

# A Cultural Prescribing Guide for Teens

文化的処方ガイド

10代のあなたのための



# 「文化的処方」って何だろう。



みなさんは「文化的処方」という言葉を知っていますか？「処方」と聞くと病院でもらう薬を思い浮かべるかもしれませんが、アートや文化を通じて心や社会とのつながりをケアする「文化的処方」という考え方があります。これは医療的な薬に頼るだけでなく、アートや文化活動を通して健康や幸福を育む新しいアプローチです。

健康に大切なのは、食事、睡眠、運動の3つだと言われてきましたが、最近では「つながり」も非常に重要だとわかってきました。家族や友人、社会とのつながりです。望まない孤独や孤立は、1日15本のタバコを吸うより健康に悪いとも言われています。文化的処方の特徴は、人とのつながりを深めるだけでなく、自分自身の内面とも向き合えることです。創造的な活動を通じて、自分を知り、社会と関わり、心の豊かさを感じることができます。

具体的には、地域に「文化リンクワーカー」と呼ばれる「つなぎ手」がいて、その人の関心や好きなことを聞き取り、それに合った活動を提案します。たとえば、以前は美術館が好きだったけれど最近では外出できなくなっ

た人に、美術館で誰かと一緒に作品を見ながら話すプログラムを紹介します。音楽を一緒に楽しんだり、創作活動に参加したりする中で、新しい仲間と出会い、自分の世界が広がっていくのです。

イギリスでは「クリエイティブヘルス」や「ソーシャル・プリスクライビング」として広まっていますが、日本でも独自の「文化的処方」を模索しながら進めています。大学や美術館、医療機関、自治体、企業など多くの組織と連携し、全国9つの自治体で実践が進んでいます。日本には5000以上のミュージアムがあり、それらのコレクションは地域の大切な資源です。これまで健康と結びつけて考えることは少なかったかもしれませんが、ミュージアムを心身の健康に役立つ場として活用することで、新たな可能性が広がります。

誰もが孤独を感じます。そんなとき、アートや文化は言葉を超えて人をつなぎ、心を動かす力を持っています。文化的処方は、一人ひとりが自分らしく、創造的に生きるためのヒントをくれるものです。これからの未来、私たちが豊かに生きるために大切な鍵になるかもしれません。

## もくじ

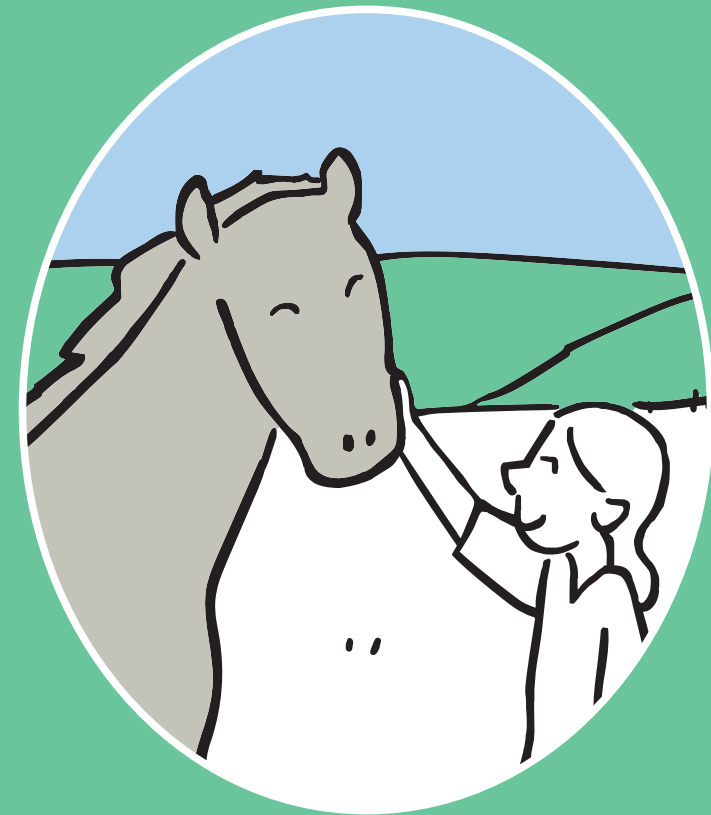
### 10代のあなたのための文化的処方ガイド

- 01 STORY 草原の向こうへ
- 11 文化的処方を知るキーワード
- 15 「文化的処方」で地域を紡ぐ 名張市が描く未来への道
- 22 INTERVIEW 桐山孝司 / 西智弘
- 28 文化的処方を知る手引き
- 32 作品に会いに行こう 日比野克彦 / 栗田宏一 / 岡本太郎
- 38 英国マンチェスターのセラピー犬が教えてくれること
- 40 未来を生きるみなさんへのメッセージ

## STORY

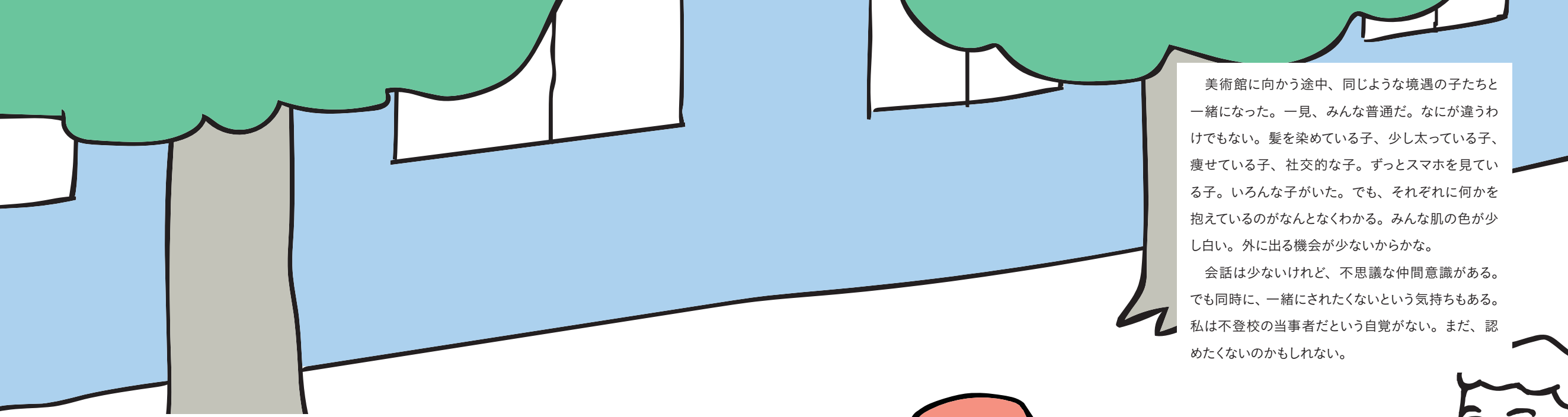
# 草原の向こうへ

## 出会いがくれた、私の小さな一歩



文：井上英樹 絵：サンダースタジオ

みなさんには、「なんとなく学校に行きたくない」と思う日や、誰にも言えない不安を抱えている日、ありませんか？まわりに話せなくても、その気持ちはあなたの大切な一部です。無理に変えなくても、大丈夫。この物語と一緒に、小さな一歩を見つけに行きませんか？まだ知らない、自分だけの風景がずっと待っています。



美術館に向かう途中、同じような境遇の子たちと一緒にになった。一見、みんな普通だ。なにが違うわけでもない。髪を染めている子、少し太っている子、痩せている子、社交的な子。ずっとスマホを見ている子。いろんな子がいた。でも、それぞれに何かを抱えているのがなんとなくわかる。みんな肌の色が少し白い。外に出る機会が少ないからかな。

会話は少ないけれど、不思議な仲間意識がある。でも同時に、一緒にされたくないという気持ちもある。私は不登校の当事者だという自覚がない。まだ、認めたくないのかもしれない。

