

ライフレスン・アート & エクストラ・レッスン®

江口 一政

カズー・デザインオフィス & カズー・メンタルデザイン・ラボ
アートで遊び、アートに学ぶ

ライフレスン・アート(メンタルアート・ダイナミック)

人生の意味とは、魂や精神を成長させる事であり、各々異なる自らの学びの中で意識の目覚めと変化によって「新しい私」になる事です。日常生活の中での人間の意識は眠っており、食事や仕事、その他の事も殆どが無意識の繰り返しです。しかし安定した日常の中で時折、障がい(問題やケガ、病気など)が起こり、その事によって人は2つの選択へと分かれます。一方は、障がいが自分とは関係なく外から来たもので、早く解決して欲しい、治して欲しいと思います。それは、今までの安定した日常に戻して欲しいという事で、自分以外の外側に解決・治療を求め、過去の経験でうまく行った知識や情報、ノウハウ、ハウツーなどに頼ります。その解決・治療は、「今までの自分」という過去の自分の意識です。もう一方では、障がいに対して疑問を持ち、その答えを探し始めますが、その事でも2つの選択へと分かれます。過去の経験からの「答え」と、自分の内側へ向かい、障がいを自らの学びの導き手としてそれに「応えて」行く選択へと。「答え」を選択すると上記の「今までの自分」という無意識に、それとは別の「応えて」行くに進むと、その障がいは自ら作り出している事に気がつきます。そして自ら作り出している障がいならば、自分で解決・治療できると分かり、それが「応えて」行くという次の意識になります。さらに次の意識は、自分に起る良い事、悪い事を私が作りだしていく、つまり、自分の周りに起る全ての事は、私自身が作り出している事に気付きます。しかし良い悪いも自分が選択し作りだしているにも関わらず、この時の意識は、良い事は受け止められ、悪い事は受け止められません。それは、自分にとって都合の良い事は「良い事」であり、都合の悪い事は「悪い事」という意識にある為です。次に意識が進むと、全ての事を自分で作りだしているならば、都合の良い「良い悪い」を持つのではなく、ただ流れの中で選択したものを決断し、どんな結果であっても受容する私になります。どの選択も自由であり決断する事が「世界を私が作る」意識になります。それは「流れに沿う」ことで幸せな「世界を私が作る」意識の存在となります。最終には、世界と一体化した、自由と愛の意識存在へと私は向かいます。ライフレスン・アート(メンタルアート・ダイナミック)では、アートを通して、段階的に「今までの自分」を発見し、「新しい私」へのプロセス(自己探究、自己認識、自己教育、自己調整、自己治癒)を学びます。その積み重ねが意識のハドールを1つずつ上げ、常に「新しい私」へつながる道を歩むことで、私の人生を確かなものにしていきます。

◆ライフ・レッスン(アートワーク)とは何か どんなことをするのか

現代人の日常は、過去の経験や知識・情報などの知的感覚が強く、その感覚による外の価値基準の評価・判断で行動し、今の自分の感覚・直感を信じる行動を困難にしています。ライフ・レッスンでは、アートを通して今の私の感覚体験で得られた認識による内側の積み重ねをし、自らの感覚・直感に従う常に「新しい私」を目指します。

*ライフレスン・アート / メンタルアート・ダイナミックは私の考えた造語です。

Life Lesson Art & Extra Lesson®

Eguchi Kazumasa

Kazoo Design Office & Kazoo Mental Design Lab.
Presented by "Feeling the Art, Learning the Art"

具体的には、パステル、クレヨン、色鉛筆、水彩、粘土、木炭などを使い、様々なテーマに沿って表現します。外に出された表現は、過去から今までの自分を表します。それを良く観察、受容し、変化、昇華する事で常に「新しい私」になる過程を私存在から学びます。

●障がいとセラピーの考え方

一般的に障害(問題やケガ、病気など)は、悪い事であり、解決・治療は、元通りの自分(以前の自分)になることです。しかし本来の障がいは、前述にあるように私に対する意識のサイン・メッセージであり、解決・治療は、以前とは違う変化した「新しい私」を意味します。

本当の私、ハイヤーセルフは、素直で偽りの無い私であり、魂や精神を成長させる為に変化をうながす導き手です。ハイヤーセルフの生き方に添っていなければ、サイン・メッセージという見える形で、外に障がい(問題やケガ、病気など)となって現れます。その障がいというサイン・メッセージは、エゴ(今までの私)の学ぶべき何かであり、日常生活の中で意識的に向き合いたくない体験です。しかしそれは自分の本質(エゴ)であり、拒もうとすればするほど深く関わらずにはいられなくなり、いつまでも自分に障がいという形になって返ってきます。

