

このテキストは、2024 年 1 月に開催したオンライントーク『オランダと日本をつなぐトーク「音楽と精神のインスピレーション・プログラムから考える多様な心と表現」』の記録として、日本語の音声をもとに書き起こしたものです。

（堀内奈穂子 以下、堀内）皆さん、こんばんは。本日はご参加いただきありがとうございます。私は NPO 法人アーツイニシアティブトウキョウ[AIT/エイト]の堀内と申します。本日のモデレーターを務めます。

今日はオランダと日本からゲストをお迎えして、アートとメンタルヘルスを考えるトーク「音楽と精神のインスピレーション・プログラムから考える多様な心と表現」を開催します。これは、昨年で開催した「アートの有用性とメンタルヘルス」の第 2 回目のトークとなります。昨年の動画の記録動画は私たちの WEB サイトでご覧いただけますので、あとでチャットにリンクを貼っておきます。

まず初めに、今日のゲストの方々をご紹介します。

今日、オランダからご参加いただいているミュージアム・オブ・マインドより、メンタルヘルス・プログラム マネージャーを務めるヨレイン・ポスティムスさんです。そして日本から、アトリエ・エーより、アトリエ・エーを主宰している赤荻 徹さんです。よろしくお願いいたします。

（赤荻徹、以下赤荻）よろしくお願いいたします。

（堀内）AIT からは私に加えて、今日のスピーカーの 1 人として AIT の藤井理花がいます。通訳は池田さんが務めてくださいます。

（藤井理花 以下藤井）よろしくお願いいたします。

（堀内）トークを始める前に、まず最初に私から、今日のゲストをお迎えすることになった経緯をご紹介します。

AIT では 2016 年から「ディア ミー」というプロジェクトを実施しています。これは、多様な子どもたちや若者と一緒にアートを通して学ぶプログラムです。これまで主に美術館にいろんな子どもたちと一緒に訪問して、作品をじっくりと観察することで、そこから浮かぶ感情とか風景を自由に言葉にすることと、同時に他の人の視点や考え方も発見する鑑賞プログラムというものと、あとは国内外のアーティストを招いて、そのアーティストが作品のアイデアを考えるに当たってどういうふうに社会を捉えているのかについて、

話を聞いた上で創作をするワークショップを実施してきました。

プログラムを継続するにつれて、様々な児童福祉の専門家や職員の方々とお話をする機会があったり、あと、私たち自身が子どもたちや若者と触れ合ううちに、子どもを取り囲むメンタルヘルスの課題も近年、垣間見えるようになってきました。特に、これはコロナの状況以降、子どもたちだけではなくて、もちろん大人にも関わることもありますし、さらに強調しておきたいのですけれども、メンタルヘルスの問題というのは決して個人の問題ではなくて、社会の構造や今の社会の様々なことと深く結びついていると言えます。

ただ、私たちは芸術の領域においてメンタルヘルスの専門家ではなかったので、近年、国内外からそうしたメンタルヘルスとアートを繋ぐ先駆的な実践を行う団体や個人と協働して、アートが私たちの心や身体に与える影響や、近年よく耳にするようになったニューロダイバーシティといったキーワードとアートについて、考える場を作ってきました。その中で、今日のお話にもなるのですが、2021 年からは、既に数年来に渡って関係性を持たせていただいていたミュージアム・オブ・マインドとアトリエ・エーの皆さんと一緒に、鑑賞プログラムと表現のワークショップを行うことを開始しました。

1 年目はどうしてもオランダの関係者とはオンラインのみの交流になってしまったんですけれども、2 年目の去年は、特に私と藤井さんと、このプログラムに協力いただいているソーシャルワーカーの方と一緒にオランダにリサーチに行って、ミュージアム・オブ・マインドに訪問する機会がありました。昨年の 12 月には、今度はヨレインさんを日本にお呼びして、アトリエ・エーの皆さんとともに、今日お話しする音楽と瞑想のワークショップを実施する機会があったという経緯です。

今日は特にこの音楽と瞑想のワークショップのことに焦点を当てながら、ワークショップのことを振り返りながら、特にヨレインさんからは、彼女はオランダのヘルスケア分野で活動した知見を生かしながらプログラムづくりを行っているので、そうしたプログラムの紹介や、なぜそういったプログラムが必要なのかなどについてお話ししたいと思っています。そして赤荻さんからはアトリエ・エーのご活動のご紹介とともに、お2人ともからワークショップの振り返りのコメントをいただければと思っています。

早速 AIT の藤井理花さんより、今お話しした瞑想と音楽のワークショップについて、非常に生き生きとした写真や動画がありますので、何をしたかということを紹介いただければと思います。では理花さん、よろしくお願ひします。

（藤井）AIT の藤井です。よろしくお願いします。では画面共有させていただきます。

今年の活動からいくつかのエピソードとともにお話をします。

去年、アトリエ・エーとミュージアム・オブ・マインドとAITで協働プロジェクトCATというものを始めました。参加する誰もが表現者であるという意識のもと、好奇心を持って出会い、アートを通じてともに体験し、そこから生まれるものを探るプロジェクトです。

では、少し補足で経緯をもう一度お話しします。AIT は 2018 年にミュージアム・オブ・マインドや、精神科医療施設の敷地の森でアーティストが滞在するフィフス・シーズンなどを訪問しました。翌年は、アートとメンタルヘルスを研究するキュレーターや精神科医を日本に招いて、ケアや心を考える取り組みを学びました。

今年の夏には、AIT と精神科ソーシャルワーカーの方と一緒にオランダを視察してきました。ミュージアム・オブ・マインドが行うユース向けの自殺防止プログラムや、子どもが自分の心を見つめるプログラムなどについてヒアリングをしました。

アトリエ・エーは、渋谷区で 20 年前に赤荻さん夫妻が始めた市民有志の活動で、ダウン症や自閉症の子どもを中心とした絵の教室です。月に 1 回、好きな芸能人やキャラクター、日常の出来事からのモチーフを絵やダンスで表現しています。最後の発表の時間では、赤荻さんとのユーモラスなやり取りとともに、みんなが拍手で迎えられて、祝福の空気に包まれるところがアトリエ・エーの魅力だと思います。