久しぶりの外出だ。もう、夏になっちゃったんだな。日差しが思いのほか眩しくて、目を細めてしまう。

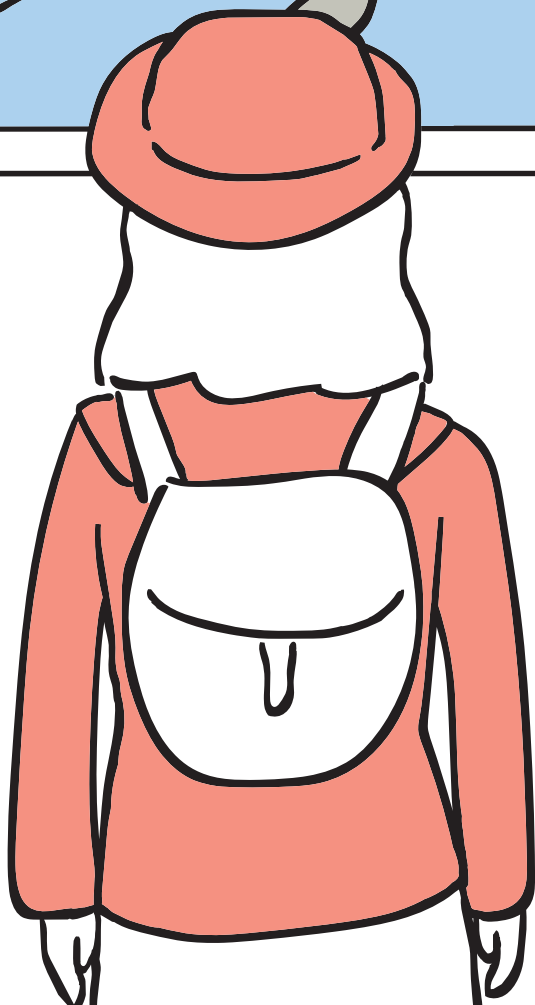
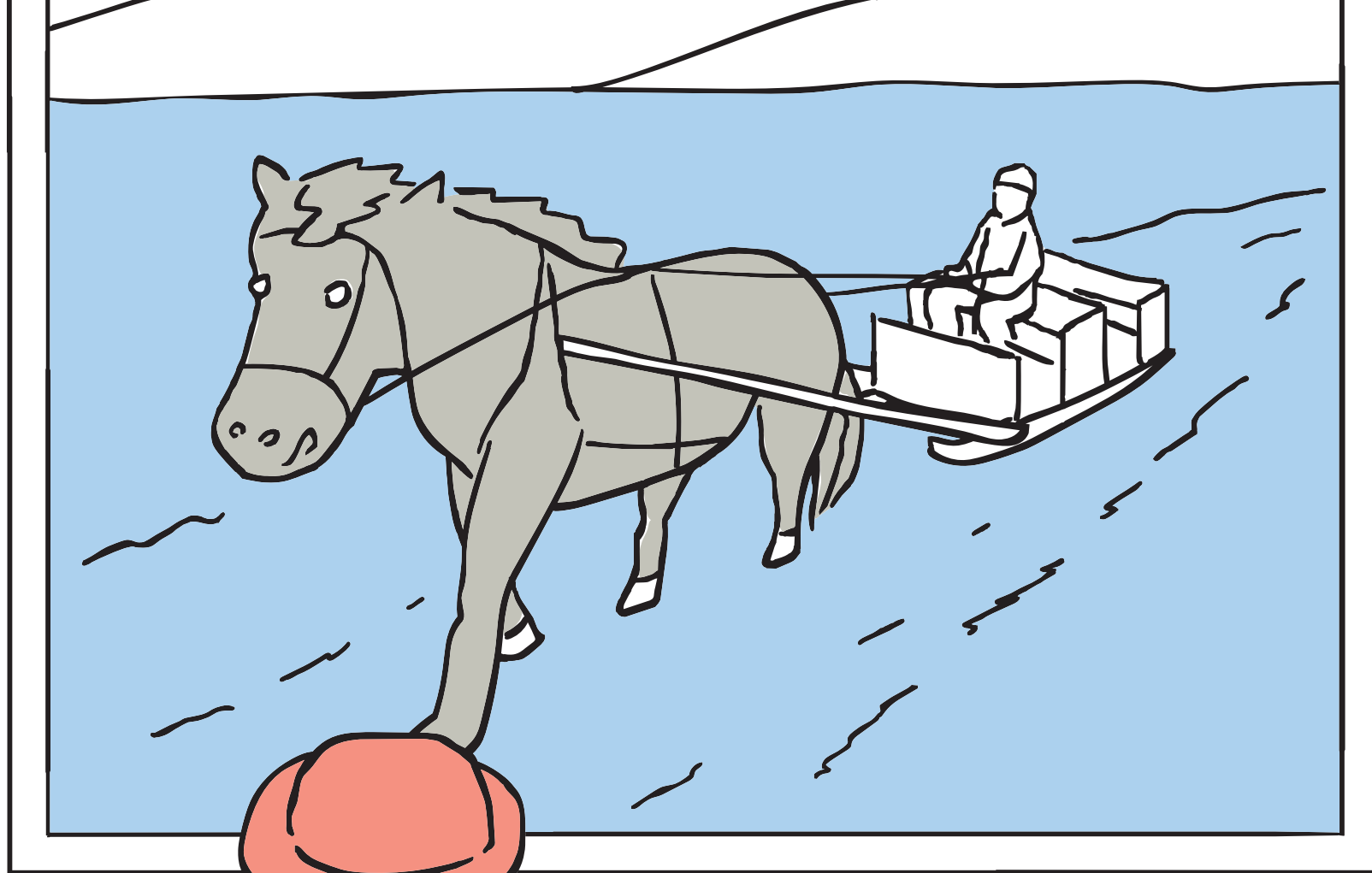
「みおさん、大丈夫？」

オンラインで何度か話していた「つながり」のスタッフの佐藤さんが声をかけてくれる。佐藤さんは不登校の子もたちの支援をしている人だ。

「大丈夫なわけ、ないじゃないですか」と私は力なく笑った。佐藤さんは真顔で聞いていたけれど、私が冗談を言っているのを理解して、一緒に笑ってくれた。

なんでこうなったんだろう。いつから学校に行けなくなったのかも、正確にはわからない。学校を休みがちになって、それが続くようになって、気がついたら数ヶ月が過ぎていた。いじめられていたわけでもないし、両親との関係も割と良いと思う。なにかに不満があるわけじゃない。なんとなく教室が居づらくなってしまった。あっという間に転がるように落ちていく感じ。一人でいたくないのに、ずっと一人でいる。まさか私が不登校になるなんて。





美術館の中は静かで、心が落ち着いた。最初は風景画を見て回る。海の絵を見たり、外国の景色を見ていると、だんだん気持ちが軽くなっていく。絵の中の青い空や緑の野原が、私の心に静かに語りかけてくるようだった。

最後に北海道の画家を集めた一角があった。そのコーナーに足を踏み入れた途端、なんだか懐かしい気持ちになった。行ったことのない場所なのに、心の奥でずっと知っていたような絵ばかりだった。雪は子どもの頃に家族で行ったスキーを思い出したし、農村の風景は大好きだったお婆ちゃんの家みたいだった。一枚の絵の前で足が止まった。

大きな馬がそりを引いている。力強く、自由で、まるで生命そのものが画布から飛び出してくるようだった。心がざわついた。

「この画家は、北海道の開拓者。専門画家ではなかったもので、重労働の合間に絵を描いたんだって。実際に馬と一緒に作業をしたそうよ」と、佐藤さんが隣で教えてくれる。だから、こんなに力強い馬が描けるのだろうか。この絵には嘘がないと思った。きっと、見た世界を美しいと感じてそのまま描いたのだろう。馬と暮らす。こんな風景の中で生きる。想像しただけで胸が高鳴る。

「みおさんは、好きな職業とかあるの？」一緒にいた男の子がつぶやくように話しかけてきた。

「わからないけど、動物は好きだな。家で猫を飼っているから」

「へえ、いいね。うちは犬がいるよ」

そのまま、その子は黙って絵を見つめている。きっと彼も、何かを探しているんだろうな。



家に帰ると、お母さんとお父さんがキッチンで夕飯の準備をしていた。久しぶりに、自分から話しかけたくなくなった。「北海道に行ってみたいかも」お母さんの手が止まる。「へえ! どうして急に?」「美術館で、北海道の馬の絵を見て。なんだか、いいなって思ったの」お母さんは、嬉しそうに微笑んだ。「みお、久しぶりに楽しそうな顔してるね。夏休み行ってみようか」とお父さん。「私はずっと休みなんだけどね」というと、2人の笑顔が固まった。一瞬の間のあと、3人で大笑いした。久しぶりに家族で一緒に笑った気がする。



それから数日間、私は馬について調べている。北海道の牧場、馬の生態、そして動物に関わる仕事。獣医師、動物看護師、動物園の飼育員、牧場のスタッフ。こんなにたくさんの可能性があったんだ。

「みおさん、調子はどうかな」  
佐藤さんからオンラインで連絡があった。

「あの絵のこと、ずっと考えてるんです。それで馬について調べていて」  
佐藤さんに今の気持ちを正直に話した。動物のことをもっと知りたい。だけど、まだ学校には行けそうにない。でも、確実になにか変わった気がするということ。

