



「きやべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」(下京西部医師会主催)です

## 発散する感情の矛先



日々の蓄積した感情の矛先は人それぞれで、スポーツに汗を流す、カラオケで熱唱する、アルコール片手に笑い語らう、映画やドラマ、本の世界に浸り物語に涙を流す。喜怒哀楽を何かしらの媒体を介して身体の外側へ押し出す行為が心身のリフレッシュ、ストレス発散に有効であるならば、アートもその選択肢となり得るのではないのでしょうか。

アートと聞くと何を思い浮かべますか？様々な視点と尺度、価値観で語り騙られる美術、芸術ではなく、ここではより広く大雑把に、自己の衝動に由来する感情のアウトプット、あらゆる自己表現の全てをアートと呼ぶことにしましょう。

アートセラピーという言葉聞いたことがあるでしょうか？例えば少し前に流行った大人の塗り絵もその一つですが、国内ではアロマセラピーなどと同様にリラクゼーションを目的としたものを指す場合がほとんどです。一方で臨床心理学の一つの領域として臨床で用いられるアートもあります。自己表現という観点から、その人の描くものや作るもの、その時の態度や様子から心理状態や特性を探ろうとするアプローチは広く知られ、箱庭療法といった言葉を耳にした事があるかも知れません。特に欧米では臨床実習を含む専門教育を経て資格を取得したセラピストが時に医療チームの一員として患者に向き合いアートを介して心理療法を行います。時に目的として、手段として行われるアートですが、難しい話はさておき感情のアウトプットとしてのアートをご紹介します。

アートをやってみませんかと言うと、やはり見るのとやるのは全く違うわけで、見るのは好きという人でも、なかなか取っ掛かりにくいものです。不器用だから、センスが無いから、図画工作は苦手だったからと。センスの有無や上手い下手、良い悪いは、言わば「他者」による付加価値であり、「他者の目に触れる」ことを目的としない「自分が自分の為に行うアート」にとっては主観こそが全てです。カラオケで好きな歌を良い気分で歌っているのに上手い下手などと言われるのは大きなお世話でしょう？

とりあえずひとつやってみましょう。スクリブル法と呼ばれるものです。手元にあるもので結構です。紙とペンを用意しましょう。何色でも良いですよ。それでは紙のどこかに大きな四角を描きましょう。真ん中でなくて良いし複数個描いても良いです。定規を使っても、フリーハンドでも構いません。さあ貴方のキャンバスが出来ました。次に、そのキャンバスにランダムな線を描いてみましょう。ルールは1つだけ、出来るだけ一筆で描く事。乱雑であればあるほど良いでしょう。

キャンバスからはみ出しても良いです。次にキャンバス内に出来上がった無秩序な模様の中から具体的な何かを探してみましょう。この辺はなんだか犬に見えるなあとか、パン生地で作った車みたいだとか。一つじゃなくても良いです。最後に見つけたものに自由に描き足して作品は完成です。色を付ける道具がある人はおまけに色も塗ってみましょう。

なんだか手順が心理テストみたいですが、答えはありません。読み解こうとしても良いですが、それよりも自由に描き殴る事で感情を発散し、整理するプロセスを追加することで作品を作り上げた満足感が得られたなら目的は果たされました。ちょっと面白かったなと思った方は今度はもう少し大きなキャンバスを用意し、いろんな画材を試してみても如何でしょうか。ペンではなく絵の具をチューブごと押し出しても良いし、雑誌を切り抜いて好きな色や模様を並べてみるのも楽しいかもしれません。ルールはありません。誰の目も気にする事はありません。自己表現を形に出来るあなたは既に立派なアーティストなのですから。



茅田氏の作品▲▼



**茅田 顕** 大阪市立大学理学部物理学科を中退後、京都伝統工芸大学校で木彫刻を専攻。卒業後は什器製作の会社を経て、形に遺すことの喜びを伝える活動を模索する中で臨床を自身の肌で知るため看護補助者として京都南病院在籍。



お願ひします

今回の会報誌の担当は  
京都南病院です

【友だち登録にはLINE アプリが必要です】

- ①スマートフォン等でQRコードを読取ってください。
- ② ID検索LINE アプリで「友だち追加」「ID検索」で「@903NUYTA」を入力してください



発行：一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋  
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301  
☎075-693-3900 ㊟075-693-3911

# きゃべつの会患者会を 開催しました



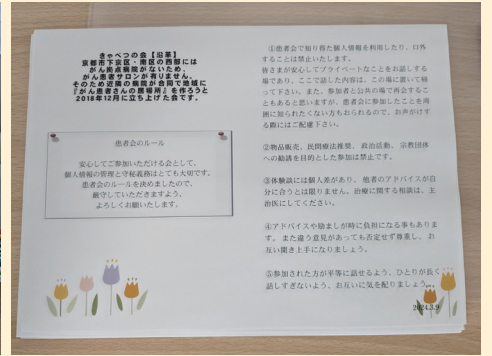
京都市下京・南区のがん患者さん・ご家族が気軽に通えるサロンきゃべつの会。新型コロナウイルスによって皆さんで集まることが制限されてきましたが、先日ようやく対面で各病院・診療所の方たちで集まることができました。これからはきゃべつの会で日々の不安や悩み、ささいな出来事を話し、束の間ですがよき時間をお過ごしください。



実行委員、サポートメンバー



お菓子とお飲み物用意しています



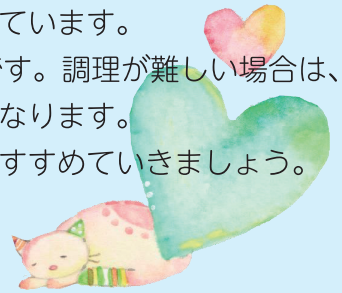
## がん治療中の食事について

がん疾患の方の食事は、治療前・治療中・治療後に大きく分けられ、その時期に合わせた量と質を食事から摂る必要があります。外科治療、化学療法、放射線療法、免疫療法などの治療効果を得るためには、その治療を受け止める身体の準備のために栄養状態の向上を目指すことが大切です。

また、治療中の方は、障害を受けた組織の再生のために、たんぱく質を中心とした栄養補給を行うことが重要です。しかし、副作用の症状は個人差が大きく、食欲が低下している場合は、まずは自分が食べられそうなものを見つける、主食、主菜を優先的に食べる、乳製品や果物・果汁などエネルギーとたんぱく質と水分が摂取できるものをとってみるなど、食べ方の優先順位をつけることが勧められています。

治療後は体力の回復が優先となりますが、患者様の状況や生活背景はさまざまです。調理が難しい場合は、缶詰やレトルト食品でも一工夫するだけで、美味しく栄養バランスのとれた食事になります。

食事は大切ですが、神経質になる必要はありません。無理せず自分のペースで、すすめていきましょう。



**南極ラッシー** (エネルギー 120kcal/ たんぱく質 4.3g)  
※砂糖スプーン 1杯 6g 入れた場合

南極観測隊の調理隊員が考案したと話題の簡単ラッシー。さっぱりして、あと味もすっきりです。お腹に優しい乳酸菌や、不足しがちなたんぱく質もとれますよ！

**材料** ヨーグルト 120g (小鉢 1杯)  
フルーツ缶の汁 40g  
砂糖 適量

**作り方** ◎材料すべてをコップに入れてかきまぜるだけ！

