

グリーフヒーリングアート・セラピストの小林寛子さん

1. 小林寛子さんへのインタビュー

小林寛子さんは登録商標「グリーフヒーリングアート」（41類、44類）を保有されています。主にご自宅でカウンセリングなど様々な活動をなさっています。

令和6年9月13日に弊所にお越しいただき、その活動についてお話を伺いました。

— 早速ではございますが自己紹介をお願いいたします。

小林寛子と申します。東京都武蔵野市の吉祥寺で「くつろぎアートセラピールーム」を開設しております。そこで何をやっているかと言いますと、私は国家資格の公認心理士でもあるのでカウンセリングも致しますが、主にアートセラピールームをやっております。アートセラピーとは、パステルアートで誰でも描けるとお伝えしているのですが、ペットを亡くしたペトロスの方に自分でワンちゃん、ネコちゃん、など可愛がっていて亡くなったペットを描くことを指導しています。ペトロスの方はすごく落ち込んでおられます。悲しみや、後悔などの感情があり普段の生活にも支障をきたすこともあります。そのようなペトロスの方が、亡くなったペットの絵を描いているうちにだんだんと楽かった日々様子を思い出すことにより癒され、その子がなぜ自分のところに居たのか、共に生きる意味が分かってくることで、ペトロスが感謝の気持ちに変わり心が平静になるのです。そこで、そのような絵を描きませんか、というオンライン動画講座を始めています。また、ワークショップとしては、犬、猫、その他にフェレット、小鳥、リスなどいろいろなペットを描く講座を行っています。ペットの絵を2時間ほどの時間をかけてそっくりに描くのです。この描き方は誰でもが描ける技法がありますので、その技法を広めたいと思って活動しています。

— そうしますと、アートセラピーというのはペットを飼っていた人がそのペットが亡くなって気持ちが落ち込んだときに癒されるというものでしょうか。

はい。「グリーフヒーリングアート」という名前を付けておまして、グリーフ＝悲しみ・喪失感をヒーリング＝癒すものです。ペットを亡くした方が大好きだったペットを描くことによって悲しみの気持ちが変容していくのです。自らが絵を描くという体験をしたことでその絵は写真よりも愛着がわくものとなります。

ー 小林さんはご自宅でアートセラピーの指導をする他にはどのような活動をなさっているのですか。

亡くなったペットではなくうちの子を描こうという活動も行っています。今、ペットを飼う人がすごく増えています。人の子は成長するといつかは自立するけれども、ペットに関しては一生お世話をしなければなりません。そうすると人が亡くなったときとペットが亡くなった時とは違いますし、また人の子に対する愛情とペットに対する愛情は違います。うちの子を描くことによってペットに対する愛情がますます深まるので、2時間ほどでそっくりに描ける技法を使って自分の子（ペット）を描いて楽しんで頂くことをやっています。

ー ペットの絵を描く方は描いているときだけ癒されるのですか、それともペットを描いたことによって持続的に癒されるのですか。

ペットを描いるときだけでなく、うちの子を描いた絵をすぐに額を入れて飾っていつでも見られるようにしておきます。そうすると、絵が描けない人はいっぱいいるのですが、自分で絵を描けたという喜びが沸き上がるので、自分が描いた絵を飾っていることによってペットに対する愛情だけでなく自分自身のできた喜びをいつでも感じられるのです。また、ご自身のエネルギーを注いで描いたものですからその絵から暖かいものが伝わってくるのではないかと思います。

ー 小林さんは色々なワークショップを主催されているようですが、どのようなものがありますか。

それ以外は、例えば、芸術療法というのを行っています。具体的には、粘土で「にぎり仏」というのですが自分のイメージと手の動きに合わせて、粘土、土、水を使って自分の手で造形を作ることを行っています。造形とは小さい可愛いもので例えば、お地蔵さんとか、文鳥を飼っている方は大好きな文鳥を造ったりします。自分の手で造る感覚によって手から癒されるワークショップもやっています。

その他は、カウンセリングと一緒にやるものですが、風景構成法というものを行っています。風景構成法とは、こちらからクライアントさんにマジックで、例えば「山を描いてください」とか「川を描いてください」と教示しその後クレヨンで色を塗って絵を描くことで自分が今どんな状態で、何をしたいかを、絵を見ながらカウンセリングを行い次に進もうというセラピーです。

もうひとつは、私を含めて国家資格のカウンセラー8人で総合カウンセリングステーションリバイブという任意団体を昨年(2023年)設立し、そこで各種ワークショップ、心理学講座、傾聴講座、又、カウンセリングの依頼があればお受けするという活動をみんなでやっています。

— 最近アニマル・コミュニケーションを始められたそうですが、それはどのような活動でしょうか。

アニマル・コミュニケーションというのはペットなどの動物が何を考えているかを訴えているかを、人間のように言語で受け取るのではなく、感覚として又はエネルギーで捉える練習をすることでペットとコミュニケーションが取れるようになるものです。最終的には、グリーフヒーリングアートのカウンセリングに取り入れて、亡くなったペットが天国でどのように暮らしているか、飼い主さんと一緒に居たときはどれ程幸せだったかをお伝えできるようになりたいと思っています。

— よくわかりました。本日はありがとうございました。

2. インタビューを終えて

令和4年の秋に小林さんから電話があり、商標を取りたいとのことで弊所にお越しいただき、商標登録出願の代理をさせていただきました。拒絶理由通知が通知されましたが、審査官と電話面談を行い意見書と手続補正書を提出したことで商標登録することができました。

小林さんは私から見てとてもアクティブな方で、先進的なものを積極的に取り入れて活動なさっています。このことは、20歳の時に大阪の親元を離れて一人で東京に出てこられたというご経歴からも窺い知ることができます。

ご主人と4人のお子さんを育て上げられ、お子さんの転機に対しても面倒をみられたとのこと。

グリーフヒーリングアート・セラピストとしての今後のご活躍をお祈りしています！



小林 寛子さん