



完成した塗り絵作品について発表する参加者（手前右）と中北幸子さん（左）

## 塗り絵で自分と向き合って

現代芸術教室「アートイズ」 社会人対象アートワークカフェ

### 八戸

八戸市の現代芸術教室「アートイズ」（代表・佐貫巧八戸学院大短期大学部准教授）は14日、同市十三日町の八戸ニューポートで、社会人対象のアートワークカフェを開いた。参加者はアートを通したセルフケアの実用性を学んだ。

市新美術館とアートの学び事業の一環。今回は同市を中心に心のケアを目的とするアートセラピーを行う「p l a

y i n gART」主宰の中北幸子さん（39）を講師に迎え、「大人のぬりえ」を実施した。

参加者は八戸三社大祭の山車の下絵や曼荼羅（まんだら）を塗り、最後に作品を発表。出来上がった作品から自身の感情や性格に向き合い、自己理解を深めていた。

中北さんは「塗り絵は感情コントロールに役立つ。作品を見詰め直すことで、自分らしさを追求するきっかけになってほしい」と話した。

（中山瑞希）