そして、日本とオランダの 3 者それぞれが持つ強みとか、共通の関心から学び合いのプロジェクトが生まれました。

CAT では去年から「インスピレーション・ツアー」と題して、障害の有無や年齢に関係なく、みんなで美術館に出かけ、本物の作品に触れて得たインスピレーションを自分の表現に生かす取り組みを行っています。今年はアーティゾン美術館にお出かけして、グループやペアで対話をしながら展覧会を鑑賞しました。

創作では、普段のアトリエ・エーでは使わない絵の具や道具も用意しました。これはセザンヌの絵画からのインスピレーションを描いてくれたメンバーの写真です。何色もの絵の具から吟味したこだわりの色で、オリジナルの作品を作りました。右上は、美術館の創業者の銅像がお気に入りだったらしく、こういう作品を作ったメンバーの絵です。

こういう活動の中で、すぐに言葉に表すことが難しい人ももちろんいるので、無理に

言葉にしないことも大切なポイントとして、ゆっくり、それぞれのペースで、思い思いに感じて過ごしてもらうことを心がけています。インスピレーション・ツアーを重ねてみて、改めてファシリテーターの子どもたちも刺激を受け合って、お互い知らなかった部分を共有する機会にもなっています。

今年、新たな取り組みとして、オランダからヨレインさんを東京に招いて「Mark to the Music」を実施しました。ヨレインさんがガイドを務めて、音楽を聴いて瞑想したり、感じたことを自由に表現するワークショップです。元々は去年のアムステルダムでの音楽イベントで、大人向けに開催されたもので、オランダ版では、DJ の曲に合わせてヨレインさんが瞑想を促して、感じたことを参加者が床に敷いた紙に色鉛筆で表現するというものでした。

今回初めての日本版の企画では、障害のある子どもたちも心地よく参加できて、更に挑戦できるように、環境づくりや流れをアレンジしました。瞑想用クッションではなく寝転がれるクッションを用意したり、瞑想タイムや、呼びかけの言葉も無理強いせず、なるべく自由に過ごしてもらえるように、シンプルで優しい言葉で伝えるように心がけました。また、アトリエ・エーのスタッフで音楽家の安永哲郎さんにも協力いただいて、音楽パートは、ミュージシャンにアンビエントミュージックをライブ演奏していただくことになりました。ゲストには高野 寛さん、齋藤紘良さん、藤村頼正さん、安永さんの4人が参加しました。音楽やその環境から感じたことを、床に敷いた大きな紙に、色や絵にしていきました。

参加した子どもたちからどんな反応や表現が生まれたのか、映像をご覧ください。

【映像】

（藤井）こんな感じで、少し雰囲気は伝わったでしょうか。

ヨレインさんの呼びかけとか、音楽に呼応するように寝転がったりとか、思い思いの過ごし方をしていたのがとても印象的でした。出来上がった表現も、一人ひとりいろんな作品が生まれたんですが、例えば四角いイルカの絵を描いた参加者は、普段は好きなアニメのキャラクターを描くのがとても好きな方なんですが、この日の絵は抽象的なイルカで、無意識に環境そのものを感じて取り込んだ表現のようにも感じられました。

あと、こちらの参加者は普段はユニークな幾何学模様のような線で絵を描く方ですが、今回のイベントでは、寄り添ったファシリテーターが見守っている中、筆に絵の具をつけてゴシゴシと、何度も何度も紙の上に筆を押し付けるようにしていたそうです。

いつもとちょっと違うなと感じていたら、帰り際にその子のお母さんから、Sくんは音楽がとても好きだということを聞いて、あのゴシゴシは、実は音楽に乗って体を揺らして描くのとても楽しんでたのかという、発見があったことを教えていただいて、言葉には出さなくても、そうして音楽や環境をその子なりに楽しんでくれていたことがわかって、私たちもとても嬉しくなりました。

活動を振り返って見えたことを少しお話しします。

今回、いつもとは違う場所で、違う体験から、新たな一面が発見されて、参加者同士の学び合いに繋がっていたように思います。こうした体験を通じて、子どもたちが自分自身の心の感じ方に向き合ったり、たくさんの眼差しを感じる機会になったかもしれません。また、環境にある全ての要素、例えば空間、音楽、そこにいる人、自分の気持ち、天気、窓の外の草花とか虫などを想像して、自分が全ての要素と関係し合って存在しているということを、イベントに参加したみんなが感じたのではないかと思います。

体験してすぐに絵や言葉の表現に表れなくても全然いいとされていて、長期的に少しずつ見えてくるものもあると思っています。なので、我々だけでは気づけないような、いつも寄り添っている人が気づける、ささやかな変化も大切にしています。大人があらかじめ難しいからと回避しがちなことも、子どもたちは意外と楽しめるポテンシャルを持っていることを再確認しました。安心・安全は第一に、おおらかに見守りながらチャレンジできる環境をつくる、そういう心持ちが大切だと改めて思いました。

参加者の保護者やスタッフの声を紹介します。

「瞑想や音楽が想像以上に子どもたちにフィットしていたことが驚きで、大人っぽいものという思い込みが打ち砕かれて良かった。」

「いつもは緊張が強いのですが、ヨレインさんの語りかけの中、のびのびと楽しみながら描いていた。」

「最後のほうで、足に絵の具をつけて踊るように描いていた絵も、この場所と音楽ありきで生まれたものであるのは明らかで、身体性と直結して表現するプリミティブさを感じ、こちら巻き込まれてわくわくしてくるような、祭りのようなハレの非日常性を感じた。こうしようとする前に、表現が先に現れてくる気持ちよさがあった。」

「悩みながらもとりあえず手を動かしていたこと、そこから、周囲の環境から何かしらのヒントをキャッチし、自分の中で昇華したことが素晴らしかった。」

これは子どもたちやユースの声です。ちょっと見ていただければと思います。

こうした活動の記録や成果は測りにくいことや、こうした活動をもっと広げていく方法についてはまだまだ正解がなく、AIT でも課題の一つと感じています。でも、丁寧に個々のエピソードやたくさんの視点を共有していくことで、ヒントをそれぞれが見つけて、自分自身や仲間の持つネットワークや活動の中でどんどんアレンジしたり、失敗してもいいからまずはやってみるということをぜひ伝えていきたいです。

