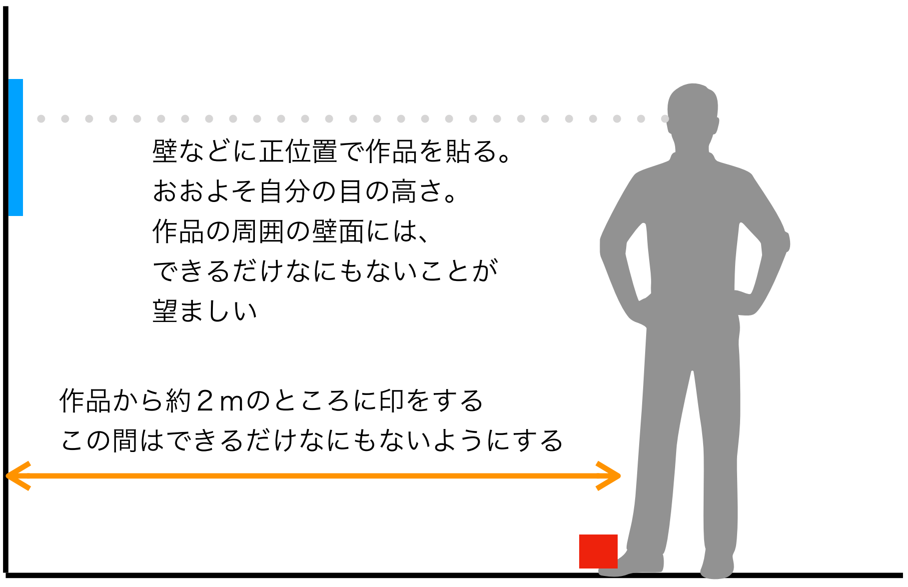
日時 **Date and time**	10月11日（月）13：00～ 約180分
タイトル **Title**	**身体を意識した　オンライン美術鑑賞プログラム**
場所 **Location**	オンライン
参加者 **Participant**	大学生　８名
鑑賞作品 **Art works**	ゴッホ「夜のカフェテラス」

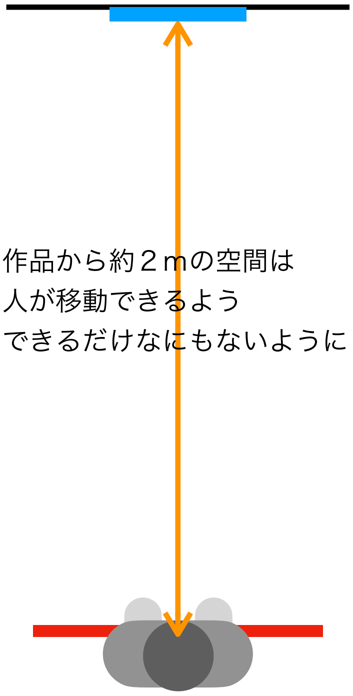
概要：
鑑賞空間を各自の部屋の中に作る。作品と出会い、鑑賞することのひとつひとつを身体を意識しつつ、心を整えながら、丁寧に行ってゆく。

準備物：
・リラックスできる、締め付けない服装
・作品シートA3　（セブンプリントを利用し各自印刷し、下図のようにセッティングする）
・A４サイズ白紙5枚
・筆記具
・A4バインダー（立って紙に文字などが書ければ、板とクリップなど何でもOK）
・作品の画像データをダウンロードする。
・タイマー（スマホのタイマー機能でも）
・好きな飲物とコップ

作品設置：（オンラインの環境と多少離れていてもOK）



上から見た図



<最初の説明部分>

鑑賞のプロセス
今回行うのは、鑑賞を丁寧にゆっくりと行う。ただそれだけのシンプルなプログラムです。
「丁寧にゆっくりと行う」というのは、鑑賞をプロセスごとに把握し、各段階で何を行っているのかを注意深く確認しながら実践することを指します。

