

The Guide for Creative Health & Cultural Prescribing

文化的処方 はじめの一歩

The Guide for Creative Health & Cultural Prescribing
文化的処方
はじめの一歩



暮らしにアートを処方する



文化的処方 はじめの一歩

目次

01 はじめに

02 THE MESSAGES 「文化的処方」とは？

05 THE STORIES ケース・スタディ

16 THE TOOLS 文化的処方 はじめるための手引

22 THE COLUMNS 国内外から見た文化的処方

「世界的に広がる文化的処方の動き」
文・稲庭彩和子（国立アートリサーチセンター 主任研究員）
「日常のあちこちにある文化的処方」
文・西 智弘（医師、一般社団法人プラスケア代表）

24 THE SCENES ケアしたり、ケアされたり 写真：幡野広志

33 おわりに

あなたの「好き」が、 誰かの「道しるべ」になる

絵を描いたり、楽器を演奏したり、
あるいは、自然を眺めたりすることで、
心に力が湧いたという人は多いでしょう。

人との関係性だけでなく、
自分の内側とのつながりを育むことができる文化・芸術は、
健康や幸福に生きる方法を考える上で、大きな助けとなります。

文化・芸術と自分たちの暮らしをつなぎ直す「文化的処方」。
この考え方が広まっていくことで、誰もが生涯を通じて、
自分らしくいられる「居場所」と「出番」を持ち、
幸福で健康的な生活を送れる共生社会が作られていくでしょう。

その担い手は、アーティストや医療者といった専門家だけではありません。

一人ひとりが、「好き」や「得意」をきっかけに、
自分らしくいられるコミュニティを耕していくことが、
別の誰かの「好き」とつながっていくことになります。

あなたもこのまちで、誰かにとっての「道しるべ」になれる。
その、「はじめの一歩」を紹介していきます。



「文化的処方」とは？

幸福に生きるために、文化とつながる画か

私たちは、生まれたときから死の瞬間まで、
「文化」に根差して生きています。
ある人にとっては昔から続く慣習、
ある人にとっては芸術や歴史的建造物、
そしてある人にとっては、生活そのものかもしれません。

地域に暮らし、1日1日を生きること。
それらの積み重ねが、文化をかたちづくれます。
生きるということ、すなわち、一人ひとりの営みは、
その人にとっての“表現”ともいえるでしょう。

現代社会では、仕事や家事などに追われ、
地域や文化と自分とのつながりが希薄になりつつあります。

文化と自分をつなぎ直していくこと。
そして、「生きることの表現」を通じて、
幸福に暮らす力を取り戻していくこと。
それが、私たちの考える「文化的処方」です。



誰もが安心して 孤独でいられるまちの話

哲学者、ハンナ・アーレントは言いました。

「人は、孤独であるときは“自分自身と”一緒にいる。
孤独の中でこそ、人は自分自身と対話し、
ものを考えることができる。
でも時に、人はそんな自分自身と
一緒にいることができない場合がある。
そんなときは、誰か一緒にいる人を探してしまう。
それが“寂しさ”なのです」

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ためには、
つながりを信じられる社会があることが必要です。

近くに、あなたの「生きることの表現」を
見ている人はいますか？
安心して孤独でいることができていますか？

あなたの“好き”や“得意”が、 誰かの力になっていく

好きなことや得意なことはありますか？
音楽を聴く、ダンスを踊る、写真を撮ることという人も
いるでしょう。

もしかしたら、あなたが何気なく撮った1枚の写真が、
数十年後、ひとりの少年を励ますかもしれません。

それはさらに表現する力を呼び覚まし、
他の誰かの歩みを照らす灯になるかもしれません。

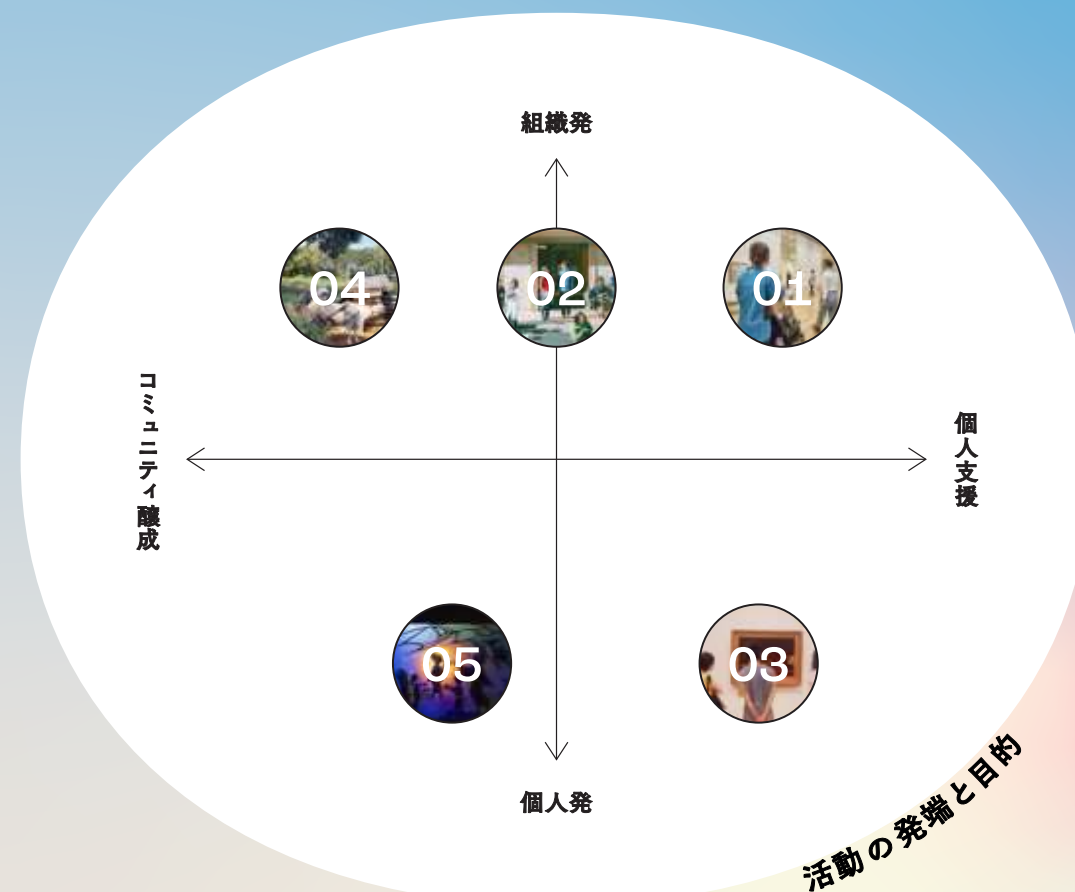
そうやって、「生きることの表現」はつながりを生み、
誰もが誰かの「道しるべ」になっていく。
あなたも、そんな灯りのひとつになれるのです。



