

切り絵を用いた心のケア

-明暗による感情への影響を中心に-

Exploring Emotional Healing through 'Kirie' Art

-The Impact of Light and Darkness on Human Emotions-

■ 西村 奈津希 Natsuki NISHIMURA

愛知県立芸術大学大学院 柴崎幸次研究室

Aichi University of the Arts

■ キーワード：切り絵 ワークショップ 展示 アンケート

はじめに

本研究は、切り絵という日本の伝統的な造形表現を通して、人の感情や心的状態にどのような影響が生じるのかを検証し、日常生活における心のケアの新たな可能性を探ることを目的とする。

人には等しく幸せを追求する権利がある。しかし現実には、世界中で戦争や貧困、病気などの様々な理由により基本的な「生」の確保さえ困難な地域が存在し、十分な幸福を得ることが難しい環境も多い。一方で、日本の現代社会においては、生死に関わる直接的な脅威は少ないものの、うつ症状や希死念慮など、精神的な健康問題が深刻な社会課題となっている。

実際に厚生労働省「精神保健医療福祉の現状等について」の精神疾患を有する総患者数の推移によれば、精神疾患を有する患者数は年々増加傾向にあり、特に新型コロナウイルス感染症の流行前後で約 200 万人の増加が確認されている(図 1)。



つまり、心の健康はもはや個人の問題ではなく、社会全体

図 1 精神疾患を有する総患者数の推移

で向き合うべき課題であるといえる。こうした状況の中、芸術療法的アプローチや、創作行為を通じた自己調整の重要性が再評価されている。

本研究では日本の伝統的な造形技法である「切り絵」を用いて、新しい心のケアの可能性を模索する。切り絵は、紙を切り抜く不可逆的な工程、細密作業による集中の誘発、光を通す素材特性による影の生成といった多面的特徴を有しており、これらが心理的变化に影響を与える可能性がある。

本研究では、1) 切り絵制作行為がもたらす心理的効果、2) 切り絵作品が生み出す光と影の空間性、3) 展示空間におけるインタラクティブ性、の 3 点を軸に感情変化を検証する。

特に展示では、作品を単に「鑑賞」するだけでなく「参加によって完成する展示」を構想しており、観客が「のぞく」「触れる」「切る」といった行為を通じて作品に関わる展示形式は、作品理解を促すだけでなく、内的体験の活性化や他者との共感形成につながると考えられる。本研究では、これらの要素が心理的安定や気分変容に寄与するかを、展示設計およびアンケート調査を通じて検討する。

このインタラクティブな要素が、自己表現や他者との共感を生み、より深い癒しへと繋がることを期待する。

1. 手法

切り絵という造形技法を選ぶのは以下の 3 つの理由からである。

1) 人生の象徴

切り絵制作は、線に沿って紙を切り進める不可逆的工程に特徴づけられる。切り進める中での失敗は元に戻らないが、意図的な修正や形状変容によって新たな構造へ再編可能である。この過程は選択と結果が積み重なる人生のメタファーとして理解でき、「失敗」や「選択」を肯定的に受け止め、未来を切り開いていく感覚を生む。また、制作過程における自己判断の積み重ねは、主体性や自己効力感を高める可能性が

あり、創作行為が心理的安定に寄与する理論的基盤を与える。

2) 光と影を生み出す素材

切り絵は、紙の薄さや繊維構造により光を透過し、影を生み出す。その影が空間に動きを与え、視覚的/心理的な奥行きを作り出す。光と影という対極の存在が共存することで、鑑賞者の心に静かな変化を生むことができる。この「明と暗の造形」が本研究の中心的要素である。

3) 心理的/身体的効果

石川遥至と越川房子によれば、切り絵作業が集中状態の促進、心拍数の安定、抑うつ/不安を一時的軽減に寄与する可能性が報告されている。手指の微細運動を伴う作業はマインドフルネスと類似した心理生理学的作用を持ちうるため、切り絵が心のケアに適していると推察できる。

2. 素材

本研究では主に和紙を素材とする。その理由は3つある。

1) 繊細さと強さ

繊維が長く絡み合い、薄くても破れにくい繊維構造である。少ない力で切ることができるうえに破れにくく、切り絵に最適である。

2) 通気性や吸湿性の高さ

和紙はカビにくく、長期保存が可能である。昔から障子や照明などに使用されており、インテリアなどの生活に溶け込んだものに向いている。

3) 風合いの良さ

触り心地や色合いから温かさを感じやすい。

これらの要素が切り絵の効果を支える基盤となる

3. 先行研究 「Memento Mori (死を想え)」

2023年に「死を意識することで生をより大切にする」という思想を基に、光と影を用いた切り絵インスタレーションを制作した(図2)。



図2 先行研究1

3.1. 展示構成と空間演出

粘菌や食物連鎖、DNAの二重螺旋構造など、生命の根源的なモチーフを用いて命の連続性を表現した。さらに、ラテン語の象徴的なフレーズを随所に配置し、哲学的な思考を喚起した。