鑑賞を分かりやすく捉えるため、このプログラムでは鑑賞のプロセスを以下のように「感じる」「思う」「考える」の３つに分けて考えます。

感じる
見たり、聞いたり、触ったり・・様々な感覚器官で対象から情報を受け取って「感じる」ことから鑑賞が始まります。「感じる」は、感覚器官が情報を受け取った途端に始まる無意識に近い情報処理で、情報がまだ言葉として処理されていない段階です。

思う
次に、「感じる」ことで得た情報を「きれい！」「すごい！」「怖い！」などと言葉に変換し「思う」状態に入ります。感覚を「言葉」として扱えることがポイントで、「赤色＝血＝死」のように、感じたことから連想をしてゆくことも「思う」状態です。いわゆる「直観」というような、瞬間的でパターン的な処理なので、自身の現在の感情や、日常的な慣習の影響を受けます。

考える
そして、「思った」ことをさらに整理、統合して、解釈や仮説、問いなどを生み出す状態が「考える」という状態です。この状態は「思う」に対してより意識的、継続的なもので、一旦立ち止まりゆっくり時間をかけて検討することができます。
「こんな角度からアプローチしてみよう」「むしろこう発想したらどうなるだろうか」など、情報処理の方法を意識的にコントロールすることができます。

まとめると、鑑賞するときにまず対象から感覚器官で「明暗」「質感」「匂いや音」など、さまざまな情報を「感じ」ます。次に「きれい！」「怖い！」などと感じた情報が瞬間的に言語に変換・連想される「思う」状態に入ります。そして、「最初見た時は恐怖を感じたが、それは作品に衝撃を受けた動揺だったようだ」というような、それまでの情報を意識的に統合、整理する、「考える」ことができるようになります。

この３つの段階は、本来はグラデーションのように境目が曖昧で、はっきりと区別できないと思いますが、今回は進行を円滑にするため、あえて分けて考えるものとして話を進めます。

鑑賞を丁寧にゆっくりと行う。が、今回のプログラムのテーマです。それはすなわち、鑑賞の中でよく「感じ」「思い」「考える」ことの最大値を上げ、より豊かな体験にすることです。そのためのワークを各段階において実施してもらいます。

プログラムの流れ

ではここで、プログラムの具体的な流れについて説明します。

１：鑑賞の前段階、感覚に意識的になる。

感覚器官から、できるだけ多くの情報を受け取る準備をします。自分の感覚に対して意識的になる状態を作り、「感じる」ことの最大値を上げます。

まずは目を閉じ、気持ちと呼吸を整えます。その後、体の各部分ごとに意識を持ち、「自分の身体が確かにそこにある」ということを確認します。最後に、五感を意識しながら「飲み物を飲む」ということを丁寧に行い、感覚器官に意識的になることでの体験の変化に注目します。

２：鑑賞する

感覚への意識が高まったところで、作品を鑑賞します。すでに普段よりも作品を見て気付くことが増えていると思いますが、さらに多くの情報を得られるように、視点に変化を与えます。「近く・遠く」と作品からの距離を変えて鑑賞し、「感じる」情報の違いを顕著にさせます。

同時に、そこから「思う」ことをテキストや図にして、できるだけたくさん書き出してもらいます。「思い」をアウトプットすることで、後の段階での思考材料として扱いやすくしておきます。

その後ペアになり、互いの「思う」ことを共有します。相手に伝えようとすることで、自身の「思い」を整理できます。また、相手の話を聞くことで、自分とは異なった視点に触れることができます。対話することで「感じる」「思う」ことを練って、捏ね　、「考える」ことを柔軟に行う準備をします。

３:鑑賞をノートとしてアウトプットする

鑑賞の各段階では、情報処理と共にアウトプットがとても重要です。外部化することで、自身を客観視したり、別の関係を発想しやすくなり、「考える」ことがより豊かに行えます。

すでにテキストや図を書いたり、対話をしたりと、各所でアウトプットを行ってきました。これらをさらに統合・整理して、より意識的なアウトプットとして完成・着地させます。