ありがとうございました。

（堀内）理花さん、ありがとうございました。

改めてワークショップの動画を見直すと、みんな目だけではなくて耳からも、あと身体感覚からも、全てを開いて表現をしているという様子が改めて伝わってきました。

続いてヨレインさんにお話ししたいと思うんですけども、ヨレインさんはオランダで既にこうした瞑想と音楽のワークショップをやっていらっしゃったので、少しオランダでの様子をご紹介したいのと、あとその意義、そういったことをやる意味についてお話ししたいのと、今回アトリエ・エーとAITと一緒にやる上では、子どもや若者とやるのは初めてだったと思うので、そのあたりも振り返ってみてどうだったか、少しお話ししたいと思っています。

（ヨレイン・ポステュムス 以下ヨレイン）こんにちは。皆さんご参加くださりまして誠にありがとうございます。私の時間帯的には「こんにちは」なんですが、皆さんにしてみれば、「こんばんは」だと思います。

私が所属するミュージアム・オブ・マインドを代表して、皆さんに、イベントに参加くださりまして誠にありがとうございますということを言いたいと思います。

プレゼンテーションに入る前に二～三言、申し上げたいのは、まず、こういった形で皆さんにもう一度お会いできることを非常に嬉しく思っております。また、先ほど藤井さんのプレゼンテーションの中にあっような形で、ワークショップがどうだったのかというのをもう1回振り返ることができたことが非常に嬉しくて、その中で、あの場にいらっしゃった参加者のご両親の方たち、また関係者の方たちからのフィードバックを伺うことができて、本当に素晴らしかったです。ありがとうございます。

オランダのハーレルムにあるミュージアム・オブ・マインドですが、やはりメンタルヘルスは重要なものと扱っておりまして、その中でも、やはりアート・音楽とメンタルヘルスの関係性、そこは非常に重点的に見ております。

WHO（世界保健機構）が2019年に公式に結論付けたこととして、能動的または受動的であり、芸術に触れることが健康を促進するということを言っているわけです。この定義を踏まえた上で、ミュージアム・オブ・マインドとAmsterdam Dance Eventが、メンタルヘルスという部分に関して、協働ミッションとしてメンタルヘルスに対して貢献していく必要があるということを考えました。なので、Amsterdam Dance Event 2022 でお互いにパートナーシップを結ぶという形をとりました。

Amsterdam Dance Event、略して ADE と言っておりますが、やはりダンスとナイトカルチャーの祭典というイベントですね、プラスその上に、電子音楽、エレクトロニックミュージックが本当に多岐にわたる形で提供されております。この ADE のフェスティバルの中で、やはり文化芸術のプログラムというものは非常に、まだまだ革新と、より深める余地があると認識しています。

こういった形で様々な余地がある ADE（Amsterdam Dance Event）ですけれども、その中でも、メンタルヘルスというところは非常に中心的な重要なテーマとして扱われているんですね。というのも、音楽というものはある種、我々の発散の場たり得るわけです。同時に、より良い精神のバランスをもたらすことにも貢献してくれるものだからです。

そもそもなぜメンタルヘルスというところと Amsterdam Dance Event なのかというと、DJ Avicii という DJ の方がいます。この方の自死があったんですね。その自死を経て、やはりダンスイベント、要するに DJ 系のものを取り巻くメンタルヘルスの状況というものをしっかり議論することが重要だということを、ティム・バーグリング財団が言うわけなんです。

ミュージアム・オブ・マインドは、やはりそういった問題意識を抱えている Amsterdam Dance Event と協業することによって、ミュージアム・オブ・マインドが持っている知見、メンタルヘルス、ニューロダイバーシティに関する専門性と知識を提供してコラボレーションしていくという形になっています。このコラボレーションというのは、Amsterdam Dance Event だけではなくて、オランダにある文化系の機関であったり医療系の機関だったり、そういったところがミュージアム・オブ・マインドのほうに、アートとメンタルヘルス、ニューロダイバーシティという側面からのサポートをお願いされることが多々あります。

私が話している中で、この Amsterdam Dance Event とコラボレーションしたイメージがスライドのほうで流れていきましたけれども、Mark to the Music というものはマインドフルアートの体験なんです。それは、ガイド付きのビジュアル瞑想を通して

アンビエントな電子音楽を聴く、体験する、それによって、音を通したストレスの解消というところ、それを見ていくような、ある種、領域横断的なアートによる介入という形ですね。

この Mark to the Music では、マインドフルネスのテクニック、要するに瞑想のテクニックを用いて、身体における全ての感覚を使って、ある種、直感的なドロ잉のセッションという形になっていくわけですね。そこでは、その場所にある空間であり、エネルギーの流れであったり、音による身体の動きであったり、色とか、また意識が開かれた、心が開かれた状態を感じながら、自分の内なる芸術的な行為というか、インスピレーションを探っていくようなものになります。ただ単に緊張感を和らげるということではなくて、ゆっくり考えて自分の中を探求していく。それによって、ウェルビーイング、幸福感を高めるためのユニークな方法だと思っております。

Mark to the Music は、プロのマインドフルネスの瞑想トレーナーとともに、常に生の DJ を伴う形で行っていきます。プロのマインドフルネスの瞑想トレーナーということで、私がやっていくわけなんですけれども、そういった DJ と瞑想トレーナーとともに、自分の内面を探求していく、探索していくような旅に出ていくようなものです。

一つ前のスライドから三つぐらい進んだ先に、Amsterdam Dance Event でやったプログラムの内容をカバーしたスライドがあると思います。基本的にその DJ の音楽を 1 時間聴いて、そのあとに 1 時間瞑想をして、そこから音楽を感じながら瞑想を深めていくという行為です。