THE STORIES

ケース・スタディ

文化・芸術の力で、人と人とのつながりを作っていく「文化的処方」。
ここからはじまるのは、一人ひとりが自分らしい一歩を踏み出し、
それがやがてまわりのコミュニティに変化を生み出していく物語です。
あなたもこの物語たちをヒントに、文化的処方をはじめませんか？
大きな変化ではなく、小さな手がかりの積み重ねが、日々の新しい
つながりを生み出していくでしょう。



感覚の共有から広がる、アートと医療の輪。

アートの入口をつくる Creative Ageing ずっとび

アートと心身の健康。このふたつを結びつけた活動は、日本ではまだ馴染みが薄いかもかもしれません。超高齢社会に対応して、東京都美術館（以下、都美）と東京藝術大学（以下、藝大）が取り組む「Creative Ageing ずっとび」は、その先駆けといえるプロジェクト。いくつになっても美術館やアートが身近にある社会を目指して、専門分野を超えた研究と実践を重ねています。

コロナ禍の2021年に開催された『おうちでゴッホ展』は、都美が初めて認知症の方を対象に企画したプログラム。都美を拠点に活動をするアートコミュニケーター「とびラー」と参加者が、オンライン越しに対話をしながら名画を鑑賞しました。同館の学芸員で、ずっとびを担当する藤岡勇人さんは次のように話します。「展覧会と並行して、美術館としては地域の福祉・医療セクターと連携したいと考えていました。そこで台東区の社会福祉協議会の方や医療、介護関係者の方々と『地域つながり会議』を開催し、『おうちでゴッホ展』の映像をお見せしました」

一方、台東区社会福祉協議会の千ヶ崎賀子さんは、高齢者が部屋や室内に閉じこもり、認知機能や歩行能力が低下することに危機感を抱いていました。

『『おうちでゴッホ展』の映像を見た衝撃は、いまだに覚えていますね。『こういう形で人と人がつながりを持てるんだ。さすがアートの方たちだ！』って（笑）。とびラーの役割の大きさも感じました」

さらに美術館側も地域医療について知るために、認知症カフェ「喫茶Y・O・U」を視察。「行く前は自分に何ができるのか、不安もありましたが、一緒に体を動かしたことで自然に会話ができて、気持ちが通じ合った感覚がありました。ニーズや専門性を越えた意識の共有を感じ、一緒に作り上げたいと強く思いました」（東京藝術大学 ずっとびプログラムオフィサー・金濱陽子さん）

こうして実現したのが、都美と永寿総合病院 認知症疾患医療センターの共同による『オレンジカフェ とびラーと楽しむ美術館めぐり - デンマーク家具の世界-』。家具を前に、

自由な意見が飛び交いました。

「医療福祉スタッフから、暗いところやつまずきそうなところなど、専門的な視点から意見をいただいてプログラムを作っているのは、すごく心強いです」（藤岡さん）

プログラムの告知でも、地域の高齢者と日頃からつながりのある医療・福祉関係者は頼りになる存在で、「あなたが勧めてくれるなら」と興味や安心感を抱けるようです。

「高齢者や認知症の方がQOLを上げるためには、生活の中で感じる生きがいや楽しめといった『手札』をたくさん持っておきたい。アートという選択肢が増えるのは非常にありがたいことです」（千ヶ崎さん）

臨床現場で働く作業療法士の野本潤矢さんからは、具体的な提案も。「認知症は家族の存在が非常に大きいので、家族にフォーカスしたプログラムがあってもいいと思います」

分野や立場は違っても、課題に感じることは近かったりするもの。双方向的なコミュニケーションを活発にして感覚を共有することで、実現できることも増えていくはずだ。



（写真：斉藤有美）
左から野本さん（東京都台東区立台東病院・老人保健施設千歳 作業療法士）、千ヶ崎さん（台東区社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター）、藤岡さん（東京都美術館 学芸員）、金濱さん（東京藝術大学 芸術未来研究場 ケア & コミュニケーション領域 特任助手）

Creative Ageing ずっとび

歳を重ねても「ずっと」美術館が身近な場所であることを目指し、作品と人がクリエイティブに出会える、参加型プログラムを展開。

東京都美術館 アート・コミュニケーション係
TEL 03-3823-6921（平日 9:30～17:30）
MAIL info@zuttobi.com
HP <https://www.zuttobi.com>

と医療の輪。

左／認知症の方とその家族が、「とびラー」と共にデンマークの椅子を鑑賞。東京都美術館「フィン・ユールとデンマークの椅子」（2022年）右／『おうちでゴッホ展』告知のチラシ。



台東区立台東病院と連携し、65歳以上の方とその家族を対象とした「美術館で絵をたのしもう！ずっとび鑑賞会」（2024年／東京藝術大学大学美術館）の様子（写真：中島佑輔）



01



人生の楽しみが見つかる場所

いつもと違う顔がある病院

同善病院・同善会クリニック

02

「これは何に見えますか?」「お菓子みたいでおいしそう」「カバンかなあ?」。テーブルを囲む人たちの視線が注がれているのは、トランプのような1枚のカード。テーブルの上には、同じように絵画や彫刻など美術作品がプリントされたカードが広げられています。コーヒーの香りと、レコードプレーヤーから流れる音楽、そして和気あいあいとした会話……。医療施設であることを忘れてしまいそうな雰囲気です。

東京都・台東区の「同善病院・同善会クリニック」は、入院診療や在宅医療（診療・リハビリテーション）機能を有する同善病院と、外来診療を行うクリニックがわずか徒歩1分の距離にあるコミュニティホスピタルです。とある平日の午前中、同善会クリニック1階にあるコミュニティ