今回の体験をまとめた「ノート」を制作します。また、制作しながら「考え」を深めます。複数人で成果を共有し、プログラムは終了です。

全体はこのような流れになります。前述しましたが、鑑賞の各段階は便宜上のもので、明確に区別し難いものです。印象的にはプログラムの中で、同時に進行しているとも感じられると思います。そこをあえて段階的に捉え、立ち止まって丁寧につかんでみようと意識的になってください。

それでは、はじめて行きましょう。

内容 Contents	詳細　赤字は次回の改善案 Details　The red part is the next improvement plan.	時間	経過
準備 preparation	各自の部屋に前述のような鑑賞のための空間を作る ペアを分けておく		
概要 Overview	プログラムについての説明。タイムスケジュール ゆっくり丁寧に 準備知覚思考 前述テキスト部を参照 1部：ウォーミングアップ：　3〜40分 作品に出会うまでの過程 心を整え、感覚を開いておく。 2部：作品へのアプローチ：　60分 絵を見て知覚的に感じる 感じる・広げてほぐす　口内 距離感・ 対話・・メタな知覚 3部：インプットからアウトプットへ　40分 関連付ける・思考する・整理する これまでのプログラムを自分なりにまとめる「ノート」を制作する 質疑応答：20分	10	15
1部 目を閉じる	作品に向かう前に、自身の感度を整える。 ・心を整える マインドフルネス・瞑想・坐禅などを参考にした方法。 楽な姿勢で2分間目を閉じ、自然に呼吸する。 必ず雑念が湧いてくる。以下のように対応する。 ・雑念の存在に気づき、そのまま放っておく。 ・雑念を止めようとしたり、追わない。 無心になろうとせずに、雑念が湧くごとに手放すことを繰り返す。	10	25
1部 ボディスキャン	今度は、目を閉じたまま、身体に意識を向ける　７分目安 もっとゆっくり行う 佐藤の声に沿って 頭部・顔面・首肩背中・胸とお腹・全身 呼吸に集中・口内の感覚・床や座面に触れている感覚 などに順に意識を向けてゆく。 意識で各部位にタッチする感覚で。	10	35

１部 感覚を開いて、丁寧に飲み物を飲む。	コップに入った任意の飲み物を各自手元に用意する。（２口分くらい） 感覚がほぐれ、いろんなものに注意が向きやすくなった状態で、指示に従って五感を意識しながらゆっくり飲み物を飲む。様々な情報をキャッチする。 感覚を研ぎ澄まし、飲み物を飲むという何気ない行為を、全ての情報を受け取りながら行ってみる。 １：見る　コップや中の液体をよく観察する ２：触る　コップの質感や形状を感じる。動かして液体の重心の変化なども感じる ３：聞く　コップを叩いて音を出して聞く。周囲の環境音を聞く。 ４：嗅ぐ　コップや飲み物の匂いを感じる ５：味わう　１〜４すべての感覚を総動員して、ゆっくりと飲む いつもと何か異なった感覚を感じたら、各自チャットに書き込む。 チャットの内容を共有	15	50
１部 まとめ	感覚を開くことを強調したワークを行ってきたが、 わざわざ同じことをしなくても、 日常の中でも意識することで同じようなことができる。 私達には身体があり、それは感じることができる。 歩く中で、足裏の感覚、切る風の音に注意を向けてみる。 ものを食べるときによく味わう。 触れたものの感触を覚えておく 車窓に流れる風景をよく見て、何が見えているのかを感じる 呼吸を意識して、整える 美術館に向かう前の道中で、 今日の自分の感覚はどんなものなのかを確かめておく。	5	55
休憩		5	60
２部 レクチャー	作品との距離について 同じ距離からでは、同じ情報しか入ってこない。 遠・近の２種類の距離で作品を鑑賞し、 それぞれの距離で気づいたことをメモする。時間は各5分。 言葉だけでなく、絵も描いてみる。 きれいにノートしなくて良い。飛び散るように。連想するように。 考えるのは後半で行うので、感じた、思ったことをとにかく書いておく。 さきほど開いたいろんなことに注意を向ける感覚も忘れずに。 その後ペアで、メモの内容をブレイクアウトルームで共有してもらいます。	5	65
２部 鑑賞	異なる２種の距離で　５分間づつ鑑賞 なるべく「思い」をたくさん書き綴る。 各自タイマーをセットして、行い、約１２分後に再集合	15	80