第 1 回目が Amsterdam Dance Event で行われたわけですが、そのあとにこのプログラム、オランダのいろんなところで展開していきました。ただ、いろんな形で展開していても、やっぱり対象は大人向けという形でやっていったわけなんです。そういった経緯を踏まえて、なぜか日本の雑誌に取り上げられてという繋がりがあるんですけれども、そこから今回、先ほど映像のほうでお見せした、AIT とアトリエ・エーとのコラボレーションという形が実現しました。

子ども向けにやっていくというところ、そこをどうするかというところがやっぱり非常にエキサイティングであります。やはりいくつか調整しなければいけないところがあったわけですね。どこをどういうふうに子ども向けに調整していくのか、どうやったら参加してくれる子どもたちが集中できるのか、何をしなければいけないのかというところをいろいろ探りながら、先ほど映像で見ていただいたように、本当に素晴らしい日になりました。

実際やってみて、本当に様々なことが、様々な素晴らしいことが起きていったわけですが、一つ覚えていることは、参加者の方のご兄弟ですね。その子も参加していたんですけれども、話を聞いていると、その妹さんのほうですが、普段はお兄さんとは一緒に絵を描くことができない。お兄さんはオーティズムで、「一緒に絵とか描いちゃ駄目よ」みたいなことを言われているんですけども、私とその瞑想のナビゲーションをしている中で、何の言葉を発したかは覚えていないんですが、その発した言葉をきっかけに、そのお兄さんのほうが、筆というかペンを妹に渡してあげて、一緒に絵を描き始めるという瞬間がありました。

実際にワークショップをやってみて感じたこととして、まず、やっぱりその子どもたちとやるということが本当によかったなと思っています。先ほどの藤井さんのプレゼンテーションの中で、参加者の父兄の方からのフィードバックとして、大人向けのものだと思っていたけれども子どもですごくうまくいったというところ、そこはまさにそうだと思っていて、大人が思っている以上に子どもたちはいろんなことにチャレンジする能力を持っているというところが、まさに現れたと思っています。実際、ファシリテーターとして、オーガナイズする側として入った私としても、やっぱり子どもたちと一緒に時間を過ごしていくという体験そのものが本当に素晴らしい経験でしたし、また同時に様々なポジティブなサプライズがいっぱいあって、あともう一つが、やはり表現の仕方が非常に違うんだなというところ、そこが嬉しい驚きでありました。

また、オランダでやっていたような DJ という形式ではなくて、生のミュージシャン、生の音楽がその場で流れていくというところ、それは、あの場所の、あの雰囲気、あの空気感の、あの空気の流れと一緒に作っていったんだなと思っています。なので、ミュージシャンの方たちは、本当にあの場所と一緒に共有して作ってくださった方たちだと思っていて、素晴らしい体験でした。

ワークショップをやって、そこからの学びは何か、どういうふうに次に繋がられるかというところですが、時間配分というところはやはり見直した方がいいのかなと思いました。特に生のバンドというか、ミュージシャンがいる状況で、時間の配分の仕方はやはり見直した方がいいかなと思っております。あとは、瞑想ガイドをするときの言葉というかテキスト、Script ですね、そこはやはりアトリエ・エーの方たちと AIT の方たちともう 1 回、その現場の人たちの知見に基づいて、どういう言葉でナビゲートしていくのがベストなのかというところを、もう少し探求した方が良いのかなと感じました。

日本で行った、この Mark to the Music のまとめとして今、感じていることとしては、

やはり子どもたちとやる上で非常にパワフルなプログラムだと感じています。参加してくださった子どもたちが、非常に情熱を持って、パワーを持って、熱意を持って参加してくれて、その参加する中で、自分たちの内面ですよね、それを様々な色や形で表現してくれたというところが、本当に特別な経験をしたと思っております。参加してくださった方たちが、自分を表現する、自分が感じている自分の感情や考えだったり、身体的に感じたこと、音楽を通して感じたことを、色や形、チョークとかを使って表現するということが本当にしっかりできていることが、明らかに表れてきたと思っております。

しかも、自分が作ったものを他者と共有していくというところ、その「他者と共有する」というのは、やっぱり自分の体験を、自分の経験を人と分かち合うということですよ。それというのは、やっぱり人として本当に素晴らしいだけではなくて、心が温まるような経験であるし、やっぱりそこは私たちもしっかり学ぶべきことなのかなと思いました。

本当にこれからも AIT とアトリエ・エーの皆さん、本当に素晴らしいチームでできているので、この経験を踏まえた上で、このプログラムをもっと続けていただければと思っております。もちろん私たちミュージアム・オブ・マインドも、今後も継続的に関わっていければと感じております。ありがとうございます。

（堀内）ありがとうございました。

まさに第1回を今回ワークショップでやってみて、いろんな改善点なども見つかるし、もっともっと良くなるし、もっといろんな参加者が関われるものになれると思うので、いろんな前向きな取り組みとして今後も継続していきたいと思って聞いていました。

続いて赤荻さんにお話しいただきたいんですが、赤荻さん、まさに20年以上もアトリエ・エーをなさってきて、本当に生き生きとした表現の場をお作りになっていると思うんですが、そうしたアトリエ・エーの様子をお話しいただきたいのと、あと、毎回メンバーをご覧になってきている赤荻さんでも、今回のワークショップでまた全然違うメンバーの一面も見えてきたのではないかと思いますので、そのあたりをちょっと振り返ってお話しいただければと思いますので、よろしくお願ひします。

（赤荻）よろしくお願ひします。それでは僕からは、アトリエ・エー側から感じたイベントのレポートをお話しさせていただきます。

アトリエ・エーは、ご紹介いただいた通り2003年から活動をスタートした、今年で21年目のアートクラスになります。長く活動する中で、絵の評価とは別のところで、

アートの活動にある表現の自由が、障害のある人とない人を結びつけるハブとなり、お互いのケアの手がかりになることに注目するようになりました。この Mark to the Music はその最たる実践例だと思っています。

あの日は高野寛さんたちの即興音楽と冬の光が溶け合って、とにかく会場全体が美しく、演奏した藤村くんが「天国のようだ」と形容したように、全ての参加者が光と音に包まれた素晴らしい時間を過ごしました。そこで改めて、アート活動の持つ人と人をつなげる力というものを実感しました。