スペース「みのる一む」では、「アート喫茶」というユニークなイベントが開催されていました。「患者さんはもちろん、地域の方も気軽に集える場所を作りたいという思いから、みのる一むは2023年1月にスタートしました」と説明するのは、コミュニティプランナーの福井彩香さん。ここでは、リハビリスタッフによる「健康体操」や、医師が店主となる「みのる一む喫茶」、昭和歌謡の会」など多種多様な企画を地域の人と一緒に作っています。「診療において、医師と患者さんという関係性は明確ですが、コーヒーのいれ方や知識はもしかしたら患者さんのほうが上手かもしれません。医療行為を通して無意識に生まれる関係性や役割に、変化をもたらす場でありたいと思っています」

参加者の発案で新たな企画が次々と生まれているのも、大きな特長です。そのひとつが「健康麻雀」。いまや定例の人気イベントになり、待ちにしている人も多いそうです。自分の故郷の言葉でおしゃべりをする「方言の会」も、外来患者の声がきっかけになっています。「その方は、クリニックが唯一の通いの場で、リハビリが終了したら引きこもってしまう恐れがありました。なので、継続して訪れたいような場を作ろうと思い、どんなことに興味があるのか、みのる一む喫茶でお話をうかがってみました。そうしたら、私が発した関西弁に反応してくれて。方言の会では他の人とも打ち解けて、今度は別の企画と一緒に参加されるようです」

この日、アート喫茶を訪れていた

男性は、モネの「睡蓮」のカードを見て、「こういうところに、魚がいるんだよね」と釣りの話を楽しそうに始めました。配偶者と死別したその男性は、ここに顔を出し始めて間もない頃は、「家にいてもテレビとしか話さないよ」と話していたそう。同じようにカードを見ながら、趣味で撮っている飛行機の写真について熱心に語る人もいました。

「アートをきっかけにすることで、視点が広がり、医療従事者も患者さんもより自由でフラットに関われる可能性があると感じています」

みのる一むを通して目指すのは、誰もが自分らしく過ごし、地域とつながる場づくり。通院の必要があるかどうかは関係なく、行く日を心待ちにしてしまう。人生の楽しみが見つかる場所が、ここにはあります。

左／健康麻雀には、医療スタッフが参戦することも。右上／アート喫茶の「コマ」。右下／みのる一むを企画・運営する福井彩香さん。（写真…阿部健）



同善病院・同善会クリニック

回復期リハビリ病棟・在宅医療・外来診療を総合的につなぎ、地域に根ざした医療を提供しているコミュニティホスピタル。

東京都台東区三ノ輪 2-7-5

TEL 03-3802-2102

HP <https://www.dozen-hp.com>



アートが、心の内側をひらいてく。

孤立しがちな若者が、一歩を踏み出すきっかけをつくる フラッター

アート（art）の前では誰もが対等（flat）。そんな思いを込めて命名された「Flatart／フラッター」は、10代後半から20代前半の孤立する若者を、社会とつなげる活動をしている団体です。その中心となっているのが、アート。これまでさまざまな困難を抱える若者と共に、国立西洋美術館などでのアート鑑賞、アーティストのアトリエ訪問などを行ってきました。

共同代表のひとり、水上みささんが「アートの力」を実感したのは子育ての経験。水上さんの息子は発達障害の傾向があり、学校にはあまり馴染めなかったものの、幼少期に通い始めた絵画教室は別でした。「のびのび描かせることを大事にしている先生で、上手い下手ではなく、絵に表れる子どもの内面をいつも褒めてくださったんです。おかげで絵画教室は息子の居場所となって、高校まで通い続け、現在は東京藝術大学（以下、藝大）に在籍しています」

一方、中嶋弘子さんは仕事柄、美

術館やギャラリー巡りなどアートが身近な存在でした。「地形の凸凹を巡り歩く講座を企画担当したのですが、いろんな分野に興味関心のある方たちが寄り集まって、とても豊かな場になったんです。アートは、そういった広がりのある場を作ることができるのではないかと思います」

ふたりはアートを介してコミュニティを育む、東京都美術館と藝大の共同事業「とびらプロジェクト」で意気投合。親や身近な大人を頼れない若者の自立を支援するNPO法人サンカクシャと連携する形で、2021年にフラッターを立ち上げます。

若者とのアート鑑賞で基本となるのが、とびらプロジェクトでノウハウを培った「対話型鑑賞」という手法。同じ作品を見ながら感想や意見を自由に言い合い、正解や間違いもないからこそ、リラックスして胸の内を語り始める人が多いそう。

「就職について悩んでいる子と展覧会に行ったとき、鑑賞中は軽く言葉を交わす程度だったのですが、帰り

には、自分がやりたいことをたくさん話してくれて。静かな空間で自分と向き合うことで、言葉にならなかった思いがまとまったのかもしれない」（中嶋さん）

参加者の中には、美術館に足を運んだことすらなかったような子も。しかし素地があるかどうかは関係なく、自由な世界だからこそ、彼らは「受け入れられている」と安心し、自己肯定感を抱けるのでしょう。最近はこの展覧会に行きたい」と逆提案をされたり、「自分でも何か作ってみたい」「イベントを企画してみたい」という声も。そういった変化をあげながら、「支援とは思っていないし、私たちが楽しんでいるからできること」と口を揃えるふたりもまた、生き生きとしています。「ケアや福祉は、一般の人が当たり前に行っている助け合いの延長にあるものだと思っています。なので難しく考える必要はなくて、好きなことや得意なことが誰かのためにあれば理想的ですよ」（水上さん）

中嶋弘子さん（右）と水上みささん（左）もまたアートでつながったふたり。（写真：加瀬健太郎）



Flatart／フラッター

支援が手薄になりがちな、10代後半～20代前半の社会に馴染めない若者を、アートを介して社会とつなげる活動を行うグループ。

[Instagram](https://www.instagram.com/flatart22)
https://www.instagram.com/flatart22