現代の医学や代替医療の多くは、他者に委ねる治療、療法です。そして自己治癒力を使うと言われる療法によるものでも、外からの治療である物質的なものや思考、判断、経験に頼るならば、受け取る前にサインを消してしまい、その人の学びを奪います。一旦は改善されるかもしれませんが学びを終えてなければ必要な状況(障がい)は違った形で繰り返され、自分を変えずに治癒を外に求める限り、本当の治癒は起こりません。

でも「今までの自分」が障がいを作ったのだと気付くと、「今までの自分」の在り方を変えれば、解決・治療が起こることが分かります。ハイヤーセルフに沿った生き方をするには、まず現状の自分(エゴ)を知る探求心が必要であり、歩む人生の導き手として自分に訪れる小さなサインを受けるために自分に意識を向け、感覚を広げなければなりません。そして常にサイン・メッセージに気付き、自らを変化し続けることで本当の私へと導かれ、解決への道とつながります。その過程が学びであり結果治癒をもたらします。

ただし気をつけなければならないのは、今世この地上に人間をしていることは、魂や精神の成長の為に学びを必要とする存在なので、大小はあれど常に障がいと向き合っています。人間は、4つの本質(肉体、生命体、感情体、自我)の中で完全なのは肉体だけで、あとの3つが不完全であるために学びが必要なのです。ですから障がいを常に変化のサイン・メッセージとして受け取り、「新しい私」になって行く事が、学びであり、治癒でもあり、不完全なものも少しでも完全に近づけて行く所に、人生の目的があります。

★ライフレスン・アート(メンタルアート・ダイナミック)★

人智學系Dr.ハウシュカ理論ベースのアートセラピストによるオリジナルトレーニングコースで学ぶ。心療内科のデイケア、大阪、東京、福岡で大人の為のトレーニング講座を実施。
e-mail : kaz@kazoo-d.com
web : kazoo-d.com ameba : http://ameblo.jp/kazoo-d/
facebook : Life Lesson Art (Mental Art Dynamic) mixi : アートで遊びアートに学ぶ@大阪

●アート・セラピーの考え方

アート・セラピーとして、もし芸術の治癒力を引き出すならば、あらゆる芸術にその力があると考えるのではなく、展示し鑑賞しうる文化的な表現の芸術と各々の障がいに特定の役割を果たす事のできる芸術とは区別する必要があります。ですから選ばれた芸術的要素が適切なものでなければ逆に作用することもセラピストはよく学ぶ必要があります。したがって相手にただ自由に委ねるのではなく、それぞれに課題を与え、自分では見つけ出す事ができないであろう課題への取り組により、相手の内的な領域に働きかける事が、創造行為と制作プロセスを通して芸術的調和と能動的に向かわれます。

◆フォルメン

フォルメンは、形を描いたり、形を動ぐものではありません。動きそのものが法則を持ち、ある状態を表し、静止した時に初めて形になります。その動くある一定の法則が身体に働きかけ、その法則によって身体の動きを作っている筋肉から意識までを補い、変化させます。フォルメンには2つの向き合い方があります。1つは、ある法則を持つ動きを動くことで、今の自分の動きや状態、意識をチェックできます。もう1つは、内側である動きが滞ることで何らかの障がいがみられる時に、外からその動きを補い変化させることです。動きにより色々な法則が発見できますが、ここでは円の動きを例に取り上げます。

円のフォルメンの例

○自己調整力や自己治癒力がうまく働いているかどうかのチェック。
○内外の境界があいまいで自我の弱い人、意志が弱い人には、はっきりとしたラインで、力強く動き境界を意識してもらいます。
○緊張しやすく、呼吸の浅い人には、ゆっくりとしたリズムでなるべく大きくたっぷり動いてもらいます。
○自己調整や自己治癒力が弱っている人で動けない場合は、調子の良い時に描いたものを目に入る所に貼ってもらい、眺めて目でその動きを追ってもらうことで正しい動きの法則を補います。



★エクストラ・レッスン®★

シュタイナーの人智學に基いた、発達障がいや行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHD、学習困難な子どもの発見と成長補助の為のプログラム。子どもに相応しい形での成長が許されます。子どもや大人に対してプログラムを実施
★詳しくは >>> http://www.extralesson.com/japan/index.html