オランダのプログラムを日本にシフトしたことで、やってみないとわからない不安はありましたが、参加した子どもたちは、瞑想することも音を絵にすることもすぐに理解して、それぞれのアプローチで楽しみ始めました。加えて、いつものアトリエ・エーのように最後に発表の時間を作って、それぞれの作品を全員で共有してみんなで祝福したことで、障害に限らず、言語も音楽も、とにかくあらゆる違いを超えた一体感が会場を包みました。

参加したメンバーの様子ですが、ヨレインさんのナビゲーションに合わせて、寝転んだり拝んだりしながら瞑想していたり、音楽に合わせて筆を振ってみたり、手足を使って絵を描いてみたりと、ワークショップの趣旨をしっかりと理解してそれぞれの表現に取り組んでいた様子がとても印象に残っています。

その中に、「音を絵に」というキーワードから、演奏者の齋藤さんが弾いていた楽器のチェロをそのまま写生するという、かなりとんちの利いた作品が生まれていて、それが個人的にとっても面白く感じました。先ほどヨレインさんのお話に出てきた、自閉症を持つ青年です。

また、オランダの国旗を描いて直接ヨレインさんにアピールしたり、漫画「キングダム」をイメージして描いた絵を、「キングダム」がヨレインさんに伝わらないということを知り、察知して、「森から中国服を着た戦士が現れ、血の海が広がった」とか、ポエムのように発表したりと、とにかくヨレインさんを喜ばせるために表現や発表をヨレインさんに寄せた数人のアプローチが、とても印象的でした。みんな本当にホスピタリティが高いし、本当に優しいんです。

メンバーの変化ということに関しては、そもそもこのワークショップの数時間の変化をこちらから探すということは、あまり重要ではないかなと思っています。ただ、例えばイルカを描いた Y さんは、アトリエ・エーに来た当初と比べると、絵を描くことにも発表

することにも明らかに積極的になっています。Yさんのように長期的に活動に参加する中で変化が現れて、その変化がとてもポジティブであることは、僕にとって本当に嬉しいことです。

今回オランダと日本が協働して提供したプログラムでしたが、振り返ると、逆に、参加した子どもたちから、とにかく新しい複合的なプログラムをこちらが提供を受けたような感覚を持ちました。そうした感覚を持ったのは、事前に僕が描いていた想像を本当にはるかに超えた素晴らしい時間を過ごしたからに他なりません。また、この日のプログラムは、瞑想をすること、音を絵にすることにとどまらず、音を聴く、音を出す、光を感じる、体を動かすとか、ここからたくさんプログラムが枝わかれして生まれる可能性に満ちていると思いました。

こうしたワークショップのような新しい挑戦というのは、想像を超える何かを生み出すことに繋がります。改めてその大きな実感を得たことが今回の協働プログラムの一番の収穫であって、ヨレインさんと通訳の池田さん、AITの皆さん、アトリエ・エーのスタッフと保護者、子どもたち、あと、高野寛さんを始めとする本当に素晴らしい演奏家たちに心から感謝したいと思っています。以上です。

（堀内）ありがとうございます、赤荻さん。

改めて赤荻さんのお話を聞いて、みんな子どもたちがヨレインさんをいかに歓迎して、楽しませようとしてくれていたのかというところも見えてきて、なので自分たちが楽しむのもとても上手だし、他の人を楽しませるのも非常に長けている、そんなメンバーだなと感じました。

（赤荻）そうですね、楽しませるといふか、本当に優しいんですね、他者に。

（堀内）歓迎している様子が伝わってきました。ありがとうございます。

前半はワークショップのお話とか、ご紹介と振り返りでお話ししてきたんですけども、後半は、いくつか私たちがオランダに行ってみてきた点も含めてディスカッションを、皆さんにご質問もできればと思っているのと、今お聞きいただいている皆さんからも一つ二つチャットのほうにご質問もありましたが、もし赤荻さんやヨレインさんや藤井理花さんに質問があれば、チャット欄に書いていただければと思います。また後ほど、あらかじめ事前に質問をいただいていたので、そういったものを少しご紹介しながら、最後Q&Aタイムが設けられればと思っています。

私がテーマとしてお聞きしてみたかったのが、特にヨレインさんたちが行う取り組みに

も関わるかもしれませんが、アートとメンタルヘルスのプログラムにおける、いわゆるメンタルヘルスの予防の観点というのをすごく持っていらっしゃるのが印象的でした。

去年、例えば、オランダにリサーチに行ったときに、いろんなアートとメンタルヘルスの取り組みを見させていただいたんですけれども、アートに限らず、例えばオランダでは農福連携、農業と福祉の連携の取り組みというのも何十年も行われてきているんですけれども、つまり、病院でもないし、いきなり社会に戻るのでもなくて、いわゆる中間の居場所、少し不安になったりとか、あと、認知症のある高齢者の方々とか若者とか、例えば自然の中で農業に関わることで、少しずつ自分のペースとかタイミングでもう一回、自分が関わりたい場所とか社会に再接続していくというような試みも見ることができました。ちなみに、そういった実践は「ケアファーム」というふうに向こうで呼ばれています。あと、ミュージアム・オブ・マインドでも、美術館の中だけで行うプログラムではなくて、特にヨレインさんが中心になってやっていると思うんですけれども、地域の学校などの外の施設とか団体と連携して、例えば若者の自殺予防プログラムというのをアートを通して考えていく、実施していくということをやっていました。

なぜ、ヨレインさんから見たときに、アートがこうしたメンタルヘルスのある種セーフティネットというか、予防的な取り組みに必要なだと考えるかということも含めて、自殺予防プログラムのことも踏まえて少しお話しいただければと思いました。

（ヨレイン）素晴らしい質問、ありがとうございます。非常に興味のある質問だと思っています。

メンタルヘルスという言葉を使うときは、もう既に何か問題がある状況にある種、指していると思うんですよね、一般的に。例えば朝起きて歯を磨くとか、寝る前に歯を磨くということの延長線で、要するに歯を、虫歯にならないために予防するわけですよね、歯を磨くということは。それと同じような形でメンタルヘルスというものを考えることが大事なのかなと思っております。そうすることによって、メンタルヘルスという言葉そのものが使われた時点で、問題をはらむ状況に繋がっていかないということもあるのかなと感じています。