誰のものでもなく、誰のものでもある空間。

ヤギをきっかけに始まる関係性

ヤギの目プロジェクト

茨城県・取手市にある東京藝術大学取手キャンパスにヤギがやって来たのは2020年のこと。まずエヒメとムギ、のちにタンポポと3匹のヤギを迎え入れました。東京藝術大学美術学部先端芸術表現科の小沢剛教授と「取手アートプロジェクト(TAP)」の共同で始まった「ヤギの目プロジェクト」は「間違いなく何かが生まれるはず」という小沢教授の直感通り、大学という枠を超えた場と、新たなコミュニティが生まれるきっかけとなりました。

TAPの包括ディレクターで活動の立ち上げから関わる羽原康恵さん曰く、「ここは、『ヤギを見に来ました』と言えば誰でも入れるし、誰でもいられる場所」。メンバーになるには、月に一度ヤギのお世話をするシフトに入ることが条件で、学生や教員、地域の方などさまざまな世代や立場の方が集まっています。連絡用グループの登録者数は現在109名ですが、ヤギに対するスタンスはそれぞれ。「地域のお母さんたちはお世話を

しなきゃという責任感も強いし、喜んでやってくださる。一方、もう少しフラットにヤギと付き合いたい学生たちと、ヤギに対する距離感の違いがある。でもそれぞれの接し方があっていいと思うんです」(羽原さん)

朝、ヤギを散歩させながら校内に生える雑草を食べさせるのは大学の近くに住む添田恭子さん。「かわいいからつつい寄っちゃう」と時間があるときは訪問し、ヤギの面倒を見る中心的メンバーです。ヤギの毛を使って筆や毛糸を作る「ヤギ毛部」を立ち上げたのだそう。他にもヤギがおいしそうに食べる草を実際に調理して食べてみる「食いしん坊部」や、ヤギの糞を釉薬に器を作る「陶芸部」などさまざまな部があり、それぞれがヤギを起点にクリエイティブな活動を行っています。

「ヤギの目プロジェクト」が壁のない「透明なアートセンター」と呼ばれるのも、ヤギを通して見えなかった世界とつながることができる場だから。「10年以上働いてきて、今まで見え

なかった人たちが見えてきたんです。地域の人たちはもちろん、学内でも今まで関わりがなかった方の存在を知ることができたと、ヤギがいることで身近にある植物たちも自然と見えてきました。そろそろあの葉っぱの季節だなとか、今年は栗が豊作だ、とかね」(小沢教授)

「ヤギを通して作品が生まれる場でもあるし、自分のやりたいことをやってみることが期待されている場でもある。ヤギを起点にそれぞれの好奇心が発動する場合もあるだろうし、たとえ何もしなくてもヤギの世話をすることでつながっている。いろんな属性の人がいて、それぞれが自由に目的ややりたいことが違って、続いていく強すぎないコミュニティがあって、結果、ヤギが生きてくれて、活動が続いていく。そんな関係性が生まれるのは、まさにアートセンターだなと。常に自然体のヤギたちと一緒に活動することは、稀有でしあわせなことだなと思うんです」(羽原さん)

ヤギの目プロジェクト

東京藝術大学取手キャンパスでヤギの飼育を通じて、学生・教員・地域の人々がゆるやかにつながり、新たな関係性を生むアートプロジェクト。

HP <https://yaginome.geidai.ac.jp>

Instagram https://www.instagram.com/yagi_nome

04



左から、TAPの羽原康恵さん、東京藝術大学の小沢剛教授、メンバーの添田恭子さんと、キャンパス内を歩き回り、草を食む3匹のヤギたち。その後エヒメが亡くなり、現在は2匹を飼育。(写真すべて：加瀬健太郎)

自分の生きがいが、誰かを励ます日。

約200年以上続く酒屋で繰り広げられる、影絵の世界 すみた酒店

三重県西部に位置する名張市は、早くから福祉に力を入れてきた自治体で、住民が住民を支えるまちとして、厚生労働省のモデル事業も実施されてきました。かつては、大阪・奈良方面と伊勢を結ぶ初瀬街道の宿場町として栄え、中心部の旧町(きゅうちょう)はその面影を今に伝える情緒あふれるエリアです。旧町の玄関口「一の鳥居」のそばにある築180年ほどの「すみた酒店」は、老若男女が集う名張の有名スポット。角田勝さん、久子さん夫妻は、約20年前から店の奥にある座敷で影絵劇を上演してきました。始めたきっかけは、地域のイベントに“担ぎ出されたから”なのですが、今では夫婦の生きがいに なっています。

主な演目は、名張の歴史や文化を織り込んだ歴史もの。名張出身の江戸川乱歩の研究者として知られる、中相作氏に脚本を依頼し、久さんが影絵で表現する場面を考え、セント紙やセロハンを使って制作。上演の際、人形を操り、場面転換をするのも久さんの担当。「私は、前口上と拍子木を打つだけ。影絵を動かすのを手伝うこともあるんですけど、家内に怒られるんですわ」と勝さんは笑います。しかしながら、前口上

で場を温める勝さんと、スクリーンの向こうでテキパキと動く久さんは、さすがに息ぴったり。

そんな「劇団ふたり」は、周りを巻き込むのも大の得意。劇中のセリフやナレーションは、あらかじめ録音しているのですが、これまで息子の嫁やご近所さん、地元の中高生、教師など、さまざまな人が出演してきました。東京オリンピック開催前には海外からの観光客を見込んで、中高一貫校の放送部と共に英語バージョンも制作しています。「卒業後も連絡をくれたりして、名張の父母みたいなもんですよ」(勝さん)

まちおこしに役買いつつ、店の宣伝にもなればという思いで続けてきましたが、数年前、影絵劇は“それ以上のもの”だとふたりが感じた出来事があります。老人介護施設の入所者が、鑑賞に来たときのことでした。童謡『夕焼け小焼け』に合わせて、女の子がまりをつく影絵を見て、ひとりの女性が大粒の涙をこぼしたのです。「私も驚きましたが、もっと驚いていたのは連れてきた介護職員さんたちのほうでした。普段は周囲と打ち解けず、反応も少ないため、ケアの難しさを感じていたようなのですが、

泣いたり笑ったり、感情豊かに喜んでくださったのです」(久子さん)