２部 対話	ペアでブレイクアウトルームに分かれ２０分でお互いの感想を共有する。 まずは順番に、お互いの言いたいことが言い終わるまで一方的に話す。 ７分めど そのあと自由に話し合う。 今は考えることの入り口。深く考るモードに入るのはこれから、今はできるだけ可能性を広げて、アイデアをほぐす。拡散モード。自分の考えをメタ認知 **時間はたくさんあるので、無言を怖がらない** **追い鑑賞・休憩しても良い。**	25	105
２部 まとめ	相手の話の中で、印象的だったことをチャットに書き込んでもらう。 共有する。 感覚を開いて、様々なアプローチで作品から情報を得て、可能性を広げる。 また更に外部の情報も取り入れると更に飛躍がある。	10	115
休憩		5	120
３部 レクチャー	インプットとアウトプットをつなげる　振り返ることで体験を定着させる。 広い意味での「ノート」を作って、今日のプログラムでの体験をまとめてください。部分的な内容でも良い。追いリサーチも可能。そのうえでこれまでのノートや知覚、可能性を結びつけ、思考する。 参照：ウィキペディアのアドレス。 https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%9C%E3%81%AE%E3%82%AB%E3%83%95%E3%82%A7%E3%83%86%E3%83%A9%E3%82%B9 枚数、形式は自由。絵やイラストのみ、文字のみ、一言のみでも可。 色を２色以上使う。 「人に見せるものとして作ること」 あなたが表現するものは、この場の全ての人に受け入れられ あなたも、この場の全ての人の表現を受け入れる。　ことを確認する。 誤配のこと 正しく伝わることだけがが重要ではない どんな表現も見せるべき	5	125
３部	ノート制作	25	150
３部 共有	４人組になって１人４分を目安にノートをプレゼン・共有する。	20	170
まとめ		10	180
質疑応答			