「担任の田中先生と話してみない？ きっと何かいいアイデアがあると思うよ。あの先生、北海道出身じゃなかったっけ」

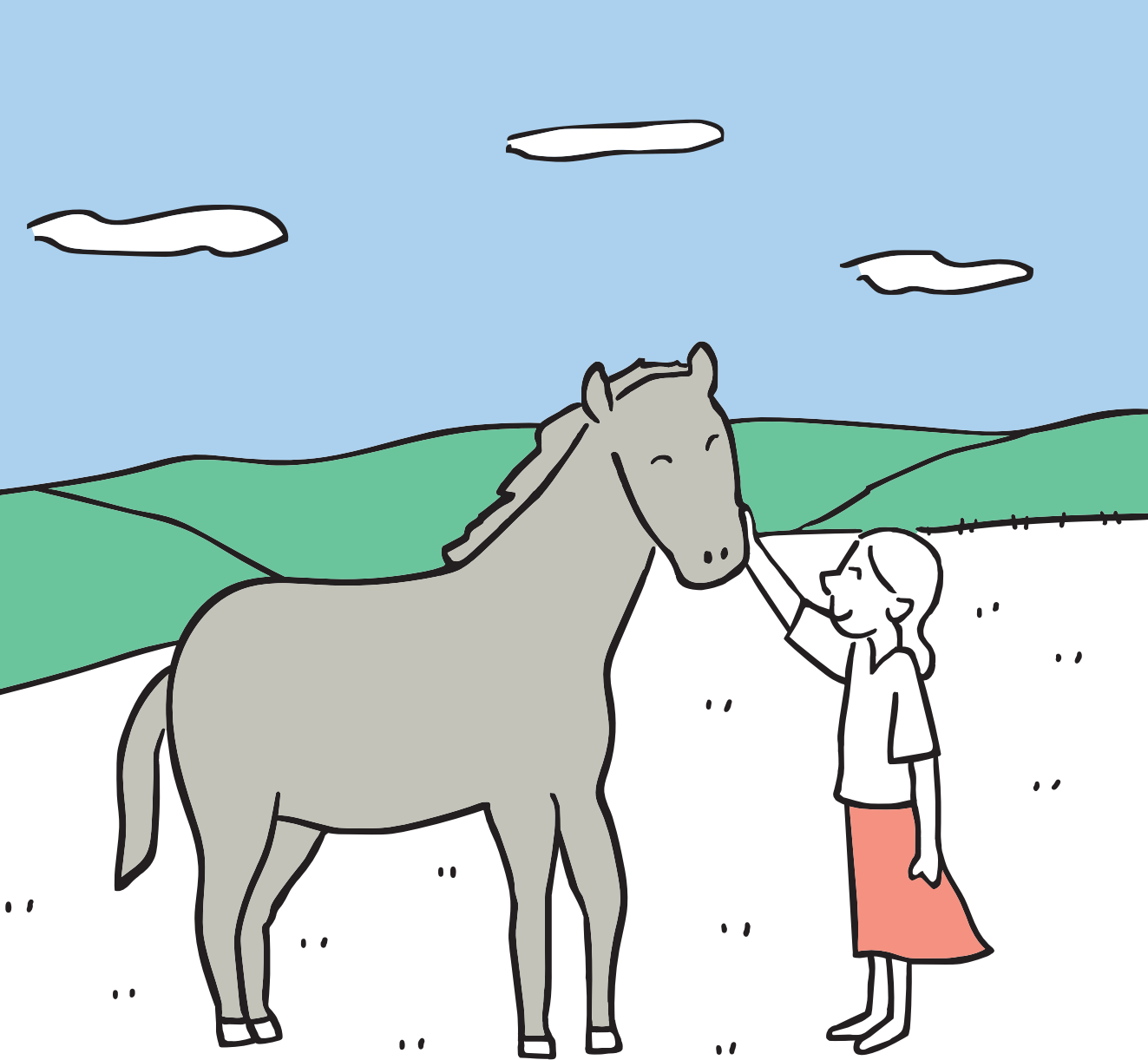
数日後、佐藤さんのセッティングで、田中先生とオンラインで面談をすることになった。

「みおさん、元気そうでよかった。動物のこと、興味が出てきたんだって？」 田中先生は優しく聞いてくれた。

「はい。でも、教室はまだちょっと」  
「無理しなくていいよ。ところで、学校の図書館はどう？ 動物の本、結構充実してるんだよ。授業中なら人も少ないし」  
図書館。そういえば、しばらく行ってないな。本も借りたままだった。

「司書の先生にも話しておくから。みおさんのペースで、いつでもいいから」  
「北海道にも行きたくなりました」  
「北海道は良いぞ。なんたって先生の故郷だからな。それにでかい！」





オンライン面談は田中先生の故郷自慢で終わって、ただ、ますます北海道に行きたいと思った。窓の外を見ると、夕日が綺麗だった。明日、動物の本を借りに、図書館に行ってみようか。そして、いつか北海道の大地に立って、あの絵に描かれていたような風景を自分の目で見てみたい。風に吹かれながら、馬と一緒に歩いてみたい。

久しぶりに、なんだか満たされた気持ちになった。私は静かに目を閉じた。理由のわからない不安は消

えてはいない。だけど、馬や北海道のことを考えると、少し小さくなったようだった。

目を閉じると、あの絵の風景が浮かんできた。広い草原を風が吹き抜けて、大きな馬がゆっくりと歩いている。空は果てしなく青く、地平線の向こうには新しい世界が待っているような気がした。

きっと、草原の向こう側には、私がまだ知らない世界が広がっている。

人生は続いている。私の人生も、きっと。

## 文化的処方を知るキーワード

### The Keywords of A Cultural Prescribing

物語に出てくる「望まない孤独」や「文化的処方」などのキーワードをわかりやすく紹介します。自分や周りの人を考えるきっかけにしてみてください。



KEYWORD  
**1**

#### 望まない孤独

物語の主人公・みおさんのように、人は思いがけず孤立してしまうことがあります。「孤独」と「孤立」は、同じ意味で使われることもありますが、実は違います。「孤独」は心の中の感じ方（主観的）で、「孤立」は実際のつながりの少なさ（客観的な状態）を表します。例えば「社会的孤立」は、家族や地域の人とほとんど関わりがない状態のことです。自分で一人を選んでいる場合と区別するために、本人は望んでいないのに社会から離され、心が孤立してしまうことを「望まない孤独」と呼ぶことがあります。孤独や孤立は高齢者の問題と思われがちですが、全国調査では20～50代のいわゆる働き盛りといわれる世代で孤独感が強いという結果も出ています。

## KEYWORD 2

### 孤独・孤立対策推進法

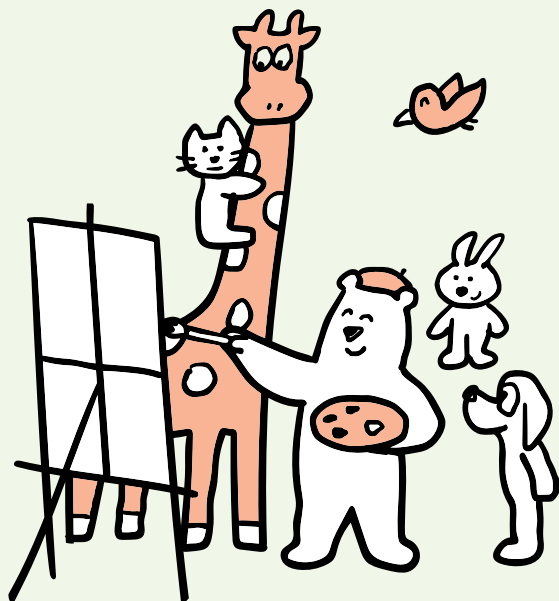
みおさんのように、孤独を感じる人を地域で支えたいという思いから生まれたのが「孤独・孤立対策推進法」です。一人暮らしや高齢の一人暮らしが増えるなど、社会のつながりが弱くなっています。こうした中、2024年4月に「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。これは、孤独や孤立が健康に悪い影響を与えるのを防ぎ、よりよい暮らしを支えるための法律です。地域で孤独を感じている人がいたときに、誰かが自然に声をかけ、支え合える社会をつくることを目指しています。自治体や住民が協力し、この問題に取り組む動きが始まっています。



## KEYWORD 3

### 社会的処方

みおさんが美術館での体験を通じて新しい興味を持ったように、人とのつながりや社会との接点は心の健康につながります。「孤独や孤立は、過度のたばこやお酒よりも健康に悪く、寿命を縮める」という研究があります。これをきっかけに、世界中でこの問題に取り組む動きが広がっています。イギリスでは1980年代から「社会的処方」という取り組みがあります。これは、薬を処方する代わりに、人と社会とのつながりを増やし、人を元気にする仕組みです。日本では2021年の国の政策の一環として「社会的処方」を推進する方向が示されました。



## KEYWORD 4



### クリエイティブ・ヘルス

みおさんが美術館での体験を通して心が軽くなったように、文化や芸術の活動には、健康を守ったり、慢性の病気をケアしたり、生活の質を良くしたりする力があります。イギリスでは、こうした活動を通して人の健康や幸せを高める「クリエイティブ・ヘルス」という考え方があります。福祉や医療、アートなどの分野をこえて協力し合い、健康な社会をつくることを目指しています。日本でも、イギリスの取り組みを参考にして、地域の人と協力しながら「文化的処方」を広げる活動が進められています。



KEYWORD

5

### 文化リンクワーカー

物語に登場した佐藤さんのように、人の声を聞き、文化活動を通して人と人をつなげる役割を持つのが「文化リンクワーカー」です。「文化リンクワーカー」は、つながりが必要な人の話を聞き、アートや文化の力を使って人と人をつなげる役割を担います。その人が自分らしく生きる力を引き出し、「今を生きる」楽しさを感じてもらうために寄り添います。文化リンクワーカーに大切なのは、①人の話を聞く力②一緒に歩む力③地域の文化を使って元気にする力④福祉や医療、教育に関心を持つ気持ち⑤学びの場に関わる力です。全国には「アートコミュニケーター」として活動をしながら、文化リンクワーカーの役割を担う人たちもいます。作品を通して人を元気にするアーティストや、地域の伝統を活かした文化活動で人をつなぐ人もいます。こうした市民が地域の医療や福祉の人たちと協力し、「文化的処方」を広げることが文化リンクワーカーに期待されています。