多くの人を巻き込み、新たな関係性を生み出し、笑顔や感動が広がっていく影絵劇。

「酒屋だけをやっていたら、このようなつながりは生まれなかったと思います。ふたりとも後期高齢者ですけど、あと3、4年は続けたいですね」(勝さん)

「この人の言うことは、いつも変わりますから。影絵をやめたら、しゃべることもないもね!？」(久子さん)

ふたりの掛け合いで、またみんなが笑顔になるのです。



すみた酒店

三重県名張市中町 370

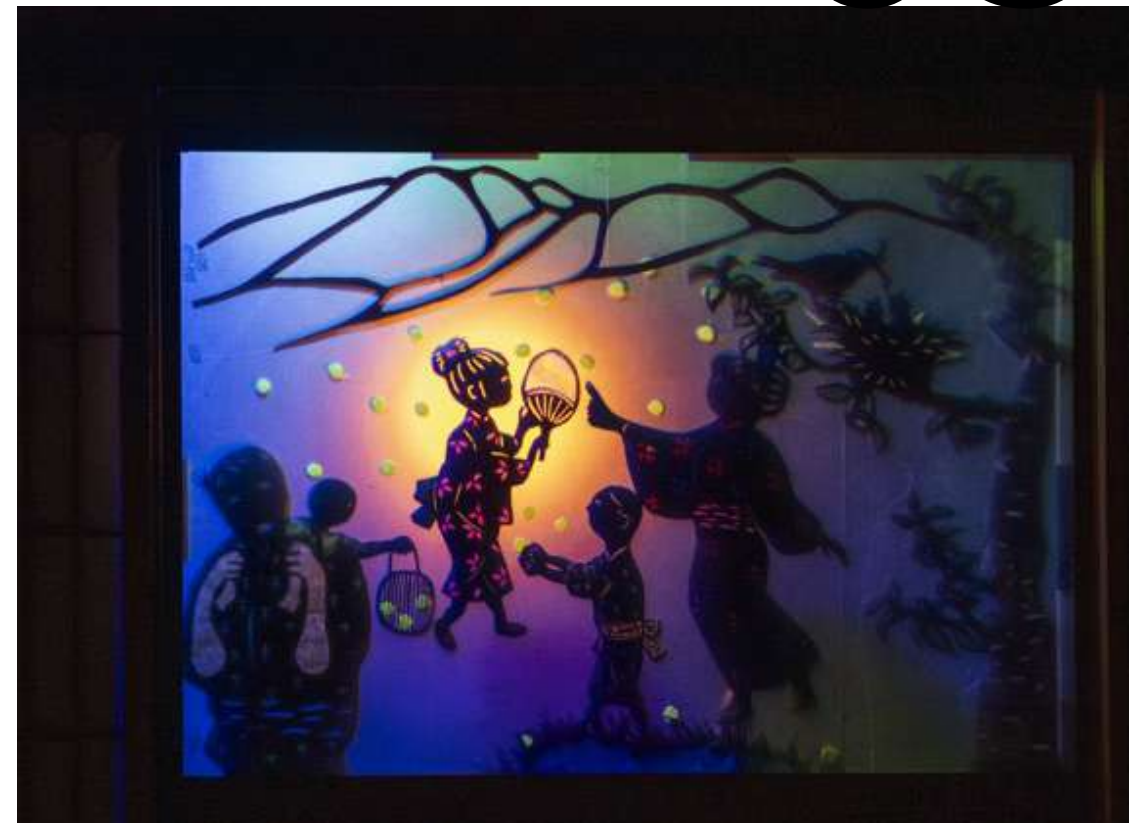
TEL 0595-63-0032

Instagram <https://www.instagram.com/sumitasaketen>

05



さまざまな人を巻き込みながら、20年で25作のオリジナル歴史影絵劇を作ってきた角田夫妻。



鑑賞だけでなく、人形を操る体験コーナーもリクエストに応じて設けるように。子どもたちには特に人気。(写真すべて：西岡 潔)

学ぶ

文化的処方を知るための用語 5 選

つながる

文化リンクワーカーの 4 ステップ

調べる

リサーチするための 5 ヒント

— 文化的処方をはじめするための手引 —

THE TOOLS

ここまで、さまざまな文化的処方の活動を紹介してきましたが、
あなたもいつだって、文化的処方をはじめることができます。

文化・芸術活動に参加したり、アートや文化の特性を生かして人とのつながりを作ったり、
自分の好きなことや得意なことを生かしたり……。
文化や地域とつながり、それぞれの文化的処方をはじめませんか？

【文化的処方】

健康や幸福により影響を与えるアートや文化活動、そしてそれらを生かした社会的な取り組みのこと。例えば、アートや文化活動を体験することで、ストレスが軽減したり、食欲が増して健康を保つ助けになったりすることが、近年の研究で明らかになっています。こうした取り組みは、超高齢社会で問題となっている慢性疾患や孤独といった、医療や社会福祉の重要な課題に役立つとされ、欧米をはじめとする多くの地域で実践が進められています。

学ぶ

文化的処方を知るための用語 5 選

【望まない孤独】

そもそも「孤独」と「孤立」は、同じ意味で使われることもありますが、研究上では区別されています。「孤独」は主観的な概念であるのに対し、「孤立」は客観的な状態を指し、「社会的孤立」は「家族やコミュニティとほとんど接触がない状態」と定義されています。^{*1} 本人が自ら選択して一人でいる状態と区別するために、本人が望んでいないにもかかわらず、社会の中心から排除され精神的に孤立していく状態のことを「望まない孤独」と表現することがあります。孤独・孤立は高齢者のものと思われがちですが、全国調査の結果から、20～30代が最も孤独を感じ、高齢期より中年期のほうが孤独感を持っていることがわかっています。^{*2}

*1：Peter Townsend, The Family Life of Old People: An Inquiry in East London. Routledge and Kegan Paul, 1957
*2：内閣府「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」（令和4年実施）https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r4.html

【孤独・孤立対策推進法】

社会環境の変化、単身世帯や単身構成世帯の増加などにより、人と人とのつながりが希薄化している中、2024年4月、日本政府は「孤独・孤立対策推進法」を施行しました。孤独や孤立がもたらす健康へのリスクを軽減し、よりよく生きるための多面的な対策を推進し、地域の中で望まない孤独に陥っている人がいた場合に、別の誰かが当たり前のように手を差し伸べる社会を、国民一人ひとりが協力しながら作っていくことを目指しています。それらを背景に、自治体・住民と共に地域における孤独・孤立の問題に取り組む動きがはじまっています。