また、一枚の大型の切り絵(W10000mm×D1000mm)を上下させる演出により、人生の山と谷を表現するとともに、影の濃淡がうまれ、死を考えれば考えるほど、生を魅力的なものへと変えることができ、人生を大切にしていけることができるということを表現した(図3)。



図3 先行研究1 「Memento Mori」2

これにより、緻密な切り絵である「生」だけでなく濃淡のある影である「死」にも視線を誘導することに成功し、上だけを見せるのではなく、視野を広げることで下にある魅力にも気づかせることができた。

3.2. 結果と考察

アンケートや来場者の口頭コメントからは「死を考えることで生を実感した」「命のつながりを感じた」などの肯定的な感想が多数寄せられ、制作意図は概ね伝わった。

さらに、展示の中ではパフォーマンスとして切り絵を行った。これにより、来場者のファーストインプレッションを見ることや言葉を交わすことが可能となった(図4)。



図4 パフォーマンス

展示は感情的共鳴を生み出した一方で、展示全体が「生きる喜び」よりも「死の静寂」を強調しすぎたため、重さが残るとの指摘もあり、展示テーマが感情変化に大きく影響することが確認された。

この反省をふまえ、次作では「希望」や「光」に焦点を移した展示を構想することとした。

4. 先行研究2「Carpe Diem (今を生きろ)」

2025年に「今を生きろ」というテーマのもと、生命の躍動と未来への希望を表現する切り絵のインスタレーションを制作した(図5)。今回は宇宙の成り立ちや生命の進化、生命のリズム感をモチーフとし、壮大な時間軸の中で人の持つ刹那の時間の大切さや尊さを示すことで未来への希望を表現した。



図5 先行研究2「Carpe Diem」

4.1. 展示構成と空間演出

「Memento Mori」と対をなす配置とし、死から生への動線と思考の流れを意識的にデザインした(図6)。



図6 配置

「Carpe Diem」では複数の切り絵を上昇させることで、生命のリズム感を表現した。

また、カラーフィルムを組み合わせることで、影にも希望を感じるようなカラフルな明るい「色」を加えた。こちらも先行研究1と同様に切り絵だけではなく、影にも気づききっかけを提供することができた。

さらに、時間経過で照明が変化する仕組みを導入し、生命の循環やリズム感を体感できる空間を創出した。

4.2. 体験の流れ

観賞者は、以下のように作品を体験していく。

- 1) 空間を味わう。
- 2) 心や作品について考える。
- 3) 考えを言葉にする。
- 4) 切り絵とカラーフィルムを選択する(図7)。

実際に切る行為を体験させる為に、切り絵は初心者向け(3種類)と上級者向け(3種類)の計6種類。カラーフィルムは赤、青、黄色、紫、緑、オレンジ、ピンクなど。

- 5) 記述型アンケートと投票型アンケートに答える。
- 6) 切り絵キットを切り、人生を切り開く感覚を体験する。
- 7) いつでも思い出せるように切り絵とカラーフィルムを挟んで飾る。



図7 土1(上級者向け) 土2(初心者向け)

4.2. アンケート調査と結果

来場者に対して、投票型と記述型の二種類のアンケートと切り絵キットの配布を行った(図8)。

Carpe Diem ~今を生きろ~

・主催：株式会社(株) 株式会社(株) 株式会社(株)

・性別：男性 / 女性

・あなたは「死」や「生」について考える機会がありますか?

はい / いいえ

・この展示を観て、少しづつ感じることがありましたか?

はい / いいえ



図8 アンケート

投票型アンケートでは「緻密さ」「空間」「光」「影」「リズム感」など10項目で投票型アンケートを実施した結果、上位は緻密さ(255票)、空間(135票)、壮大さ(130票)、光(128票)であった。これは「圧倒される体験」「没入感」「時間的な広がり」といった要素がポジティブな感情変化と関連している可能性が示唆された。

対話では、「心が軽くなった」「明るい気持ちになった」「希望を感じた」との意見が数多く寄せられ、展示がポジティブな感情の変化を誘発する可能性を確認した。

ただし、導入部における「初見の驚き」が先行研究より弱いという意見もあり、展示空間の動線設計が課題として残った。これは、観客が空間に入り込む心理的導線の設計が今後の重要課題であることを示していると考えられる。

切り絵キットの6日間の合計配布数は、流れ1が40枚、流れ2が33枚、葉1が59枚、葉2が75枚、土1が107枚、土2が103枚、合計417枚を来場者に手に取ってもらうことができた。

5. 現在の進捗状況

現在は、病院などの公共施設での展示実現を念頭に、照明機能を備えた切り絵モデルを複数制作している段階である(図9)。サイズは全て簡易モデルのため、W150mm×D150mm×H300mm以内に収まる大きさである。

使用している和紙は楮を叩き、繊維をほぐす工程から自ら漉いたものであり、素材段階から造形プロセスを一貫して管理することで展示環境の最適化を図っている。必要があれば、白の和紙素材だけではなく色付きの和紙やケント紙など他の素材を用いる可能性や店舗で購入した紙を使用する可能性もある。