## 名張市が描く未来への道

「文化的処方」で地域を紡ぐ



三重県名張市では、アートをきっかけに人と人がつながる新たな取り組みが進んでいます。歴史ある町家を改修したコワーキングスペースや、子どもから高齢者まで自由に表現できる「まちの工室」など、世代を超えた交流の場が生まれています。こうした取り組みを後押しする考え方の一つが「文化的処方」です。住民の思いや創造性を大切にしながら、地域の未来を自分たちの手で築こうとする挑戦が始まっています。小さな町にある「共生社会」の姿に迫ります。

文：井上英樹 写真：Ayami 写真提供：山口貴一 (P18~21)

## 歴史ある街並みと現代の課題が交差する

三重県名張市は、20年以上前から「共生社会」をテーマに掲げ、住民同士が支え合うコミュニティづくりを進めてきました。2024年秋、長岡造形大学（新潟県）の福本壘さんに町を案内してもらいました。

スタート地点は「旧町」と呼ばれる中心市街地。この地区には、江戸時代後期から昭和初期にかけて建てられた町家が残り、江戸時代に整備された水路も今なお流れています。かつて賑わったこのエリアも、現在では観光客はまばらです。

「少子高齢化が進む中で、その仕組みを次の世代に引き継ぐことが大きな課題です」と福本さんは話します。「これまでの問題解決型のアプローチだけでは若い世代を巻き込むのは難しく、もっと人々の内側から湧き上

がる動機に注目する必要があります。まちや地域、内外の人々をつなぐ『リンクワーカー』の存在が重要だと思います」。

## 町屋の再生から始まる、名張の未来

最初に福本さんが案内してくれたのは『FLAT BASE (フラットベース)』というスペースでした。築100年の町家を改修して新たに生まれ変わった、コワーキングスペース（設備を共有しながら仕事をする場所）です。ここを運営する一人が、元小学校教員の北森仁美さん。福本さんと北森さんは知り合ってそれほど時間が経っていませんが、まるで昔からの友人のように親しげです。

北森さんは大阪府出身で、大学卒業後に三重県で教員を務めた後、夫の実家がある名張市へ移住しました。「特に夫の祖父とは気が合いました。パソコン操作で



旧知の仲のように話をする北森仁美さんと福本壘さん。



FLAT BASEを運営する北森仁美さん。

困ると、すぐに電話がかかってきたんです。祖父に会うために、この家に何度も足を運びました。まちとのつながりが深かった祖父の家は、近所の人たちが気軽に集まれる場所でした」と振り返ります。しかし、祖父が施設で暮らすようになると、家から人の気配が消え、時が止まったように感じられたといいます。

「家から人の温かさややりとりがなくなりました。このままではどうなってしまふだろう」。そんな思いが、再び人が集まる場所を作りたいという原動力になりました。2022年3月、祖父や地域の思い出が詰まった家は、大人が自由に交流できるコワーキングスペースとして生まれ変わったのです。

「大人がワクワクできる場所を作れば、その周りにいる子どもたちにもその想いは届くはず」と北森さんは考えています。フラットベースは、ただのリノベーション物件ではなく、地域に新たな活気を取り戻すという願いが込められた場所です。

初めてフラットベースを訪れたとき、福本さんは北森さんの話や空気感に「共通する思い」を感じ取ったそうです。実際に福本さん自身も、3代続いた理容室兼住宅を駄菓子屋に改装し、地域の人や長岡造形大学の学生たちがつながる「駄菓子屋ハブ」を新潟県長岡市で運営しています。店内では作品展示も行き、駄菓子を買いに訪れた人が思いがけず作品に触れることも。学生の作品をきっかけに対話が生まれ、人と人のつながりが育まれています。

「地域の子もたちが『この場所には何も無い』と思いつつ育つのではなく、『ここは楽しい』と感じられる場所を作ることが大切だと思うんです」と福本さんは語ります。奇しくも遠く離れた場所で、同じような手法で地域再生に取り組んでいた二人は、すぐに意気投合しました。福本さんは初対面の北森さんに「これから名張で10年間活動していきたい」と話し、北森さんも「面白そうですね」と即答。こうして二人は名張で共に活動を始めることになりました。



代表的な作品『つくるつながるとけるるる』。

## 『まちの図工室』が紡ぐ、新たな交流

2025年春、福本さんが名張で新たに立ち上げたのが、100年続いたクリーニング店の空き店舗を改装した『まちの図工室』です。この場所は「アート・ものづくりを通じて人々が交流する拠点」として、最新の制作設備を備えています。アーティストでもある長岡造形大学の山口貴一さんが「管理人」として常駐し、文化リンクワーカーの活動やアート活動、ものづくりの支援に取り組んでいます。山口さんは静岡県浜松市から家族5人で移住しました。移住当初、子どもたちは不安そうで

したが、名張の環境にすぐ馴染み、今では家族そろって新しい暮らしを楽しんでいます。

まちの図工室の代表的な取り組みが『つくるつながるとけるるる』という作品です。木片に自由に表現を加え、壁に貼り付ける参加型アートです。開設からわずか4か月で約300人が参加し、延べ来場者数は500人に達しました。利用者の幅は広く、2歳のお子さんから90歳のおばあさんまで利用するというから驚きです。

「印象的な利用者はいますか？」と尋ねると、山口さんは59歳のNさんの話をしてくれました。Nさんは小学生の頃、絵が得意で多くの賞を受賞し、両親も期待して絵画の家庭教師をつけていました。しかし技術を学



ぶうちに賞を取れなくなり、「自分には才能がない」と思い込んで表現から離れてしまったといいます。

それから数十年後、Nさんは偶然まちの図工室を訪れました。そこで『るる』に参加して再び表現へのスイッチが入ったそうです。今では週1回通い、時には他の利用者と「人はなぜ苦手意識を持つのだろう?」といった深い対話を重ねています。Nさんの問いから生まれた「みんなで絵を描いてみよう」という試みでは、利用者が1枚のキャンバスをボタン形式で書き進めるワークショップが始まりました。「一人ではできないけれど、みんなでならできる」という発想から生まれたこの取り組みは、年齢を超えた創造体験になっています。

山口さんの日課は、朝9時からのラジオ体操で始まります。市民センターで高齢者と体を動かし、「私のことを知ってもらうため」と笑顔で話します。体操が終わるとまちの図工室に向かい、夕方の閉館時間まで、訪れる人たちの対応に追われます。日曜大工の相談、絵を描きたい人、雑談を楽しむ人など、訪れる理由はさまざまです。「まちの図工室という場所で、人が出会い、才能や思い、経験が混ざり合って何かが生まれている」と山口さんは語ります。100年続いたパルククリーニングの記憶を受け継ぎながら、最新のレーザーカッターや3Dプリンターを備えたこの空間は、過去と未来をつなぐ新しい地域の居場所となっています。



「自分はいくまでも管理人。あまり介入しないようにしている。……入っていききたいけど(笑)」と山口さん。

## みんなで作る未来

週に一度、山口さんと福本さんはオンラインミーティングを行い、情報交換を続けています。さらに福本さんは実際に名張に足繁く通い、現地の人と話し、まちを歩き、その空気感や声を直接感じ取っています。

名張ではじまった文化的処方、山口さんたちの日々の実践を通して、町に根付き、具体的な形を取り始めています。福本さんが描く文化的処方は、山口さんの日々の実践を通して具体的な形を取り始めています。それは、2歳の子どもの自由な線画に90歳の俳人が微笑み、59歳の男性が小学生と一緒に筆を握る。そんな小さな瞬間の積み重ねです。

名張市で進む活動は、単なる「空き家再生」や「地域活性化」という枠を超えています。地域の歴史や文化に根ざしながら、そこに暮らす人々が主体的に未来を描く力を引き出す試みです。『つくるつながるとけるるる』。この言葉が表すように、表現を通じて人がつながり、やがて地域に溶け込んでいきます。山口さんが家族と共に選んだ名張での暮らしは、文化的処方の可能性を日々証明しています。

### まちの図工室

三重県名張市木屋町1369  
 まちの図工室(旧パルクリーニング)  
 公式サイト：<https://machizuko.com/>



まちの図工室には幅広い世代が集まる。



AI やテクノロジーを駆使して、誰もが参加できるアート体験を実現しようとする研究者がいます。工学からアートの世界へと歩みを進め、現在は「共生社会をつくるアートコミュニケーション共創拠点」で技術開発を担う桐山孝司さん。彼が目指すのは、テクノロジーが表に出ることなく、人と人とのつながりを自然に生み出すアート体験です。「現場で考え、現場で生きる技術を作りたい」という桐山さんの思いと、これまでの挑戦を聞きました。