【社会的処方】

Social Prescribing

「孤独・孤立は、喫煙や飲酒以上に、人の健康に影響し寿命を縮める」という研究が発表されて以降、世界的に孤独・孤立の問題に取り組む流れが加速しています。世界では、孤独・孤立対策のひとつとして、1980年代にイギリスで発祥した、「薬で人を健康にするのではなく、人と社会資源とのつながりを利用して人を元気にする仕組み」である「社会的処方」が広がりを見せています。日本でも、厚生労働省による2021～2023年の「経済財政運営と改革の基本方針」で孤独・孤立対策として、「社会的処方」が明記されました。

【クリエイティブ・ヘルス】

Creative Health

文化や芸術に関わる活動は、健康を維持したり、慢性疾患をケアしたり、生活の質を改善したりするのに役立つという研究結果があります。^{*4} そうした研究を踏まえ、健康やウェルビーイングを高めていくことを視野に、文化政策を推進していこうというのがイギリスのクリエイティブ・ヘルスです。福祉、医療、テクノロジー、アートなどの旧来の枠組みを超え、新たな連携により健康を生み出す社会の実現を目指しています。日本の「文化的処方」は、イギリスのクリエイティブ・ヘルスの政策を参照し、地方自治体と連携した市民参画、アートとケアをテーマとしたコミュニティづくりなどを推進しています。

【文化リンクワーカー】

Link Worker

つながりを必要としている人に耳を傾け、アートや文化の特質を生かして交流を作る人です。その人が本来持っている力を発揮できるよう、「今ここに生きること」の充実感をもたらすプロセスに伴走します。「文化リンクワーカー」に求められる要素には、①他者の声を「きく力」、②伴走する力、③地域の文化活動を通してエンパワメントする力、④医療・福祉・教育分野に関心をもつマインド、⑤学びのコミュニティに関わる力などがあります。類する例として挙げられるのが、全国で活動する「アートコミュニケーションタ」です。誰かをケアする作品を制作するアーティストや、昔ながらの地域コミュニティを更新する手法を用いた文化活動で人々をつなぐ人もいます。このような市民による地域の医療・福祉や民間組織との連携や、地域コミュニティでの学び合いを通じて「文化的処方」を広げていくことが、「文化リンクワーカー」に求められています。

*3：Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med, 27:7(7): e1000316. journals.plos.org
*4：世界保健機関（WHO）の報告書『HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67』<英語>

つながる

文化リンクワーカーの4ステップ

「文化」や「芸術」というと、少し敷居が高いイメージがあるかもしれません。しかし、音楽を聴くこと、写真を撮ること、詩や物語に心を動かされること——そんな身近にある「小さな感動」は、私たちの日常を少しだけ明るくしてくれます。「文化リンクワーカー」とは、そうした「創作の楽しさ」や「作品を鑑賞する喜び」を、身近な人たちと共有し合うためのつなぎ役。一人ひとりが自分に合った感動を生み出せるように手助けをする役割です。いま、あなたのまわりには、どんな「小さな感動」があるでしょうか？そこにほんの少し目を向けるだけで、誰もが文化とのつながりを感じられるはずです。

小さな文化の種を見つける

まずは身近なところからはじめましょう。スマホで写真を撮ってみる、好きな音楽を流しながら絵を描いてみる、図書館でいつもと違うジャンルの本を開いてみる、神社やお寺で深呼吸してみる、季節の花や草木を見てみるなど、どれも立派な「文化的な活動」です。これらの活動は、心を動かす瞬間につながり、「あれ？なんだか気分がいいな」と楽しさを感じられるはずです。そういった時間を持てる人が増えると、楽しい気分が連鎖し、地域やコミュニティの空気は少しずつ明るく変わっていきます。まちなかを歩いて、地域の掲示板を見たり、気になるワークショップや展示があればちょっと覗いてみたり、商店街のポスターや図書館のイベント案内など、見逃しがちな情報を拾ったりすると、「これなら参加してみたい」と思えるものが見つかるかもしれません。

「好き」や「得意」をちょっと声に出してみる

家族や友人に「最近撮った写真を見てみて」と声をかけるだけでも、小さな共有の場が生まれます。「私の好き」は、知り合いのほんの些細なのに実は知らないことがたくさんあることを教えてくれるスイッチとなり、発見や共感が育まれたりします。また、「実は私、〇〇をやりたいんです」、「縫い物が得意なんです」など、自分の興味やスキルをさらりと口にするのもよいでしょう。そうすると、周囲が「それおもしろそう!」、「教えてほしい」と反応してくれて、つながりやすくなります。SNSでの発信もひとつの方法です。投稿をきっかけに、共感した人からメッセージが届くかもしれません。

小さな集まりを作ってみる

文化リンクワーカーは、大きなプロジェクトを仕掛ける立場というより、人と人をつないで、「こんな楽しみ方があるよ」と創作や鑑賞を活用して、「きっかけ」を作る役割を担います。例えば、音楽が好きな人同士を引き合わせるセッションやゆるい語り場、好きな本を紹介し合う読書会、公園やまちを巡ってスケッチする散歩の会、地元の歴史を調べるミニ調査会など、小さくはじめられるものばかりです。公民館や図書館を活用し、人を集めるためにSNSやチラシを使うのもおすすめ。最初は2〜3人からでもOKです。つながりから生まれる小さな感動の共有体験の場は、一人ひとりの「自分に合った感動」を生み出す原動力やきっかけとなるでしょう。

「一緒にやらない?」「おいで、おいで」と誘い合う

集まりに参加したり、立ち上げたり、何らかの形で「文化」を楽しみはじめたら、次はまわりの人にも声をかけてみましょう。「こんなおもしろいことを見つけたよ」、「ちょっと覗いてみる?」という言葉が、意外な誰かの心を動かすかもしれません。また、もし誰かが楽しそうにしていたら、「私もやってみたいな」と声をかけたり、「その作品、素敵だから紹介してもいい?」と背中を押したりしてもよいでしょう。少しでも多くの人々が「小さな感動」に出会えるよう、小さな誘いややさやかな伴走を続けていくことが、文化リンクワーカーの大切な役目です。