エクストラ・レッスン®

発達障害の発見とトレーニングの為のプログラム
こどもに相応しい形での成長が許される 真の自由
エクストラレッスン®とはアセスメント(評価)とインターベンション(診療)のプログラムで、もともとはイギリスのオードリー・マカランという人物により発展させられ、ルドルフ・シュタイナーの教育における思想である全人的な人間の発達に基盤を置いています。行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHDを抱えることでも保護者である方々に、エクストラレッスン®は大きな利益をもたらします。エクストラレッスン™をこどもに受けさせた保護者の方からは、「自分のことをより良く理解できるようになり、今ようやく一步前へ進める。」という報告が寄せられています。注意力に問題のある子ども達にとっては、薬物を使用しないアプローチが選択肢のひとつに加わります。ひとりのこどもが、その子に特有の感覚を通して世界を理解しようとしながら、学校や家で自分に課せられた課題を全力を尽くしてこなそうとしています。エクストラレッスン®とは、このこどもがどれだけの努力を必要としているのか、その部分においてのわたし達の全般的な理解をもたらすものだと言えます。保護者の方々にとって学校や社会の制度にピッタリとはまらないこどもに対してしばしば抱く、フラストレーション(欲求不満)の一部を手放す可能性が与えられるということです。
(エクストラレッスン®のHPより抜粋)

★個人差があるため100%の矯正を保証するものではありません。

●子どもに対するセラピーの考え方

子どもの場合には、大人と違い4つの本質(肉体・生命体・感情体・自我)全てが発達段階にあります。特に7~14歳までの子どもは、生命体が肉体にしっかりと合致することで自由になり、今度は感情体を成長させていく段階にいます。しかし自由になったはずの肉体がどうしているかが現代の子どもにおける大きな問題です。空間における自分の認識の不確かさ、外的なものと内的な自分との結びつきが弱い事で学習困難などの問題に直面しています。ですから、内外の自分との結びつきを調和させるためにエクストラ・レッスン®はとても有効な手段になります。そして追加のセラピーとしてライフレスン・アートは、大人向けのプログラムではありますが、自分の感覚を通して学ぶ点に重きを置いています。そのため、子どもにとっても学べるワークがあります。そしてDr.ハウシュカを基にしたプログラムですが、大きな違いは、各素材による身体部位への働きかけにとどまらず、行うテーマや動きなどにも精神界の法則があるため、下位感覚(触覚、生命感覚、運動感覚、平衡感覚)への細かな働きかけも行う事が可能だと考え、日々発見し検証を重ねております。
(参照:左記のフォルメン)