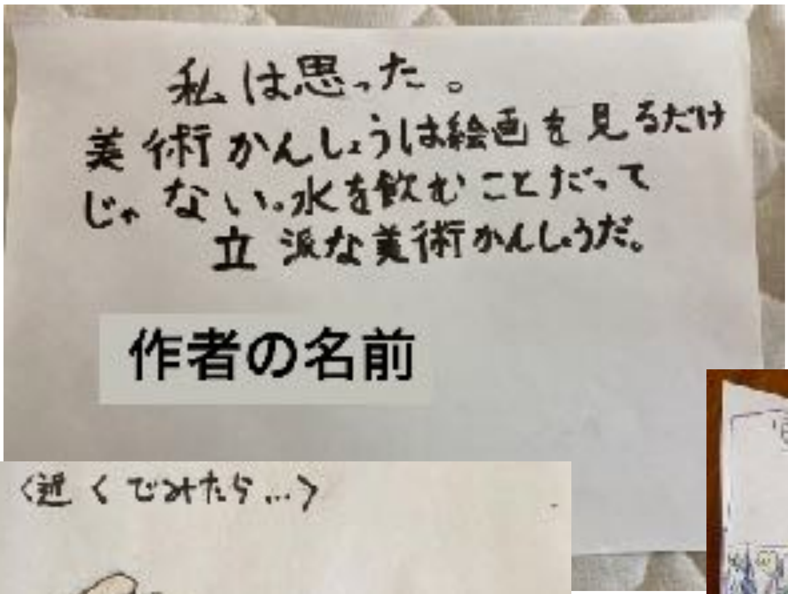
資料を見せるワークも

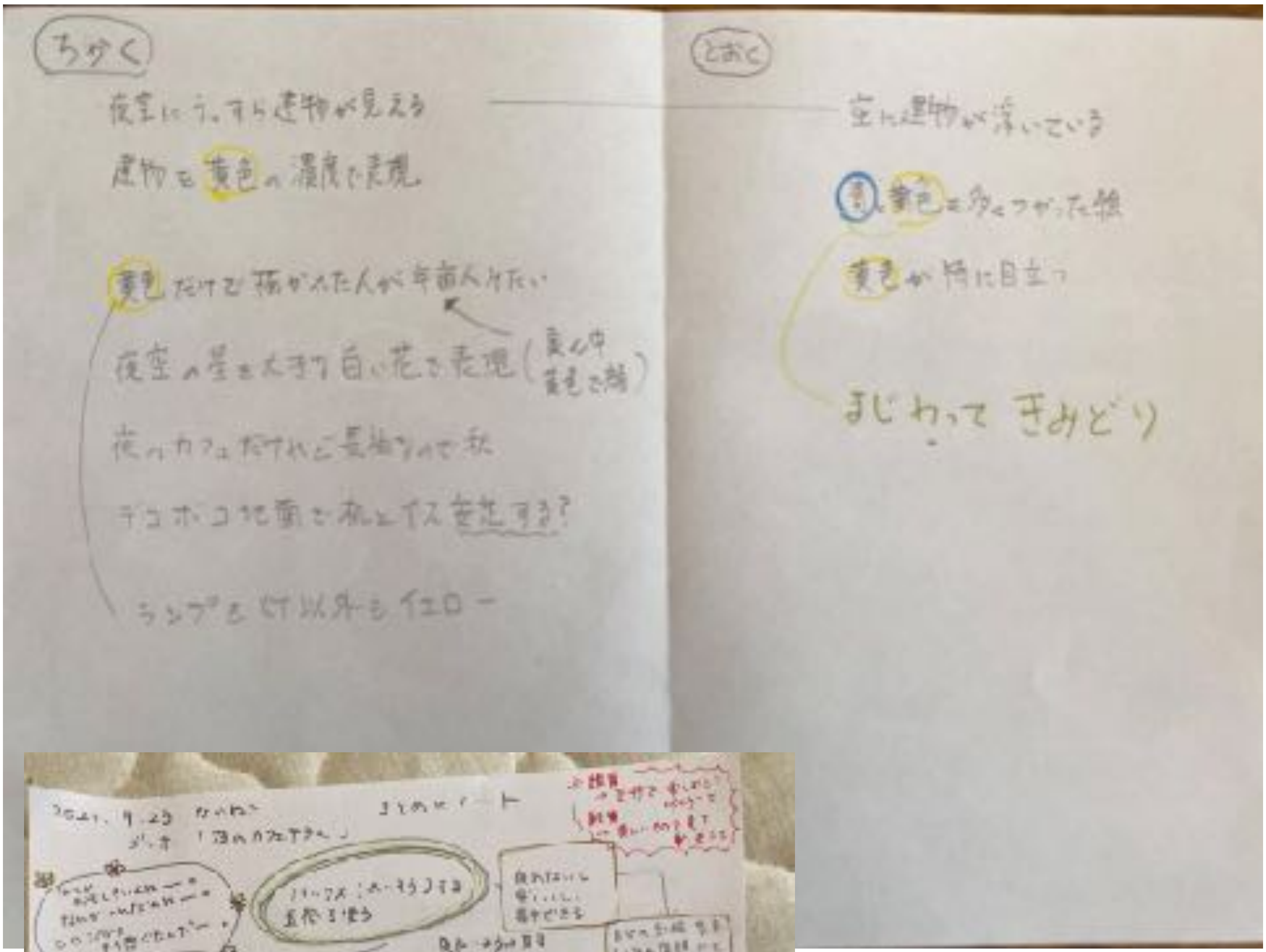
https://artsandculture.google.com/entity/%E3%83%95%E3%82%A3%E3%83%B3%E3%82%BB%E3%83%B3%E3%83%88%E3%83%BB%E3%83%95%E3%82%A1%E3%83%B3%E3%83%BB%E3%82%B4%E3%83%83%E3%83%9B/m07_m2?categoryId=artist