なのでそういった目線で考えていて、ミュージアム・オブ・マインドは、美術館の中のプログラムとして若者に来てもらうという場合もありますし、学校のほうに出向いていくという形のプログラムもあるんですけれども、やっぱり若者と対話をするというところからスタートしています。それはただ単に「今どういうことを考えているの?」とか「どういう気持ちなの?」と直接的に聞くのではなくて、アートと文化という領域の中で「今

自分が感じていることを言葉にしてみよう」「文字に起こしてみよう」かもしれないし、またもう一つあるのは、サウンドスケープとして、音のランドスケープですね、音の風景として、自分の気持ちを、自分の内面を表してみよう、みたいなことをやっています。なので、例えば「試験前で勉強をしっかりとしないでちょっと緊張しています」という気持ちかもしれないし、「パーティーに行って、誰も知らないんだよね」みたいな、居心地が悪い感じなのかもしれないし。でも、そういったものを、音を通して、ミュージックパネルというものがあるんですけども、それを通して自分の気持ちを表していくというところ、だから、直接的に例えば先生が「今、何を感じているの？」という言葉でのやり取りではなくて、美術館の中で私たちを介して自分たちの気持ちを表現する、それを起点として会話を広げていくということをやっています。

そういった形で対話を広げるということをしなければいけないということの根っこにあるのが、ミュージアム・オブ・マインドがあるハールレム地区ですけども、そこを起点としている若者たちにサーベイを取ると、コロナ以降、31%の若者が「過去 12 ヶ月の間に自殺を考えたことがあるか」というところに「イエス」と答えているわけです。そのうち 7%は定期的に死のことを考えているということを行っている子たちもいて、これはハールレムだけではなくて、多分、おおよそ同じぐらいの数字はオランダ全土もしくはヨーロッパで取れるような数字だと思っています。

ミュージアム・オブ・マインドとしては 2020 年にワードアップというプログラムを開始しまして、これはオランダの自殺予防の「113」という団体があるんですけども、そこのコラボレーションという形で、自死、自殺ということを考えるということ、そう思っているということ共有すること自体が、そういったことを思っているということタブーとして捉えがちなわけですね。そのタブーを打破して、それを共有できる状況を作らなければいけない。共有できる状況として、例えば芸術とかアートとか文化というところ、インスタレーション的なアウトプットになるかもしれないし、ただそういった場所を提供する、そういったプログラムを提供することによって、みんなで話せる場を作っていくということをやっています。

以上になりますが、答えになっていますでしょうか。

（堀内）ありがとうございます。

続いて赤荻さんにも同様のご質問をさせていただきたいなと思ったんですけども、今お話しいただいたように、アトリエ・エーのご活動を 20 年以上続ける中で、表現の場ということ以上の、以外のものがすごくあそこに生まれているなど、行く度に感じます。

なので、そこに集まるメンバーもそうですし、保護者の方々のネットワークもそうですし、私たちみたいにボランティアとして関わらせていただく者にとっても、すごくあの場所が、なんて言うんでしょうね、幸福というか、豊かというか、安心する場所になっているなと思っているので、あの場に関わるということが、ある一つの何か特別な安心感を生む場になっていると考えたときに、ちょっと予防という言葉は適切ではないかもしれないんですけども、赤荻さんからご覧になって、あの場が表現以外のどういう、皆さんにとってのセーフティ、セーフプレイスになっているかをちょっとお聞きしてみたいと思いました。

（赤荻）まず、先ほどアート活動の表現の自由というのが人と人を結びつけるハブとなり、ケアの手がかりになっていると話しました。障害の有無に関わらず、絵のモチーフや発表の表現には、本当に日々の出来事とか、好きな人、好きなこと、一人ひとり違う個性が表れます。また、表現を他者に共有するということが自分の思いを広く知らせることになり、自分の自信になると、本当に強く実感しています。

アトリエ・エーの活動方針として、誰もがいつでも参加できる体制にこだわっているのは、たくさんの人にこうした経験をしてほしいし、その場限りではなくて、長期的に成長に寄り添いたいという希望があるからです。この、他者と共有をするということと、長期的に寄り添うことという希望は、アートとメンタルヘルスを繋ぐプログラムにおける予防や安心という観点に繋がるのではないかと考えています。また、これまでの経験上、学校や職場とも違うこうしたアトリエ・エーのような余暇の場所や活動が、ある人にとっては社会的な孤立を避けるための大きな役割を果たしていることもわかっており、アートにはその場所や活動をつくる力があると信じて活動しています。

（堀内）ありがとうございます。ヨレインさんが手を挙げているので、どうぞ。

（ヨレイン）そうですね、心理学とかでよく使われる言葉として、第3の場所というものが、日本だと社会学などでよく扱われる言葉ですが、家が第1の場所で、第2の場所が例えば学校とか職場で、そして第3の場所で、その第3の場所というところを考えたときに、アトリエ・エーが本当にいろんな人たちをオープンに受け入れてくれる、本当に素晴らしい第3の場所たりえているんだなと思っております。そこはやっぱり安心できる場所であり、そこに参加することによって、勇気を持って、よりクリエイティブに何かチャレンジできるような、本当に素晴らしい場所だと思います。

（赤荻）やっぱり長くやってきて、結構第3の場所と言っても、習い事とかだといろいろ決め事が多いですね。本当に私たちのところは何でも自由で、決め事をできるだけ少なくしようとしていて、そういう何でもいいよというところに救われる子がいっぱい

いるんだなということは、本当に長くやっていて気づいたところでもありますね。

（堀内）ありがとうございます。

赤荻さんがおっしゃっていた長期的に寄り添うという部分は、本当にキーワードとして重要だなと感じています。

時間があと 20 分ぐらいとなったので、二つ目のディスカッションは飛ばして、いくつか事前にもらっている質問とか、今チャットのほうにも二つ入っているので、皆さんからの質問にお答えいただく時間にできればと思っています。

