

働く人の健康に効くアート

サポートコラム

vol
28



健康に効くアート

「〇〇の秋」、あなたは〇〇に何を入れますか？「〇〇の秋ランキング」を検索すると、断トツは「食欲」のようですが、今回は「芸術」を入れて健康のことを考えてみたいと思います。

ビジネスに効くアート

芸術(アート)の力をビジネスに応用する取り組みがあります。アートが持つ固定観念にとらわれない発想や、正解のない問題に対して自問自答を続けることなどが、複雑化・不安定化・AI化するビジネスに必要な力として期待されているものです。対話型のアート鑑賞は、人材育成の手法として広く応用されています。ビジネスに効くアートがあるのなら、健康に効くアートもあるのでしょうか。

健康を向上させる力

WHO(世界保健機関)は、アートが健康に及ぼす影響を論じた研究結果を「健康とウェルビーイング向上におけるアートの役割」というレポートとして公表しました※。アートとは何かを定義することは難しいものの、創作活動だけでなく、美術館や劇場での作品鑑賞、音楽や本・アニメなどを楽しむことも含んだ上で、アートには心と体の健康を向上させる力があるようだ」と結論付けています。アートに触れることは、健康に良い影響をもたらすようです。

アート思考と生活習慣

アートはよくわからないという方もおられるでしょう。私自身も芸術の知識は浅く、特に

現代アートなどは「全然わからん」と思うタイプです。それでも、アートが面白いと感じるのは、「アーティストからの問い(作品)を受けて自分なりに考え自問自答するのがアート鑑賞で、それは自身の価値観をみているのだ」という考え方と、「常識や先入観、固定観念が覆る」ところがある点です。

人は同じ思考で同じ行為を繰り返し、その結果どんな思考が固まる傾向があるそうです。まさに生活習慣そのもの！この思考を変えるのは容易ではありません。でもアートに触れることで、時には、生とは？死とは？健康とは？それにつらなる自分の暮らしとは？という自問自答が生まれ、これまでは考えもつかなかった健康観や、ありたい自分をつくる新しい習慣を発見できるかもしれません。アートに答えは書いてありませんが、考えるよう促してくれる力があるからです。

とはいえ、何かの役に立つからという思考は、アートとはほど遠いものです。健康のためなどという枠組みにとらわれず「芸術」に触れるからこそ、良いのかもしれない。

※WHO. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. 2019

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子