https://www.google.com/maps/@43.6776227,4.6271123,3a,75y,188.81h,88.32t/data=!3m7!1e1!3m5!1sVFEs-zL7D8rdN1XbhAeYDQ!2e0!6shttps:%2F%2Fstreetviewpixels-pa.googleapis.com%2Fv1%2Fthumbnail%3Fpanoid%3DVFEs-zL7D8rdN1XbhAeYDQ%26cb_client%3Dmaps_sv.tactile.gps%26w%3D203%26h%3D100%26yaw%3D142.14342%26pitch%3D0%26thumbfov%3D100!7i13312!8i6656

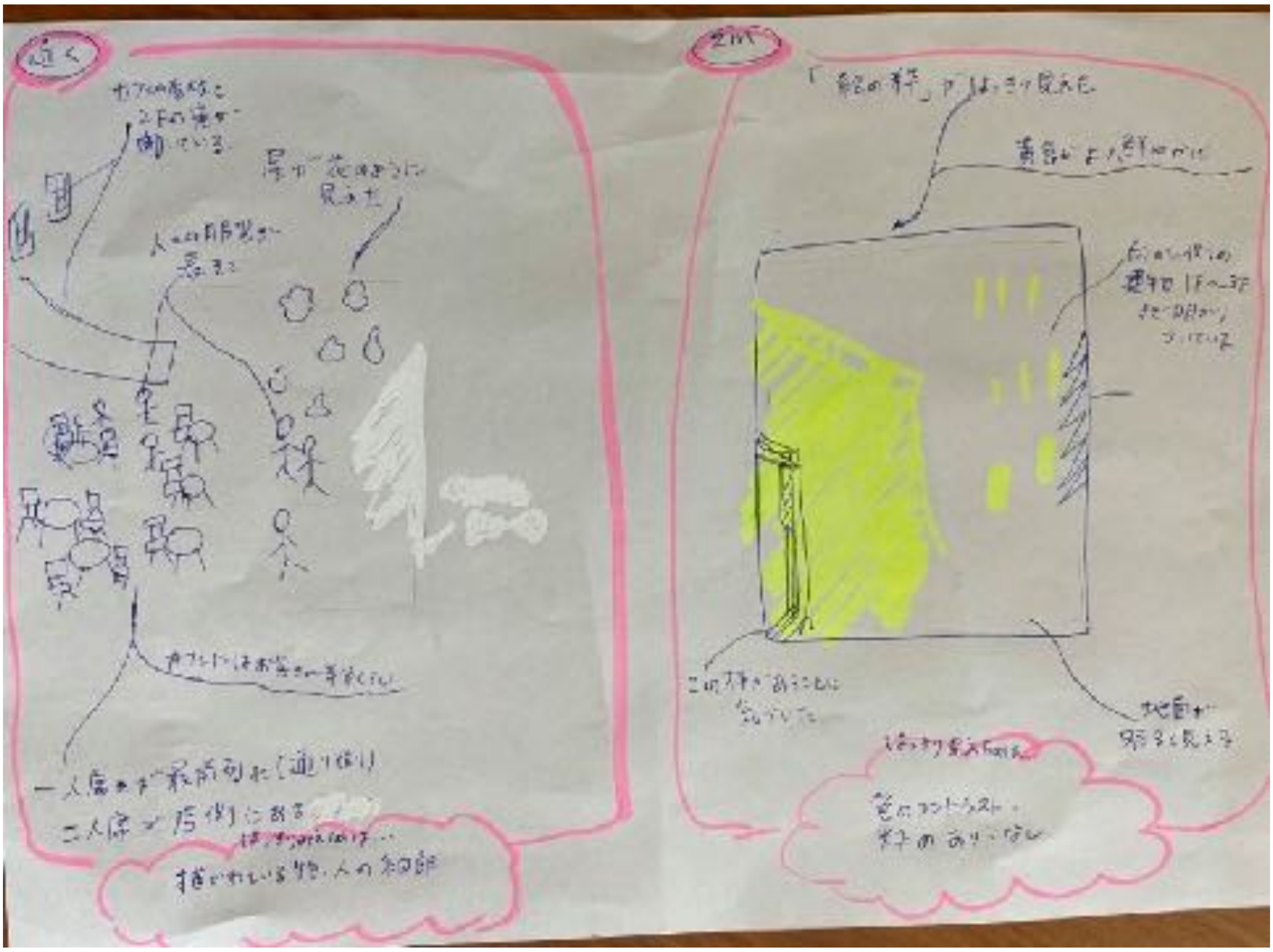
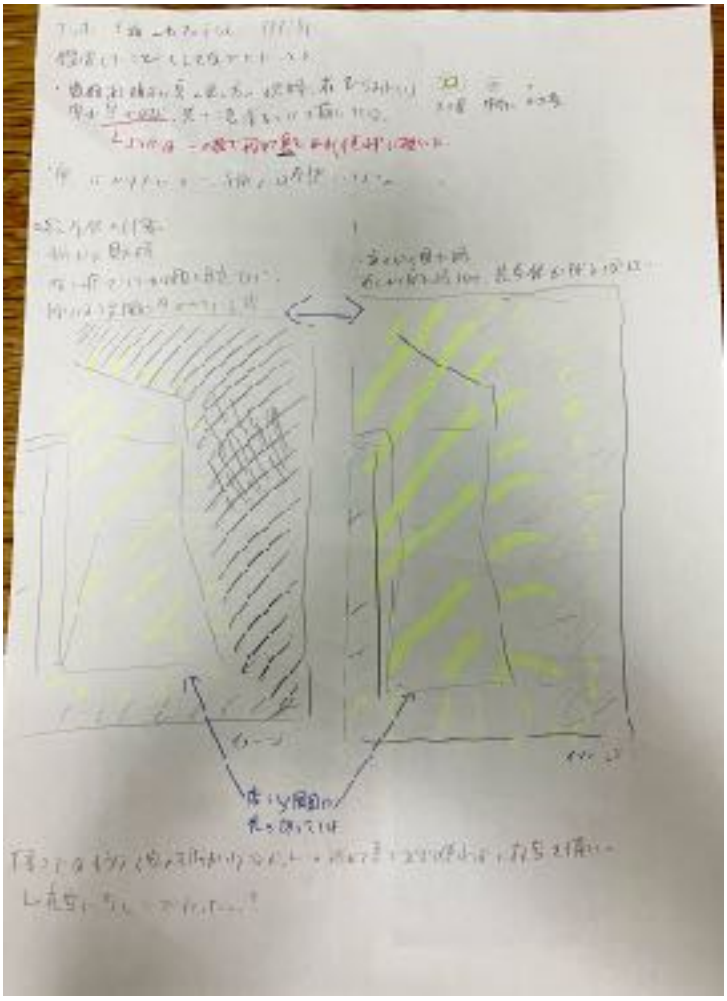
さらに議論の時間が必要
最後の共有もペアで行うべきか？ペアを変える？全体の発表を全員で見るべきか？
さらにここから美術館と繋げる　家ー美術館を横断したプログラム

以下は提示した鑑賞ノートの例（以前に小学生親子と実施したもの）




ちかく
夜空にうっすら建物が見える
建物を黄色の濃度で表現
黄色だけで描かれた人が宇宙人みたい
夜空の星を大きな白い花で表現（真ん中黄色で端）
夜のカフェだけれど長袖なので秋
デコボコ地面で机とイス安定する？
ランプも灯以外もイエロー
とおく
空に建物が浮いている
青と黄色を多くつかった絵
黄色が特に目立つ
まじわってきみどり

まとめノート
客観時
主観時


近く
星が花のように見えた
一人席まで最前列に(通り側)
二人席が店側にある
描かれている物・人の細部
「絵の枠」がはっきり見えた
黄色がより鮮やかに
この枠があることに気づいた
地面が明るく見える