよしとする、そのような教育が本当にますます必要になってきていると感じる。個別最適化、などという言葉がただの飾りにならないために、教員養成においては「アート」という分断のない領域を学ぶ（学ぶというより触れる）ことが重要な気がしている。

滑らかな一体感の中で統合される

通信制高校に通うHさんは、自分自身の認知の変容を毎週語ってくれる。時にすみあそびい参加しながら、素直な感性で実践している彼女の変容は凄まじい。HSP（自己診断）とADHD（医師診断）があり、小学校から自分自身の違和感と向き合い続けてきている。驚くのはその自己分析力、変容しようとする力。思考よりも「行動」を変えていくことによって、さまざまな気づきを得ている。その彼女が語った面白い言葉は「自分が言葉にしてしまうことで、色をつけてしまうとそれが現実になってしまう」（弱気になっているとき、感情に流されやすい特性を持つため自分の言葉通りになることがある、という意味）「テストやレポートが終わっても直後には言わない、そこにピリオドを打って区切りをつけない方が日常を淡々と過ごせる気がするから」（オンとオフを明確にすることで波ができ、それによって疲れることがあるから）。禅修行の如く、自分の精神を滑らかに平常心を保つ。緊張やリラックスは、ときに行き過ぎると逆効果であり、そのちょうどいい部分を探ることで、実は本人の最も良い状態が保たれるようになってきた。認知行動療法そのものなのだが、本人はとにかく「まっすぐ細く続く感じを探す」という自分の在り方を見つけようとしている。何よりも、繊細さはそのまま保たれている。

計画を立てない、予想しない、その先に

いつから人は、何をすることも「計画を立てる」ということを重視するようになったのだろうか。めあて、目標、計画、学校では何をすることも、それらをまず「立てる」ことから始めようとする。ところが、自分の「現時点」について観察できていないまま、目標を立てるということは本来できるはずがないのだ。もし、何かしらの目標を立てなければならないとしたら、徹底して今現時点で、自分自身が何を感じ、何ができ、何ができないのか、何が妨げになるのか、そし

て何が喜びなのか、ということを観察し、「今よりも、できる」ということを探さなければならぬのだと思う。それができていないまま、形ばかりの目標を立てさせてしまうから、「高過ぎる目標を立てててがっかりする」という、本来はなくてもよかった落ち込み方をする。

それよりも、「やっていくうちに面白くなってきたので、あれもこれもやっていたらできるようになった」、という体験は、現時点の観察から表現、そして評価までが一体となって進み、結果として「できた」が残る。アートの領域はそれが起こりやすく、「やっているうちに細かく書けるようになった」「やっていたら集中していた」、これは、「細かく書こう」と努力したのでも、「集中しよう」と目標を立てたのでもない。こうした身体感覚が伴う体験によって、自分の身体や、自分の許容量のようなものへの信頼がついてくる。

これは、何かのイベントや行事に参加する態度についてもそうだと思う。「みんなと協力する」などという目標を立ててしまったら楽しめない。それよりも、「夢中になって何が起こるか分からないまま、ただ楽しんでいた結果、クラスみんなで応援したり、思いがけない活躍をしたりして、楽しかった」のような体験が多いと、この先に起こることも、きっと、「なんとかなるのだろう」というある種の、緩んだ安心感でそこに存在することができるのだと思う。

震災後、「安心」や「安全」という言葉が増え、とても不安に感じていた。特に自然災害、あるいはそれこそ、あと1時間先の未来、それは、準備万端にしてあれば安心、事前に知っておけば安心、とかそういうことではないはずだからだ。どんなに計画し、どんなに準備をしようと、何が起こるのか分からないという世界で生きている。自分の心臓の動きすらコントロールできないのが動物である、ということ。だから、自分の感情を「コントロール」などはできるはずもなく、ただ人間としてできることは、「観察」し、「想像」する、それが「創造」なのだと思う。

観察することは想像（創造）の始まり

Art Play Worker養成講座BASICは、これまでわたしが「すみあそび™」という実践の場で起きたさまざまなことを理論とつなげた講座である。繊細な観察力と想像力への信頼によって、自己表現を促し、違和感のあることに対して堂々と自分の感受性で生きていくことを伝えていけるような大人が増えれば、学びは多様化し、当然ながらインクルーシブがあたりまえの世の中になる。教師やファシリテーターに必要なのは、「計画通りに進める力」ではなく、予測不可能なことを予想することなく場を信頼してそこにただ居ること、あらゆる感受性を観察し、ホールドすること、その部分にフォーカスし、認知・発達心理学をベースにした講座ができた。

アーティストという生き方は、制作をする人というだけの意味ではない。場を作り、居心地の良さを造り、新しい価値を創る。それによって、繊細さは保たれる。そもそも、「繊細さ」も「鈍感さ」もただの性質であって、優劣でもない。「几帳面さ」と「大雑把さ」のようなものもそう。自分にとって気にならない事象も、誰かにはとても気がかり。それについて、善も悪もなく、「そう感じるんだね」という許容だけで場が成立することがある。

わたしたちがもっと自分自身の身体感覚や、感受性に対して信頼度を上げていくことで、守られる世界があることを、子どもたちが教えてくれている。



朱 紅 育 子 shukou icco (生涯発達支援塾TANE、書と生き方研究所代表)

宮城県在住、1979年生まれ。水瓶座。書家・美術家。認知発達の視点からアートと生き方を統合する

「朱紅・書と生き方研究所」運営。既存の枠を外し続ける「フリーランス教育者」のオンラインサークル「はみだすラボ」を現在拡張中。Art Play Worker養成講座BASIC、7月からの0期生を募集中。