何気ない日常に「創作の楽しさ」や「作品を鑑賞する喜び」を取り入れることは、特別な技術や多くの人を集める力がなくてもはじめられます。文化リンクワーカーは、「(アートで)人と人のつながりを作り、一人ひとりの心にある感動の芽を育てる人」です。そうやって、自分らしい楽しみを見つけ、つながりをサポートすることで、気づけば地域には「文化」を楽しむ空気が広がっていくはずです。ぜひあなたも、近くにいる家族や友人、あるいはまだ出会っていない誰かに、あなたらしい文化の種を届けてみてください。

調べる

リサーチするための 5 ヒント

1 「社会的処方」「文化的処方」について学ぶ

社会的処方についてより詳しく知りたい方は、成り立ちや国内外のさまざまな事例が紹介されている書籍『社会的処方』、『みんなの社会的処方』がおすすめ。文化的処方を発信している東京藝術大学と国立アートリサーチセンターが取り組むプロジェクト「Art & Wellbeing ああとも」が運営するメディア「ああとも TODAY」は、現在進行形の文化的処方の事例やインタビュー記事が充実しています。また、一般社団法人プラスケアが中心となり選書している「社会的処方の本100リスト」は、歌集や写真集、漫画なども含めた書籍が紹介されていて、社会的処方を多角的に知ることができます。

●書籍『社会的処方』、『みんなの社会的処方』
(共に、編著・西 智弘／学芸出版社)

●web サイト「社会的処方の本100リスト」
<https://calil.jp/recipe/5274883296067584>



●web メディア「ああとも TODAY」
<https://aatomo.jp/>



●動画「社会的処方チャンネル」
<https://www.youtube.com/@syakaitekisyohou>



2 地域の文化活動を調べる

特定のジャンルの文化活動を検索するだけでなく、自分が暮らす地域の活動や取り組みを探すことも、活動のヒントになるでしょう。その場合は、「市民活動センター」を調べるのがおすすめです。窓口で相談することができ、チラシを設置してくれたり、活動への助成金を設けていたりするセンターもあります。地域のビジネス&カルチャーニュースを配信する各地の情報サイトから成る、メディアネットワーク「みんなの経済新聞ネットワーク」は、市民記者が集めた地域情報が充実しています。また、図書館や店舗、駅、役所などに置かれている地域誌・チラシ・ポスターなども、地域の文化活動を知る助けになるでしょう。

市民活動 + ○○(地名)

検索

例)

●「みんなの経済新聞ネットワーク」
<https://minkei.net/>



●^{やぶ}兵庫県養父市 社会的処方ポータルサイト「つながる DAY YABU」
<https://tsunagaruday-yabu.jp/>



3 海外の事例・情報を調べる

日本における文化的処方・社会的処方は、まだはじまったばかりです。それらの先進国であるイギリスなどの情報を検索することで、世界における多様な取り組みのアイデアに触れることができるでしょう。英語が苦手な方でも、翻訳機能が利用できる場合も多いので、ぜひ一度検索してみてください。

Cultural Prescribing

Creative Health

Social Prescribing

検索

例)

●「National Academy for Social Prescribing」(イギリス)
<https://socialprescribingacademy.org.uk/>



●「BC Alliance for Arts + Culture」(カナダ)
<https://www.allianceforarts.com/>



4 文化・芸術活動の相談をする

活動状況や立場によって悩みはさまざまですが、資金や活動場所などで不安を抱えている方は多いでしょう。そんなときに活用してほしいのが、文化・芸術に関する相談窓口。自治体により設けているところがあるので、近くの相談窓口を探してみてください。東京芸術文化相談サポートセンター「アートノト」では、東京都内で活動する方々を対象に、法務・契約やアクセシビリティ、活動資金・場所などの相談ができ、また活動に役立つオンライン講座も実施しています。助成金や活動場所の情報も公式 web サイトに掲載されています。

芸術 + 相談 + ○○(地名)

検索

例)

●東京芸術文化相談サポートセンター「アートノト」
<https://artnoto.jp/>



●京都市文化芸術総合相談窓口「KACCO」
<https://www.kyotoartssupport.com/>



5 仲間や資金情報を探す

最初はお金をかけずにやれることから始めてみて、資金が必要になったら、小規模な補助金やクラウドファンディングを活用しましょう。「READYFOR」や「CAMPFIRE」といった大手のクラウドファンディングサイトをはじめ、中には神奈川県川崎市の「かわファン」のような、地元密着型のクラウドファンディングもあります。また、自分が暮らす地域を拠点に企画されたクラウドファンディングを検索することで、既に活動している人たちが見つかり、新たな仲間集めにつながるかもしれません。

クラウドファンディング + ○○(地名)

検索

例)

●神奈川県川崎市のクラウドファンディング「かわファン」
<https://kawafun.com/>





世界的に広がる文化的処方の動き

文：稲庭彩和子（国立アートリサーチセンター 主任研究員）

アートや文化活動で健康に

近年の研究により、アートや文化活動の体験が、ストレスを軽減し、健康維持によいことが明らかになってきました。高齢社会、慢性疾患、孤独といった医療・社会福祉が抱える重要課題に活用できると、イギリス、アメリカ、オランダ、カナダ、台湾などの国々で、アートや文化活動の実践が進められています。また、そうした体験が結果的に社会保障費用の削減をもたらす事例も報告されています。

ここでいうアートや文化

活動は、絵画、彫刻、版画に加え、写真、工芸、デジタルアート、陶芸、舞台芸術、ダンス、映画、音楽、文学、料理、ガーデニングなど多岐にわたります。近年では、国内外で参加型の文化活動の場が増えており、まちなかのカフェや書店、図書館、美術館、博物館、劇場などでプログラムが行われています。一方で、文化的体験の格差と健康格差に相関関係があることもわかってきました。今やアートや文化活動は、余暇のプラスアルファの体験ではなく、人々の健康やウェルビーイングを保つために必要な要素であり、誰もが公平に楽しめる社会となる必要があるでしょう。