### 人はものづくりをしながら、 問題も生み出した

私は工学部の出身で、大学院ではAI（人工知能）を設計支援に応用する研究に携わっていました。その後1992年に東京大学人工物工学研究センター（RACE）ができ、そこに参加することになりました。RACEは人類の持続可能性に資する次世代ものづくりに関する研究機関です。当時はバブル時代を経て、大量生産をし続けられれば生活や社会がよくなるというパラダイムが限界になってきたと考える人が増えていました。人工物工学を提唱した吉川弘之先生（元、東京大学総長）は現代の邪悪なるものという言い方で、かつて外敵を防ぐために高度化した人工環境が、いつの

まにか経済格差や災害の大規模化など、人間への脅威を内側から生じさせていることを指摘していました。人工環境は人間によって設計されたものであり、設計行為というものをよくわかっていないことに現代の課題の原因を見ていた、といえます。

当時から現代の邪悪なるものの一つに、孤立・孤独の問題も挙げられていました。人が社会で孤立し、孤独になるような環境を作ってきたのは人間自身です。私たちはものづくりをしながら、様々な問題も生み出してしまっていたのです。そのような問題の解決は、細分化された学問では到底太刀打ちできないという認識から、ものづくりの現場のように総合的、横断的なものごとを見ようという発想でRACEは誕生しました。

### 工学分野から、東京藝大へ

当時のRACEでは、様々な発想を取り入れてオープンなかたちで設計をする環境を研究していました。そこでは有限設計ワークショップという授業の中で、IDEOというデザインカンパニーにプロトタイプングを実践してもらっていました。IDEOはスタンフォード大学から派生した、シリコンバレーを拠点にした会社です。私自身もRACEでの活動が一段落した1999年に、PBL（Project-Based Learning：問題解決型学習）を積極的に取り入れているスタンフォード大学の設計研究センターに移ることになりました。4年間をその研究所で過ごし、日本に戻った後、JSTのさきがけ研究員を経て、東京藝術大学で映像研究科メディア映像専攻の立ち上げに参加します。そこで佐藤雅彦先生と同僚

になりました。私は工学出身でアーティストではありませんし、佐藤先生も広告のクリエイティブディレクターを経て、分かるということについて慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス（SFC）の研究室で実践をされた方ですので、東京藝大という環境のなかでは畑違いでした。しかしここで、試作を繰り返しながら現場で考えるという問題解決型学習がとても役立ちました。広いスタジオや工作室があったこともあり、時間をかけて試作と改良をしながら展示物を作ることができました。

### テクノロジーがアーティストの 表現を支える

2人でユークリッド（Euclid）を結成し、《計算の庭》（2007年）や《指紋の池》（2010年）という映像やテクノロジーを使用した展示物を制作

しました。《指紋の池》では、池に見立てたディスプレイの前にあるセンサーで指紋をスキャンすると、画面の中を指紋が魚のように泳ぎ出します。しばらくすると、指紋は群れに紛れて行方がわからなくなるのですが、再度センサーに指を置くと群れの中から自分の指紋が現れ、指に戻ってきます。人は自分の指紋に興味なんてなかったのに、自分の指紋が戻ってくると愛着を持てるようになる。これはアニメーションの力ですが、この動きに対する興味や湧き出る感情は、人間の本能に結びついたことのように思いました。

アニメーションと音楽では、2017年に当時の澤和樹学長が発案し、映像研究科の岡本美津子先生がプロデュース、山村浩二先生が監修をした、ヴィヴァルディ「四季」アニメーションプロジェクトに参加しました。「四季」は春夏秋冬からなる4つの楽章からなり、ソネットという短い詩がついています。それぞれの楽章とソネットからイメージするアニメーションを、アンナ・ブダノヴァ（ロシア）、プリート&オルガ・バルン（エストニア）、和田淳（日本）、テオドル・ウシェフ（ブルガリア）に描いてもらいました。2017年の響ホールでの初演では、そのアニメーションを手動で生演奏に同期させて投影しました。ただその作業は非常に集中力が必要で、練習に時間もかかったので、2018年に一年間かけてヤマハと共同研究し、AIによって映像を音楽に同期させるAI映像同期上映システムを開発しました。あ



『社会的処方』『みんなの社会的処方』（学芸出版社）という本を出版し、実際に川崎市に誰もがアクセスでき、相談をすることができる「暮らしの保健室」を運営する医師の西 智弘先生。川崎市の「暮らしの保健室」で西先生にアートと社会的処方の関係について尋ねました。



アートの前では  
誰もがフラットになれる

**編集部** 西先生の『社会的処方』『みんなの社会的処方』には、アートとの関わりに関する多くの事例が紹介されています。西先生はアートと社会的処方の可能性について、どのようにお考えですか？

**西** アートの前では誰もがフラットになると思います。アートに向き合う過程において社会的地位、貧富の差、年齢、障害や病気の有無などは関係ありません。また、アートを鑑賞する人たちとの間に対話が生まれることがあります。このアートをどう見たか、どんな印象を受けたか、なぜそう感じたのかを話し合い、考えます。これがすごく良いことだと思うんですよ。それ

ぞれの解釈が出てくることは、それぞれが持つ独自の視点や背景を認め合うことにつながります。アートは多様性を受け入れる手助けをしてくれると思います。

例えば、『社会的処方』に登場するバトリックさんは、イギリスで認知症とともに生きる人々と介護者が経験する孤立感を和らげる活動をしています。認知症患者やその家族を対象にデッサン会を開いていました。彼は「参加者を患者ではなくアーティストだと思っている」と言います。実際、アーティストとして接していく内に、話をしなかった人が話すようになったり、自らの表現を見つけることができたりするようです。こういうことができるのがアートの大きな力なんですね。

**編集部** このような取り組みが日本でも

考えています。テクノロジーで驚かすものは長続きしません。できればテクノロジーは表に出なくて、体験の中身を持ち帰ってもらうことが何より必要なことです。そして重要なのが、現場を持っていることです。NCARの皆さんの発想や考え方は、常に現場を念頭に捉えているように思います。この「ああとも」チームでも、常に現場で生きる技術を作っていきたいと思っています。

立つ仕組みです。例えば、アートコミュニケーションが対話型鑑賞を行う際、一つの観点を示すことがあると思います。そこでストックされている過去の対話型鑑賞のログを基に、AIが話題やヒントを提案してくれるというものです。新人コミュニケーションの教育的な目的など、いろんなことができますと思います。

しかし、テクノロジーの新しさだけを先行させることは適切でないと

くまで演奏家が主体となって音楽を組み立て、そこに映像がそれに合わせていくことで、音楽と映像がぴったり同期する気持ちよさも感じてもらえるようになりました。

さらに映像の上映に必要な労力も大幅に減らすことができ、2019年1月のロサンゼルスのアラタニシアターでの公演以来、国内外のコンサートで披露できるようになりました。私自身、工学出身の人間ですので、私にできることはアーティストたちの能力と社会との関係を繋げる環境作りをしたり、技術で支援したりすることだと思っています。今後、この分野はAIがさらなる力を発揮することでしょうね。

現場で考え、  
テクノロジーを生む



PROFILE

桐山 孝司 KIRIYAMA Takashi  
東京藝術大学大学院映像研究科メディア映像専攻教授。東京大学大学院工学系研究科修了、工学博士(1991)。東京大学人工物工学研究センター、スタンフォード大学設計研究センターなどを経て現職。2016年より大学院映像研究科長、2017年より東京藝術大学 COI 拠点研究リーダー。工学設計の知能化を出発点として、知識情報処理、インタラクティブメディア、映像メディア学などの分野で研究を行ってきた。EUCLID（佐藤雅彦+桐山孝司）として『計算の庭』(2007)、『指紋の池』(2010)、『統治の丘』(2015)などの作品を発表している。

共生社会をつくるアートコミュニケーション共創拠点が本格型として2023年にスタートし、研究開発課題1のリーダーである国立アートリサーチセンター（NCAR）の稲庭彩和子さんから、私の担当する研究開発課題2（現在3）とともに、ネットワークやAIで対話型鑑賞をアップデートするプロジェクトを提示いただきました。私自身も技術を使ってなにか貢献できないかと思っていましたので、大変嬉しく思い参加することにしました。今後は、NCARや「ああとも」のみなさんと共生社会をつくる取り組みに参加していくわけですが、今考えているのはアートコミュニケーションの学びにAIが役に

行われるといいですね。同時に社会的処方への理解が不足していると、表面的なアプローチに終わってしまう恐れがありますね。

西 そうですね。例えば、塗り絵をさせて「いい絵が描けましたね、素晴らしいですね」というような答えが決まっているプログラムは本人らしさがでてこなくて、参加者にとって創造的で面白い体験とは言えないかもしれない。きれいに塗ることが重視されるのではなく、ぐちゃぐちゃに引いた線に対しても、その線の動きの素晴らしさを見出せるような、その人らしい表現が認められるべきです。社会的処方という言葉が一人歩きをして、「支援者」と「被支援者」がいると考えてしまうと、そこに分断が生まれます。「支援してあげる」というふうになりがちなのがちょっと危ういですよね。

### 誰もが「ただの住民」として存在することの大切さ

編集部 分断を生まないために、どのようにすれば良いのでしょうか？

西 そうですね。例えば私たち医療関係従事者は、病院内では支援する側の役割です。しかし、街中で同じように「支援する側」を強調して振る舞うのはよくないですね。街中で医療者として振る舞い、人々に「正しい医療とは何か？」を教えるようなことをすると、それがかえってコミュニティに分断を生んでしまう。私たちは、誰もが「ただの住民の一員」として存在することが大切だと