一つ目は、事前に参加者の方からいただいている質問から一つご紹介します。ヨレインさん、赤荻さん、それぞれもしご存知でしたら教えていただきたいんですけども、「ケアを必要とする当事者の周りにはいる人、例えばケアワーカーとかご家族とかを対象にしているこうしたアートの取り組みというのがありますか？」というご質問です。

（ヨレイン）非常に大事な質問だと思います。やっぱりケアをする側ですね。そういった人たちに対する取り組みというかプログラムという点で、ケアをする側というのはどうしても忘れられがちというところがあるかと思っております。

大きく二つあって、まず先ほどの話に挙がっている自死というところに繋げていくと、自殺というところに話を繋げていくと、まず家族向けのプログラムです。あともう一つは学校の先生向けです。学校の先生向けのプログラムとして、要するに自殺を考えている人に向き合う断面というか局面が違うので、家であったり学校であったり違うので、それぞれで、その場所、その状況で必要なサポートが違うと認識しております。

学校の先生向けというのは、やっぱり学校という場においてやはりメンタルヘルスに問題があって、学校として、先生としてどういうふうに向き合わなければいけないのかというところ、もちろん学校のルール等々いろいろありますが、メンタルヘルスという点を考慮した上で、どういうふうに向き合っていくのかというところをサポートするものになっています。

家族向けのものですが、いくつかワークグループがあり、先ほどから名前を挙げている「113」、自殺予防の部分ですけども、対象としては、例えば自分の恋人が自殺未遂をした、または自分の子どもが自殺未遂をしたというところで、やはり自殺未遂で病院から、どこかのタイミングで、例えば親であれば、どこかのタイミングで自分の子どもを自分の家に引き取らなければいけない、そういった状況にあったときに、やはり親として何か間違ったんじゃないかとか、親として失格なんじゃないかということに悩まされるので、

そこをちゃんとしっかりケアしていくというプログラムをやっています。

繰り返すようですけども、いろんなルートもありますし、いろんなやり方でその対象の人たちをサポートしていくという形です。

（堀内）ありがとうございます。赤荻さんは何かありますか？

（赤荻）ほかのところにあるかわからないですけども、アトリエ・エーに関しては共有することとか長期的に寄り添うことを一番のテーマとしているので、ケアワーカーだったり家族だったり兄弟を、積極的に取り組んで一緒に楽しもうという活動にしているつもりです。近くにいる人がアトリエ・エーに参加したことによって、その子どもに対してだったり、とにかく新しい視点が何か加わればとてもいいなと思って活動しています。

（堀内）ありがとうございます。

あとは、私が知っているプログラムだと、例えばケアテイカーだけじゃないかもしれませんが、ニューヨークの美術館の MoMA がやっていた「Meet Me」というプログラムは、アルツハイマーの患者さんとその家族と一緒に作品を見ることで、ケアをされる側する側というような構図じゃない対話が生まれるような実践を行っていたということがあったかと思います。それが一つ。

あとは、いろいろ近年のそういうメンタルヘルスのプログラムを調べていると、医療従事者向けの例えば鑑賞プログラムがあって、特に医療従事者はコロナのときにバーンアウトとか、従事者そのものがメンタルヘルスで問題を抱えてしまうということがあったかと思うので、医療従事者であったり、あとは、イギリスの多分 V&A、ヴィクトリア・アンド・アルバート・ミュージアムだったと思うんですけど、ヤングケアラー向けのプログラムをやっていたというのがとても印象的に残っています。

あと二つぐらい質問をご紹介できるかな。一つがチャットのほうに来ています、ありがとうございます。読みます。

「世の中ではオンラインのワークショップもたくさん開かれるようになりましたが、子どもたちの様子をご覧になって、オフラインでの、実地でのワークショップの良さはどのような点にあると感じられたでしょうか」。これもお2人へのご質問かなと思います。

（堀内）ヨレインから行きますか？

（ヨレイン）実際今回フィジカルでワークショップをやったわけなんですけど、やっぱり物理的にあの場所に一緒にいるという感覚、しかも初めて会う人ばかりですよ。初めて

出会って、そこである種、その場所でみんなのお互いのエネルギーを共有しあって一緒に何かを作っていくという感覚。それは、言葉を返すというよりも、例えば目と目で視線が合うことで何か意識が共有されたりエネルギーが共有されるというところが、本当に素晴らしい体験だったんですね。

もちろん、オンラインでも可能なことはいっぱいあると思うんです。実際に今、私はこの場所でオンラインを介して皆さんと一緒にいるわけですよね、繋がっている感じはあるわけです。けれども、やっぱり人間が、人が人と出会う、物理的に出会うと、脳の中で例えばホルモンが上がってきたり、あとは自律神経が刺激されてとか、そういうことも起きるわけなので、そういうことはまさに、そういったことが起きるといふ余地は物理的に出会うことでしか起きないのかなと思っていて、そこは見過ごすべきではないかなと思っています。

（赤荻）僕も本当にヨレインさんと全く同じ意見ですね。アトリエ・エーは意外とフィジカル重視な活動で、本当に集まること、共有することを一番重要視しているのので、これまで 20 年間、コロナで 3 回会場が休みになったとき以外は毎月絶対開いていて、本当に大雪の日も地震の後も、絶対にそこに集う。その集うということが一番重要なことだと思っているので、そこはやっぱりオンラインにはないオフラインの人間らしいところだなと思いますね。障害のある人もない人も、お互いに実際に会うことが一番重要なことだと思っているので。

（ヨレイン）私たちのコミュニケーションの 70%はやっぱり言葉以外の部分で成立しているというところ、顔であったり身振りだったりというところなので、こういったオンラインの場で言葉だけで会していると、やっぱり伝わらない部分が大きいんだなと感じます。

Mark to the Music を考えてみると、私のガイドはオランダ語で頭の中で考えていて、英語で発せられて、それが日本語に訳されて子どもたちに伝わっていく状態で、言葉だけでコミュニケーションが成立していると考えたら、多分成立しているとしたらあんな形にはならないと思うんですよ。あんな素晴らしい体験にならなかったと思っていて、それ以外の様々な要素が揃ってやっぱりコミュニケーションが成立していたんだなと、言葉以上のものがあつたんだと感じています。