図9 実験作品

電球は現在、簡易バージョンの電球を用いているが、インテリアの一部として切り絵を配置できるような仕組みを制作する予定である。また、小規模の照明展示にとどまらず、藤田医科大学病院のスペースを活用した展示を現在行っている(図10)。

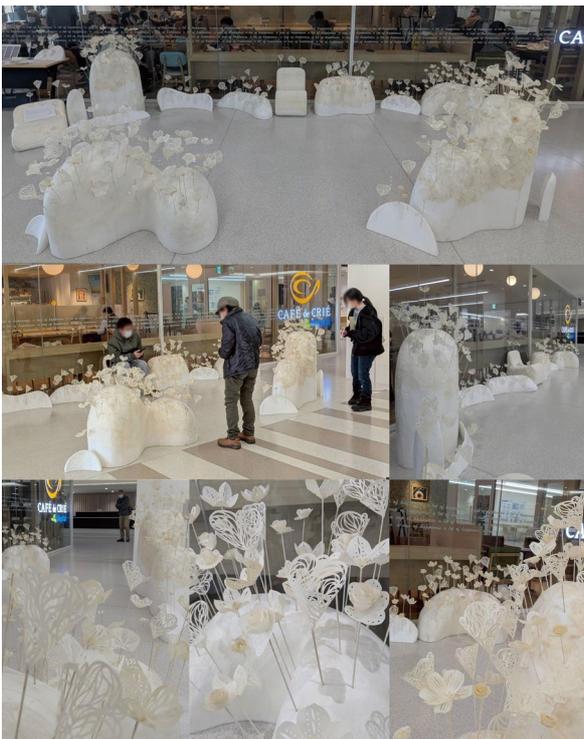


図10 SALUS

コンセプトは「出会い」や「あいさつ」を意味するラテン語の『Salus』である。私から病院を訪れる方々へのあいさつ、作品と人との出会い、展示を介して生まれる人と人との出会い、そして自分自身の内的な興味や感情との出会いなど、さまざまな「出会い」を生み出し、心的変化の契機としたい。

本展示は参加型展示として構成されており、来場者は作品を鑑賞するだけでなく、実際に触れることができる。また、アンケートに回答した来場者には、展示の一部である切り絵の花を選んで持ち帰ってもらい、さらに展示と同様の切り絵キ

ットを配布することで、展示に「参加した」という体感を得られる仕組みとしている。作品を持ち帰ることは、展示当時の感情や体験を思い出すための媒体となり、切り絵キットの体験を通して、切り絵への興味や、切り絵本来が持つ精神的・身体的効果を実感する機会になると考えられる。

展示初日のデータではあるが、来場者の反応は、これまでの美術館での展示とは異なる特徴を示している。病院という場所柄、入院生活や日々の見舞いなど、さまざまな理由から気持ちが落ち込んでいた来場者が多く見られたが、作品を鑑賞し、会話を交わし、切り絵の花を選んで持ち帰る過程を通して、「心が明るくなった」「元気になった」「心が和んだ」といった率直な言葉が聞かれた。中には涙ぐむ様子や、ハグといった身体的な表現で気持ちを伝える来場者もあり、本展示が来場者の心のケアにつながっていることを強く実感している。展示スペースはフジタモール出入口付近の W10800mm×D1800mm×2400mである。

6. まとめ

本研究は、切り絵という伝統的な造形技法を媒介に、人の心に寄り添う芸術表現を追求するものである。

「Memento Mori」では死の意識から生の尊さを、「Carpe Diem」では今を生きる希望を示した。そして今後は、より積極的に「心の光を増幅させる芸術」としての切り絵の可能性を探求していく。切り絵が生み出す光と影は、単なる視覚表現を超え、人の内面に働きかける造形的メディアである。

今後は以下の3段階で研究を進める予定である。

1) 協力先施設との連携

実際の展示環境(光量/空間構成/来場者)を踏まえた上でテーマ設定を行う。

2) 展示と観察

作品を設置し、アンケート/映像記録などを通して来場者の反応を分析する。

3) 心情変化の定量化と理論化

得られたデータを整理し、造形と感情の関係を明確化する。

公共空間での展示を通して、切り絵が人々の生活に優しく寄り添い、日常の中で心を癒す新しいアートの形として社会に貢献していくことを目指す。

7. 謝辞

本研究を遂行するにあたり、展示スペースのご提供をはじめ、多大なるご協力とご支援を賜りました藤田医科大学病院関係者の皆様に、深く感謝申し上げます。

8. 他参考文献

厚生労働省「精神保健医療福祉の現状等について」の精神疾患を有する総患者数の推移
<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/001374464.pdf>
 (2025/1/15)

石川遥至と越川房子、「切り絵作業が高反すう者の抑うつ・不安気分および注意状態に及ぼす影響」Jstage、ストレス科学研究 2015 年 30 巻 p. 125-130。