思います。アーティストが「私はアーティストが得意です」と言うのと同じように、医者である私も「得意分野が医療や医学の知識である」であるわけです。全員が対等なですね。

社会的処方という言葉を意識しすぎると、孤立や孤独を解消しようと意気込み「支援者」として街に存在しようとする姿勢になりがちです。しかし、先にお話したように全員が対等であればいい。それほど肩肘を張る必要はないのです。もっと気楽に、みんなで楽しむべきですね。

### 人と人をつなげる

#### リンクワーカーという存在

編集部 日本でも社会的処方を実践していく上でリンクワーカーの役割が重要になってくるのでしょうか？

西 確かに患者と社会資源をつなぐリンクワーカーの存在は重要です。ただ、イギリスの場合は20年以上も時間をかけて今の状況が生まれてきていて、現在は医療システムの制度として仕組み化されている

んですよ。日本の現状において、リンクワーカーの制度化を目指すことを優先していたら時間がかかりすぎて、今ある現状に対応が間に合いません。私がまず今できることとして日本で推奨したいのは、友だち同士のように趣味や地域の情報を交換する関係性を意識的に広げることです。

ある人が、望まない孤独の状況にある人を見て、これは何かしら社会のコミュニティと繋がった方がいいのではないかと感じたと思います。その方との会話の中でバスケットボール好きだとわかったとしたら、「駅の近くにバスケットボールコートができたことを知っている？ 子どもと一緒に無料で使えるようだよ」というような会話が自然と生まれたらどうでしょう。友人同士のような会話のなかで、人と地域とのつながりを作ることができます。

私は『孤独・孤立対策推進法』はすごくいいと思っています。人は簡単に孤立してしまうことがあります。誰もがいずれ孤立する可能性があ

るわけです。今、孤立している人を何とかしないと、自らが孤立したときに誰も助けてくれなくなる。だから、孤立・孤独支援はみんなで作ったほうがいいと思います。日本でイギリスのように専門化が進むと、肩書のある専門家以外が手を出しにくくなるかもしれない。それこそ、誰もが皆取り組むべき課題だとする法律の趣旨にも沿ってないと思うんですよ。

### つながりの場としての「暮らしの保健室」の役割

編集部 西先生は「暮らしの保健室」を運営されていますね。

西 ええ。暮らしの保健室は誰でも予約なしに、健康や介護や暮らしの中でのさまざまな困りごとの相談ができる場所です。人にはそれぞれつながりに適した場所があると思うんですよ。

実際にあった事例なのですが、あるお店のご主人が常連客から、重い病気で苦しんでいると聞いたんです。しかし、ご主人は医学の専門知識はなく、さらにとても繊細な方で、苦しみや痛みのお話を聞くのがすごく苦手なんですね。常連さんだから話は聞けけれど、本当は極力そういう話は聞きたくない。このままだと話を聞くご主人が潰れてしまいます。そこで、ご主人は「私には難しい話なので『暮らしの保健室』という場所があるから、そこで話をしたらいいのでは」と、「暮らしの保健室」と常連さんをつなげてくれたんです。「私はあなたが困っているこ

### PROFILE

西 智弘

NISHI Tomohiro

川崎市立井田病院医師 / 一般社団法人プラスケア代表理事。  
2005年北海道大学卒。室蘭日鋼記念病院、川崎市立井田病院、栃木県立がんセンターを経て、2012年から現職。現在は抗がん剤治療を中心に、緩和ケアや在宅診療にも関わっている。その一方で、2017年に一般社団法人プラスケアを立ち上げ、「暮らしの保健室」や「社会的処方研究所」の運営。「病気になっても安心して暮らせるまち」を目指した活動を展開している。

とに対し、直接解決できないけど、あなたのことを助けてくれそうな人を知っている」というネットワークが街の中に広がっていることが重要だと思いますね。

編集部 「暮らしの保健室」にはアート作品が飾られ、とても居心地のいい空間ですね。先生はアートがお好きなのですか？

西 昔はそれほど好きではなく、理解ができなかったんですよ(笑)。美術館で作品を見ても何がいいのかさっぱりわからなくて。だけど、数年前から写真を撮るようになり、その後美術館へ行くと、絵の素晴らしさを感じられるようになりました。海外の社会的処方の事例を勉強していると、アートが関連するプログラムの事例が山のように出てきます。

だけど、アートと社会的処方を簡単につなげられるかというそうでもない。社会的処方でもアートを紹介するときに考えなくてはいけないのが、このアクセスの問題です。例えば「写真表現を使った社会的処方」を考えるとします。だけど、カメラを持っていなければできないし、なければメーカーから借りる必要も出てくる。絵と比べると、ちょっと道具的なアクセスの問題が出てきます。

「森の社会的処方」という考え方があるのですが、森や水辺に行くのは良いけれど、森や山に行く移動手段やお金をどうするのか。足に障害のある人は砂浜をどのように移動するのかなど、そういう点も考えなければなりません。アートも同じです。アートに対するアクセスが悪いとしたら、それはアートが富裕層や健常者のためだけのものになっているかもしれない。美術館なんて誰でも行けるものと思っているかもしれないけれど、場所が離れていたり、観覧料を出すことが大変な人がいます。川崎市は「誰もが文化芸術を楽しめるまち」という意味を含め「アート・フォー・オール」という言い方をしています。アート・フォー・オールになるためには、まずはアートに接しやすくする「アクセシビリティ」を真剣に考えないとイケませんね。

ですが、望まない孤立や孤独で困った人がいても、街の中にたくさんつながりを持つ人が存在し、ネットワーク化していけば多くは解決できるでしょう。孤立という病は地域のつながりで治すことができます。ご自身でできる社会的処方について、みなさんが考えていただけたらと思います。

# 文化的処方を知る手引き

## The Guide for Cultural Prescribing

あなたのそばにある  
文化的処方を見つける



### 『文化的処方のはじめの一步』

『文化的処方のはじめの一步』は、文化的処方をもっと身近に感じてもらうために作られた冊子です。アートや文化活動が、心や体、そして社会とのつながりを育むうえでどんな役割を果たしているのかを、さまざまな実例や活動を通してわかりやすく紹介しています。この冊子では、国内外の取り組みやプロジェクトを取り上げながら、アートが誰かを支え、元気づける「瞬間」を伝えています。たとえば、音楽や絵画などの活動を通して、気持ちが前向きになったり、孤独感が和らいだりするなど、アートが持つ力を感じられる内容がたくさん詰まっています。

『文化的処方のはじめの一步』を読むと、アートや文化は特別なものではなく、日常の中で活かせる大切な「力」だと気づくはず。アートはただ「見る」「作る」だけで

はなく、心を元気にし、人との新しいつながりを生む大切なきっかけになります。この冊子を通して、アートが持つ新しい可能性にふれてみませんか。そして、もし興味を持ったなら、自分でも表現を楽しんでみたり、あなたの町にあるアートや文化活動に参加してみるのもおすすめです。この『文化的処方のはじめの一步』という小さな冊子が、あなた自身の「はじめの一步」を踏み出すヒントになればうれしいです。それはあなたの人生にとって、きっと大きな一歩になるはず。興味のある方はこちら！

興味のある方はこちら！  
<https://aatomo.jp/guidebook/>



アートの一歩を  
踏み出そう！

- 少しだけクリエイティブなことを、まずは小さくやってみる  
絵を描く、好きな音楽を聴いて日記を書く、スマホで写真を撮るなど、形にとらわれず「自分らしい表現」を楽しんでみる。
- 思い浮かんだことを言葉にして書いてみる  
アートを体験して感じた気持ちを文章にすることで、自分自身の内面とつながることができます。SNSや日記など文章や写真で残してみましょう。
- 調べ物や発表で「文化的処方」を取り上げてみる  
総合学習や探究活動のテーマとして、「アートと心のつながり」「文化で人を支える」ことを調べて発表してみるのはいかがでしょうか。

アートや文化には、心や体を元気にし、人とのつながりを育む力があります。そんな「文化的処方」を身近に感じ、自分らしく生きるヒントを見つけるきっかけになるガイドです。美術館に行く、本を読む、友だちと語り合うなど、小さな一歩から始めてみませんか。きっと新しい自分や世界と出会えるはずです。



### 子どもと大人のための ミュージアム思考

ミュージアムで「見る」を  
もっと自由に、もっと楽しく

「アートって難しそう」「どう見たらいいかわからない」と感じたことはありませんか？アートやミュージアムは、特別な知識がないと楽しめないものだと思われがちですが、実はそんなことはありません。

『子どもと大人のためのミュージアム思考』は、子どもも大人も一緒にアートや文化を楽しむことを応援する本です。この本のもとになっている「Museum Start あいうえの」は、東京都美術館と東京藝術大学が推進役となりながら、上野公園にある9つの文化施設が連携して行っているラーニングプロジェクトです。参加者が実際にミュージアムで体験した活動の様子を、たくさんの写真とともに紹介しています。本書では、ただ「作品を見る」だけではなく、ミュージアムでモノを見て考えることを「ミュージアム思考」として「つながり」が生まれる体験を紹介しています。この「ミュージアム思考」は、視覚的、身体的、共在的、超越的、持続的という5つの視点から紐解かれています。