（堀内）ありがとうございます。

（赤荻）Mark to the Music の最初に、アトリエ・エーのダウン症を持つケンタくんが

ヨレインさんと抱き合っ「ハロー」と言っているとき、それを見ただけでこのイベントは成功だなと思ったので、その感覚を今すごく話しながら、あれがやっぱりフィジカルなイベントの良さだなと思いますね。

（堀内）ありがとうございます。

最後の質問で、これは多分オランダに関する質問になるのでヨレインさん宛てかと思うんですけど、「今日の企画の趣旨に沿っているかわかりませんが」という前提で、「オランダの企業や官公庁ではアートを用いたメンタルヘルスの取り組みは行われているのでしょうか」と。今日は美術館の取り組みの話だったんですが、企業や官公庁はどうか、オランダでは、という質問です。

（ヨレイン）アートと言ったときに、美術だけではなくて本当に大きな意味での芸術と言ったほうがいいですね、音楽とかダンスを含めるような意味での。

先ほどのプレゼンテーションの冒頭にも言いましたけれども、WHO のほうで、受動的、能動的に芸術に関わることがメンタルヘルスにポジティブな影響を及ぼすということを行っているように、音楽を聴く、音楽を演奏する、ダンスを踊る、ダンスを観る、自分で演じる、演劇を観に行くみたいな様々な形で、いろいろなプログラムがオランダでは展開されております。なので、例えばシアターカンパニーみたいなものが、精神的にだいぶ落ち込んでいる子どもたちを巻き込んで、自分たちの精神状態の話をするような演劇を作ったりという実施はあります。同じような形で、演劇ではなくてダンスの形式で表したりということもやったりするわけですね。

ただ問題は、助成金が十分に与えられてないという問題があって、素晴らしいプログラムをやったとしても 3~4 年の助成金しか得られない。結局そこで紡がれた知見が全部 3~4 年後にはなくなってしまうみたいな状況ができてきているというところで、この問題自体も WHO は言っているわけなんですね。なので、やはり問題は政治にあると。なので、近年では大学と協業する形になりまして、健康とケアの領域でより政治の領域に踏み込んでいくということをやっております。なので十分な助成金を得られる。その「十分」と言っているのは、3~4 年ではなくて 10 年 20 年という形で、ケアとヘルスというところに助成金がおけるような仕組みを作るべく、政治に介入するようなことを、大学と協業を考えております。そうすることによって、より多くの人たちが受益者となれるということを目指している形です。

なので、演劇の団体と、若者でメンタルヘルスを抱えている人たちをサポートする団体

がコラボレーションすることによって、若者のメンタルヘルスの問題というところを扱った作品、非常に力強い作品を生み出したりしています。

（堀内）10年20年のスパンでサポートをしていくというのは、多分日本でも非常に必要なことだなと思いました。

お時間が来たので、一旦トークのほうはここで終了したいと思うんですけども。理花さんもうありがとうございます。

AITでは、赤荻さんもおっしゃっていたように、これを一過性のプログラムにするのではなくて、長期的に継続的に協働を行いながら、それぞれの知見を持ち寄ったプログラムにしていきたいと思っています。こうした取り組みに際して今年度は文化庁さんから助成金をいただいているんですけども、加えて資生堂カメラファンド、オランダ王国大使館、SBI新生銀行グループの皆様からの支援やご寄付をいただきました。

特にこのワークショップを行うにあたっては、ローランド株式会社、株式会社MOGU、そしてバニーコルアート株式会社（リキテックス）の皆様より、機材やクッション、絵の具のご協力いただきましたので、改めてAIT一同ここで深くお礼を申し上げます。

そしてAITから皆様へのお願いとなりますけれども、こうしたプログラムを継続するにあたって、今後も企業とか個人の皆さんからのご支援とご寄付を募っております。関心を持っていただけた方は、このチャット欄に[寄付ページのリンク](#)も貼りつけておきますので、ぜひご協力いただければと思います。

改めまして最後に、今日のスピーカーの皆さんにお礼を申し上げたいと思います。ヨレインさんと赤荻さんとAITの理花さん、あと、通訳を毎回、池田さん、本当にありがとうございます。字幕でご協力いただいた文織工房の皆さんも本当にありがとうございました。この場に一緒にいてくださった、ご参加いただいた皆さんも、本当にありがとうございました。皆さんと直接今度お会いできるのを、とても楽しみにしています。

ありがとうございました。Thank you so much.

2024.1.25 開催 オンライントーク日本語書き起こし原稿（作成：NPO 法人アーツイニシアティヴトウキョウ）

[イベント概要]

オランダと日本をつなぐトーク「音楽と精神のインスピレーション・プログラムから考える多様な心と表現」

日時 2024 年 1 月 25 日（木）19:00～21:00

形式 オンライン（Zoom）

参加費 無料 定員 80 名

* 日英逐次通訳あり、日本語情報保障あり

ゲストスピーカー：

ヨレイン・ポスティムス（ミュージアム・オブ・マインド）、赤荻 徹（アトリエ・エー）

事例紹介：藤井 理花（AIT）

モデレーター：堀内 奈穂子（AIT）

日英逐次通訳：池田 哲

日本語情報保障 協力：文織工房

主催：文化庁、NPO 法人アーツイニシアティヴトウキョウ [AIT / エイト]

企画：AIT ディア ミー

協働団体：アトリエ・エー、ミュージアム・オブ・マインド

協力：資生堂カメラファンド、オランダ王国大使館（鑑賞プログラム協力：SBI 新生銀行グループ）

協賛：ローランド株式会社、株式会社 MOGU、リキテックス

令和 5 年度文化庁障害者等による文化芸術活動支援事業

「驚きをともに体験する、芸術と精神のインスピレーションプログラム」

* 本資料に掲載したテキストの一部及び全てについて、無断で複製、転載、改変等の二次利用を固く禁じます。