エクストラ・レッスン

対象年齢
7歳～

発達のやり残しの発見と成長補助の為のプログラム

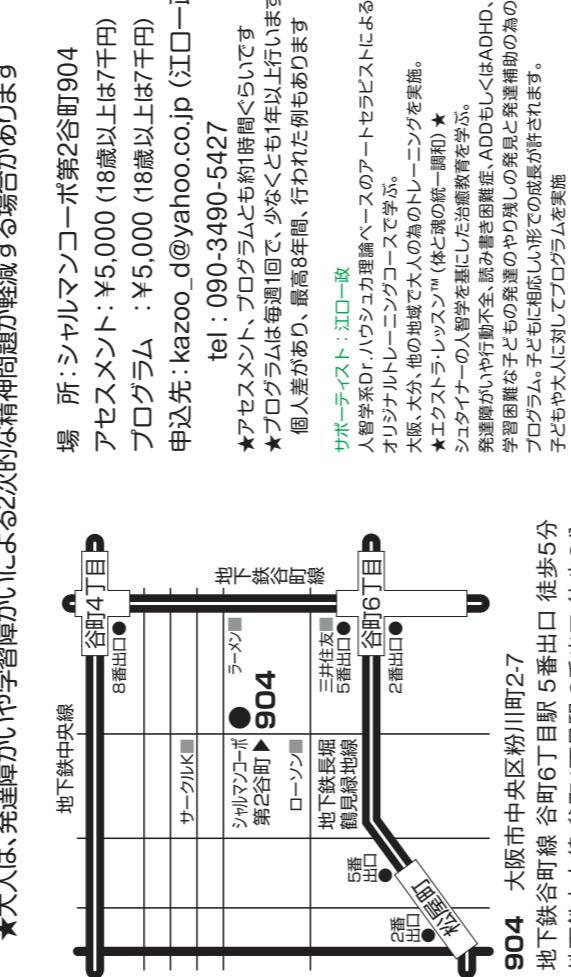
こどもに相応しい形での成長が許される 真の自由

行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHDを抱えるこどもそして保護者である方々に、エクストラレッサン™は大きな利益をもたらします。エクストラレッサン™をこどもに受けさせた保護者の方からは、「自分のこどもをより良く理解できるようになり、今ぶつやく一步前へ進める。」という報告が寄せられています。注意力に問題のあるこども達にとっては、薬物を使用しないアプローチが選択肢のひとつに加わります。ひとりのこどもが、その子に特有の感覚を通して世界を理解しようとしながら、学校や家で自分に課せられた課題を全力を尽くしてこなそうとしています。エクストラレッサン™とは、このこどもがどれだけの努力を必要としているのか、その部分においてのわたし達の全人的な理解をもたらすものだとと言えます。保護者の方々にどうぞは、学校や社会の制度にピッタリとはまらないこどもに対しても、抱く、フランクション(欲求不満)の一部を手放す可能性が与えられるということです。

★詳しくは <http://www.extralesson.org/>

★個人の資質と差があるため100%の矯正を保証するものではありません

★大人は、発達障がいや学習障がいによる2次的な精神問題が軽減する場合があります



場 所：シャルマンコーポ第2合町904
アセスマント：¥5,000 (18歳以上は7千円)
プログラム : ¥5,000 (18歳以上は7千円)
申込先：kazoo_d@yahoo.co.jp (江口一政)
tel : 090-3490-5427

★アセスマント、プログラムとも約1時間くらいです
★プログラムは毎週1回で、少なくとも1年以上行います
個人差があり、最高8年間、行われた例もあります

カボーティス：江口一政

人智学系Dr.ハウシュカ理論ベースのアートセラピストによる
オリジナルトレーニングコースで学ぶ。
大阪、大分、他の地域で大人の為のトレーニングを実施。
★エクストラレッサン™(体と頭の筋、骨盤)★
シューイナーの入習学を基にした治療教育を学ぶ。
発達障がいや行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHD、
学習困難な子どもの発達の差違しの差違と発達補助の為の
プログラム。子どもに相応しい形での成長が許されます。

子どもや大人に対してプログラムを実施

web : kazoo-d.com mixi : アートで遊びアートに学ぶ@の大坂

観察から受付、そして今を生き過去を観て未来を知る

日常の周辺にある人々や事物から今の自分を教えてくれます。

そのサインをどの様に受け取るかで、今の私が変わっていきます。

今にしつかり留まり、そこから過去を振り返り、未来へとつながる私の存在は大きく変化します。
さらにもトレーニングを重ね次の意識へ進みましょう。

2nd@大阪 (ライフ・レッスン—自分に学ぶ)

●毎月 第3土曜 10:00～15:00
日 時：2019年4/6、5/18、6/1、7/6、8/17、9/21、10/5、11/2、12/21
2020年1/4、2/1、3/21

場 所：メンタル・デザイン・ラボ 904(大阪市中央区)

参加費：1年コース12回108,000円(9,000円/1回2コマ)+場所代(人數割り)
前納(分割要相談)

※初めての方のみ体験講座代として基本料金+2000円
(ただし次回の時2000円を差し引き継続参加できます)

1年コースの為、途中でやめたり休んでも返金しません

持ち物：バステル、クリヨン、画板、お手玉、カメラ、弁当など

申込先：kazoo_d@yahoo.co.jp 090-3490-5427(江口一政)

アートを通じて自身を見つめ、自分の基礎を作る

(自分を見つめるためのメンタルトレーニングアート) 横浜

今まで蓄えられてきた多くの知識や体験は、あなたの五感

を使いアートを通して、意識の奥底を呼び覚ますことで、これからは本当に

ます。(若者達の中には、上記の特徴を持ちながらも何らかの方法で補い、これまで何とか上手くやって来たと言う

場合もあります。そこで、人生の主導権はあなたの手の中にあり、あなたが人生を作り出すことに気付くでしょう。(絵の経験は必要ありません)

上記の特徴の内、3つかそれ以上の項目が当てはまる場合は、何らかの発達困難があると考えられ、エクストラレッサン™の様な診療行為が有効であると示唆する事が出来ます。(若者達の中には、上記の特徴を持ちながらも何らかの方法で補い、これまで何とか上手くやって来たと言う場合もあります。)

・個の特徴の内、3つかそれ以上の項目が当てはまる場合は、何らかの発達困難があると考えられ、エクストラレッサン™の様な診療行為が有効であると示唆する事が出来ます。(若者達の中には、上記の特徴を持ちながらも何らかの方法で補い、これまで何とか上手くやって来たと言う場合もあります。)

・個の特徴の内、3つかそれ以上の項目が当てはまる場合は、何らかの発達困難があると考えられ、エクストラレッサン™の様な診療行為が有効であると示唆する事が