この本を読むと、アートやミュージアムの楽しみ方一つではないことに気づくはず。作品と向き合い、自分の感じたことを大切にしながら考える時間は、自分自身を知るきっかけにもなります。『子どもと大人のためのミュージアム思考』を通して、もっと自由に、もっと自分らしくアートと向き合ってみませんか？学校や友だちとの会話でも、新しい視点を共有できる一冊です。

興味のある方はこちら！

<https://sayusha.com/books/-/isbn9784865280791>



- 本や冊子を読んで知る  
『子どもと大人のためのミュージアム思考』や『文化的処方のはじめの一步』のような冊子を読んで、新しい考え方にふれてみよう。
- アートな場所やミュージアムに行ってみる  
学校帰りや休日に美術館に足を運んで、実際の作品を「見て感じる」体験をしてみましょう。
- アートを見ながらおしゃべりする  
作品を見ておしゃべりするのは、実は意外と楽しいのです。そこに何か正解があるわけではありません。ただよく見て、ふっと思い浮かんだことを言葉にしてみよう。誰かとその感覚をシェアすることで、新しい視点や気づき生まれます。

イギリスの調査報告には  
ヒントがいっぱい



### クリエイティブ・ヘルス： 健康とウェルビーイングに 寄与する芸術活動

この冊子は、イギリスで作られた『クリエイティブ・ヘルス：健康とウェルビーイングに寄与する芸術活動』という報告書をもとにまとめたものです。この報告書は、芸術やアートが健康や幸せ(ウェルビーイング)にどう役立つのかを、たくさんの調査や実例を集めてまとめています。イギリスの国会議員やお医者さん、福祉の専門家、役所の人、市民など、いろんな立場の人たちが2年間かけて話し合い、調べて、この報告書を作りました。そこには、病気やけがを治すだけでなく、心の健康を守るためにアートがどれだけ役に立つのか、たくさんのデータや数字が載っています。

例えば、音楽を聴いたり絵を描いたりすることで気持ちが前向きになったり、病気の回復が早くなったりすることがわかっています。また、長い間病気と付き合う人(慢性疾患の人)にとっても、アート活動は大きな支えになります。

こうした取り組みは、ただ病気を治すだけではなく、毎日の生活をもっと楽しく、元気にしてくれるものです。

この報告書はイギリスの話ですが、日本に住む私たちにも大切なヒントがたくさん詰まっています。例えば、学校や地域の活動でアートにふれる機会があれば、それは心や体の健康を守る大事な時間になるかもしれません。もとの英語版と、この冊子の要約版は、インターネットで誰でも読むことができます。今回みなさんが手に取るこの冊子は、国立アトリサーチセンターが日本語に訳して作ったもので、ウェブサイトからもダウンロードできます。この冊子を通して、アートの持つ力や、アートと健康のつながりについて考えてみてください。

興味のある方はこちら！  
<https://aatomo.jp/artistic-activities-health-wellbeing/>



アートの  
一歩を  
踏み出そう！

- イギリスの「クリエイティブ・ヘルス」について調べてみる  
冊子を読んで紹介されている事例を調べてみましょう。
- 自分にとってのウェルビーイングを考えてみる  
自分にとって身体的、精神的、社会的に良好な状態を考え、友人たちと話し合ってみよう

文化的処方を知る  
ウェブマガジン



### ああとも TODAY

「ああとも TODAY」は、アートや文化が私たちの心と体、そして社会にどんなふうに役立つのかを伝えるために作られたオンラインマガジンです。国立アトリサーチセンターや東京藝術大学など、さまざまな機関や専門家が協力して発信しています。「ああとも TODAY」では、アートや文化が私たちの生活をもっと楽しく、元気にしてくれる力を持っていることを、たくさんの事例や活動を通して紹介しています。


このマガジンには、日本各地や世界のさまざまなアート活動の紹介記事があります。先進的な事例や、実際にアートプログラムを体験した様子を通して、「アートが誰かの力になる瞬間」を見ることができます。また、なかなか目に

することのない海外の取り組みも積極的に紹介し、今世界で起きているアートの可能性を探っています。

「ああとも TODAY」の記事に触れると、アートや文化が遠い世界の話ではなく、みなさんの学校や地域でも活かせる身近なものだと感じられるでしょう。

アートはただ「見る」「作る」だけでなく、心を元気にしたり、人とのつながりをつくらしたりする大切な力を持っています。「ああとも TODAY」を通して、アートの新しい可能性を発見してください。そして、もし興味を持ったら、自分でも何か表現してみたり、地域のイベントに参加してみたりするのもおすすめです。

興味のある方はこちら！  
<https://aatomo.jp/>



- 気になる記事を読んでみよう  
まずはウェブサイトを開いて、気になるタイトルの記事を読んでみましょう。
- 感想を友だちと話してみよう  
「この記事おもしろかった!」「こんな活動を知ってる?」と話だけでも、新しいつながりができるかもしれません。
- 自分でも小さな表現をやってみよう  
絵を描く、写真を撮る、歌う、文章を書くなど、どんな形でもOK。大事なのは「やってみる」ことです。

# 作品に会いに行こう



ケーキの形ってなぜワクワクするの？

—  
日比野克彦 HIBINO Katsuhiko  
《BIRTHDAY CAKE / 60th ANNIVERSARY》  
制作年：2018年  
作家蔵

この作品の制作は、日比野克彦自身の60歳の誕生日に一般公開で行われました。ケーキの上ののっているのは、いちごでしょうか。このケーキの材料は小麦粉とクリームではなく、主にダンボールで、たこ糸でとめ付けられています。ケーキの中には60歳を祝う、みんなからのメッセージカードが詰められています。昔から仏像の中にお経などを魂のように入れることがありますが、このケーキはみんなの想いや願いが込められ、未来に手渡されていきます。



全国の土が大集合!!

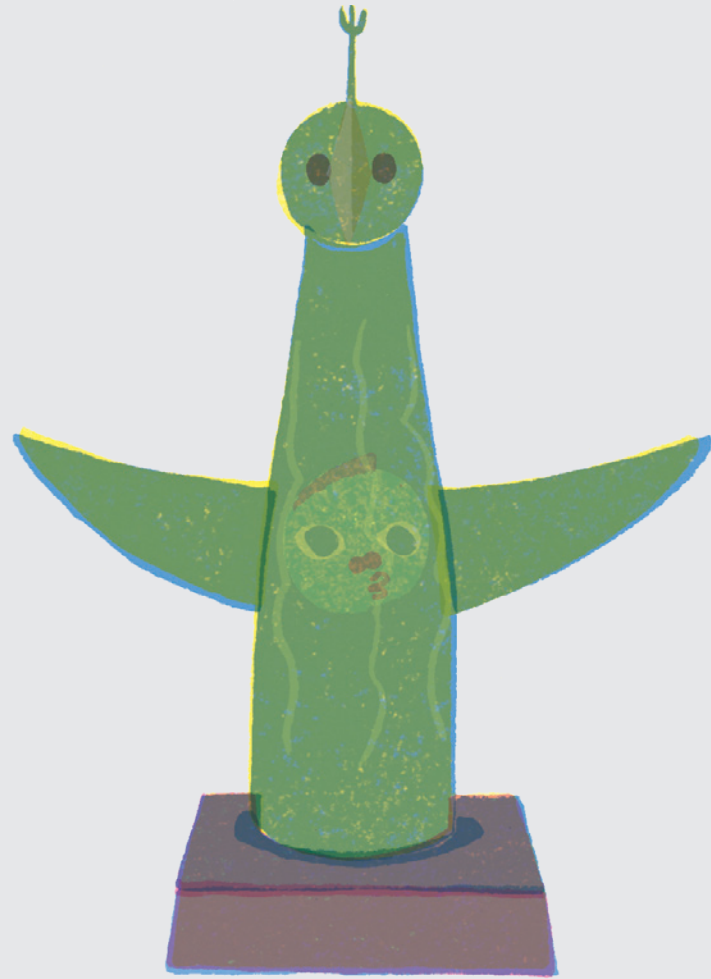


—  
栗田 宏一 KURITA Koichi  
《SOIL LIBRARY/JAPAN》  
制作年：2015年  
協力：東京都美術館

日本各地の365ヶ所で採取された土が、365本のピンに詰められています。鮮やかで豊かな階調を持つこれらの土は、彩色などされていない素のままです。それぞれの土地におもむき、採取した土を乾燥させ、葉っぱや根っこ、小石などを丹念に取り除いています。「土の色は茶色」という私たちの固定概念が、驚きと感動とともに取り払われる作品です。土の向こうにあるその土地の暮らしにも想像を巡らせてみてください。



## 太陽の塔から想像を広げてみよう！



—  
岡本太郎 OKAMOTO Taro  
《「太陽の塔」ブロンズ像》  
制作年：1970年  
所蔵：乃村工藝社

「太陽の塔」は1970年の日本万国博覧会の会場にテーマ館として70メートルもの高さで建造され、万博の象徴となりました。その「太陽の塔」を提案した芸術家・岡本太郎が内部のディスプレイを担当した現場責任者に記念として贈ったのが、この高さ約40センチメートルのブロンズ像です。当時の万博会場につくられた「太陽の塔」は現在も万博記念公園に残されており見学ができます。小さなサイズのこのブロンズ像をよく観察してから万博公園の巨大な像を見ると、新たな発見ができるかもしれません。



# 英国マンチェスターの セラピー犬が 教えてくれること



心も体と同じように、調子の良い日もあれば悪い日もあります。そんな時、誰かと過ごす時間が心の支えになることがあります。その「誰か」は必ずしも人間である必要はないかもしれません。

セラピー犬は、特別な訓練を受けて人の健康やウェルビーイングを支援する犬です。犬と人の関わりが心身に良い影響を与えることは昔から知られており、現在では動物介在療法として研究が進み、福祉施設や学校、病院などで活躍の場が広がっています。その新たな活躍の場として注目されているのが美術館や博物館などのミュージアムです。英国のマンチェスター博物館には、

大人気のセラピー犬がいます。

犬の名はマリー。オスのボーダーコリーで、博物館のラーニング・エンゲージメント長ウエンディ・ギャラガーさんの飼い犬です。ボーダーコリーは牧羊犬としての長い歴史を持ち、その賢さと人とのコミュニケーション能力の高さから、セラピー犬としても人気の犬種です。コロナ禍のロックダウンの時期に地道な訓練を重ね、2023年の博物館リニューアルオープン以降、マリーは博物館スタッフとして活動を開始しました。現在はマンチェスター大学の学生スタッフと連携しながら博物館の環境に慣れ、イベントでさまざまな人々との触れ合いの

機会を提供しています。

マリーの奮闘ぶりはトレーニング期間からSNSで発信され、多くのフォロワーを持つ人気者となりました。ミュージアムショップにはオリジナルグッズが並び、博物館の子ども向けグッズの表紙にも登場しています。マリーの存在は、ミュージアムがより親しみやすく開かれた場所になる可能性を示しています。その象徴が「#MeetMurray (マリーに会いに行こう)」というハッシュタグです。この言葉には、人々とミュージアムとの新しい出会い方が込められています。

心の調子がすぐれない時、マリーに会いに行く。マリー

との時間を過ごすミュージアムを訪れる。そんな入り口からミュージアムとの出会いが始まって良いのではないのでしょうか。それがきっかけとなって、アートや文化との新たな関わりも生まれていくかもしれません。マンチェスター博物館のセラピー犬マリーは、私たちにそんな可能性を教えてくれているのです。

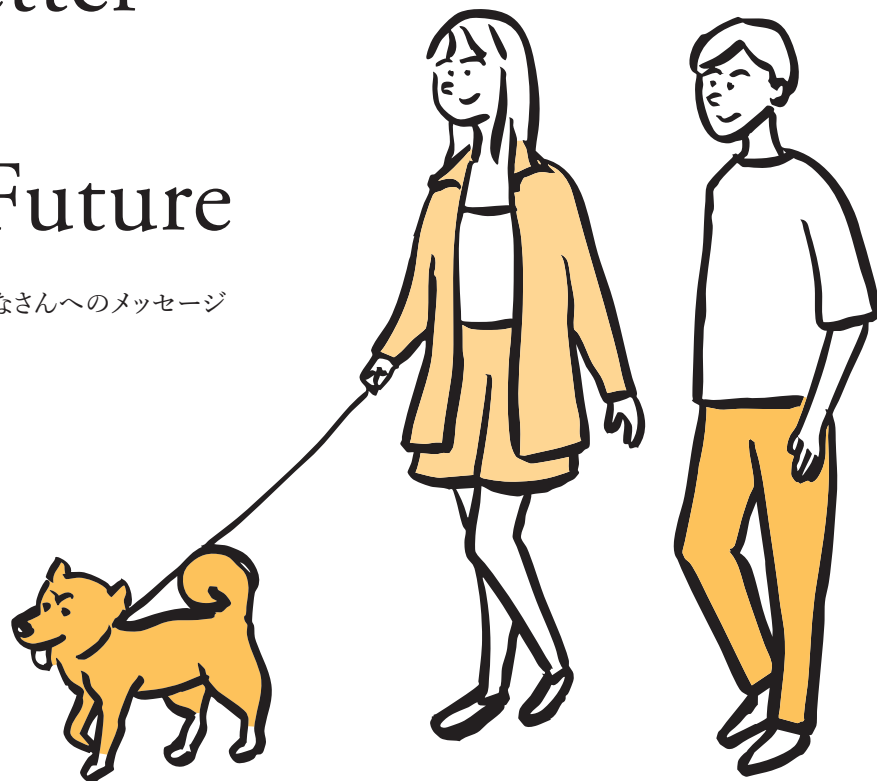
公式サイト：

<https://x.com/KarenBrackenri4/>



# A Letter to the Future

未来を生きるみなさんへのメッセージ



「文化的処方ガイド」いかがでしたか？好きな本を読んでその世界の中に没入するとか、いい音楽を聴いてリラックスするとか、誰かと一緒にダンスをするとか、もしくは好きな絵や写真を手元に置いて眺めるとか。そうしたことが心や体にいいかもしれないというのは、実はみんなが気が付いていることかもしれません。その没入している感覚や、音楽を聴いてリラックスしている時は、誰かの「生きている感じ」をあなたがキャッチしている瞬間です。誰かの「生きている」感じと自分の「生きている」感じが心地よくつながる時、人は幸せを感じる時でもあるのです。アートや文化的な活動は、そうした人の「生きている感じ」をたくさん含んでいて、人はずっと昔から、アートや文化活動を通して「生きている感じ」をケアし、コミュニティや命をつないできたのです。

自分たちの暮らしとアートや文化をつなぎ直す「文化的処方」は、もしかしたら皆さんにとって初めての考え方だったかもしれません。しかし、これからの世界を生きる人たちにとって、「文化的処方」はとても大切なことを気づかせてくれます。誰ともつながれない、もしくはつながりたい気持ちになれない、そんな時が来たら、あなたの「生きている感じ」を取り戻すきっかけになるアートや文化活動に足を向けてみてください。文化的処方が自分の住む町に備わっていたら、生きづらさを和らげてくれるかもしれません。あなたや、あなたの大切な人たちが安心して孤独でいられるには、「生きている感じ」を表現できる、文化的処方があるまちが必要なのです。あなたが歩いていく未来への道中で、この文化的処方ガイドが少しでも役に立つことを願っています。

## 【展示】

わたしとみらい、つながるサイエンス展～あなたは未来をつくれる人～

文化的処方体験しよう！

## Hello Future! 100年ミュージアム

会期：2025年8月14日(木)－8月19日(火)

会場：大阪・関西万博会場(夢洲) WASSE NORTH

主催：文部科学省

主管：国立大学法人東京芸術大学、独立行政法人国立美術館 国立アートリサーチセンター

空間設計：フジワラテックペイアーキテクトツラボ+GANEMAR

造作施工・会場グラフィックデザイン：graf

協力：乃村工藝社

企画構成：稲庭彩和子(国立アートリサーチセンター主任研究員)

展示制作：米津いつか(アートコーディネーター)、牧野杏里(東京芸術大学特任研究員)、横山知保(国立アートリサーチセンター研究補佐員)

映像・テクノロジー：桐山孝司(東京芸術大学教授)、上平晃代(東京芸術大学特任講師)、増山透(東京芸術大学特任研究員)

ミュージッキング：古川聖(東京芸術大学教授)、柴玲子(東京芸術大学特任講師)、中川陽介、小林颯樹

制作協力：村上愛佳(東京芸術大学特任助手)

文化リンクワーカー：上田紗智子、大石麗奈、大川よしえ、大川璃紗、小野寺伸二、財津知子、中野未知子、藤田まり

## 【10代のあなたのための文化的処方ガイド】(デジタル版)

\*このガイドは上記展示に関連して制作されました。

監修・執筆：稲庭彩和子(国立アートリサーチセンター主任研究員)

企画：あとも TODAY 編集部

編集・執筆：井上英樹(MONKEYWORKS)

表紙イラスト：サンダースタジオ

デザイン：TAKAIYAMA inc.

印刷：株式会社シナノパブリッシングプレス

ISBN978-4-911341-11-7

発行：独立行政法人国立美術館 国立アートリサーチセンター

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-13-12 北の丸スクエア 2F

東京芸術大学「共生社会をつくるアートコミュニケーション共創拠点」

発行日：2025年8月11日

Copyright ©2025 National Center for Art Research / ART-based Platform for Co-creation  
本冊子に掲載されているテキスト、図版等を無断で複製、複製、転載することを禁じます。  
※本冊子はJST 共創の場形成支援プログラム(JPMJPF2105)の支援を受けたものです。

10 代のあなたのための文化的処方ガイド  
A Cultural Prescribing Guide for Teens

発行

---

独立行政法人国立美術館 国立アートリサーチセンター  
東京藝術大学「共生社会をつくるアートコミュニケーション共創拠点」