参考文献：

APPGAHW の報告書『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（要約版）』＜日本語版＞



自己を超えて、つながりを感じる

では、アートや文化活動の体験は、薬の処方とどのような違いがあるのでしょうか？健康維持の要素として「食事・睡眠・運動」がありますが、現代ではこれに加えて「精神・感情」「コミュニティ」という2つの要素を加えて考えられるようになっていきます。自分の内側や他者とのつながりを感じ、「今生きていること」をありのままに受容する、それが私たちの健康には必要なのです。

アートや文化活動は、そうした自己を超えてつながりを感じる精神の働きを助けてくれます。例えば、歴史的建造物を見て千年前の世界とつながったり、作品を通じて国境という境界線を越えたりすることもあるでしょう。また、アートには正解がないため、二項対立の価値観を超えて物事を捉えることができます。アートや文化活動が健康に資する科学的裏付けや評価への国際的な関心は年々高まり、「文化的処方」は世界的に期待されている分野なのです。



川崎市でのワークショップ「写真の中を旅しよう!」の様子。

profile いなわ・さわこ／独立行政法人国立美術館 国立アートリサーチセンター 主任研究員。専門は芸術や文化資源を軸にした学びのしくみやつながりの構築。

世界保健機関（WHO）の報告書『HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67』＜英語＞



日常のあちこちにある文化的処方

文：西智弘（医師、一般社団法人プラスケア代表）

カッパ釣りを楽しめる？

先日、岩手県の遠野市に行ったとき、お寺の裏を流れる小川べりで、「カッパ釣りをしませんか」と書かれた看板を見つけました。釣り竿の先にはキュウリ。これを川の中に垂らして、川べりの岩に腰かけ、本を読んで過ごすというもの。豊かな時間の使い方だなと感じたと同時に、自分自身が大きな文化の中にいるのだと気づきました。



キュウリを結びつけた釣り竿。これを川に垂らし、「釣れたらいいな」と想像しながらときを過ごす。

日本人の多くは、見たことはないけれど、伝説上の妖怪であるカッパの存在を知っていると思います。彼らが川に暮らし、時に人や馬を川に引っ張りこむイタズラをし、そしてキュウリが好物だということを。そんな子どもの頃から自然と耳に入ってきた民話の世界があるから、日常の中で培われてきた文化があるから、思いを馳せることができ、この「カッパ釣り」を楽しめるのです。

大いなる文化の流れは、日常の手の中とつながっている

「文化的処方」という言葉を聞くと、少し高度

なことのように感じる人もいるかもしれませんが、実はとても身近にあります。私たちは、自分が生まれてきてから今まで、知らず知らずのうちに、多くの文化に囲まれて育ってきました。お米と味噌汁を前にして「いただきます」と手を合わせ、春になると道ばたの桜の開花を喜び、神社に向かって手を合わせる。絵画を見る、漫画を読む、映画を観ることもそうです。そうやって、長年受け継がれてきた文化・芸術は、日常とつながり、そして、気づかぬうちに私たちの生活を支え、時に心をも支えています。

役所広司さん主演の映画『PERFECT DAYS』を観たことがありますか？トイレの清掃員が朝起きて公衆トイレを清掃し、居酒屋で「いつもの」を飲み、家に帰って古本を読んで眠る。ただそれだけを繰り返すのですが、その「何でもない日常の繰り返し」に文化を感じることができるのです。漫画だと、死と生をテーマに取り上げられることが多い『葬送のフリーレン』（小学館）。私はそれよりも、登場する市民たちが「紙飛行機を遠くまで飛ばせる魔法」という、一見くだらなくも見える魔法を大切に伝承している描写に愛おしさを感じます。

そうやって身近にある文化・芸術、つまり生きる表現が、人々の暮らしを支えています。あなたの身の回りにある「文化的処方」になるものは何でしょう？子どもの頃はどんなゲームや漫画が好きでしたか？あなたが暮らすまちなかに、おすすめの風景や場所がありますか？

profile にし・ともひろ／川崎市立井田病院 腫瘍内科部長、一般社団法人プラスケア代表理事。「暮らしの保健室」の運営を中心に、地域活動に取り組む。著書に『みんなの社会的処方』（学芸出版社）など。

THE SCENES

写真：幡野広志

ハッしたり、
ハッされたり



いつもの朝、いつもの道

profile はたの・ひろし／1983年、東京都生まれ。写真家。2004年、日本写真芸術専門学校を中退。2010年から広告写真家に師事。2011年、独立し結婚する。2016年に長男が誕生。2017年、多発性骨髄腫を発病し、現在に至る。著書に『うまくてダメな写真とへただけいい写真』、『息子が生まれた日から、雨の日が好きになった。』（共にポプラ社）、ラジオ「写真家のひとりごと」（stand.fm）など。





名前の知らない
知り合い





まちを彩る





「する／される」ケアとアート

ケアとはなんでしょう？

きっとそれは、誰もが多少少なかれ

困難を抱えて生きている世界の中で、

「する／される」を超えた、幸せに生きるための

コミュニケーションそのものであって、

私たちがここに存在し続けていくために必要な、

互いの存在を認め合う所作ではないでしょうか。

アートとはなんでしょう？

きっとそれは、自分に似合う服を選ぶときのワクワクや、

きれいに並べられた料理を味わう心のような、

日常の中にある創造的な喜びであって、

それは、今日より明日、明日より明後日と膨らませていくことで、

生きる力をも一緒に育てることのできる

心の働きではないでしょうか。

だから、ケアとアートはどちらも、

人が生きる上で必要なものなのです。

文化的処方 はじめの一歩

監修・執筆：西 智弘（医師、一般社団法人プラスケア代表）
伊藤達矢（東京藝術大学 社会連携センター教授）
稲庭彩和子（国立アートリサーチセンター 主任研究員）
福本 皇（長岡造形大学 地域協創センター長／東京藝術大学 客員教授）

企画・制作：一般社団法人プラスケア
表紙・巻頭画：山口洋佑
デザイン：郡司龍彦
原稿：兵藤育子（P06-11、P14-15）、藪下佳代（P12-13）
進行・編集：落合由有子、森 若奈（三三社）、飯嶋健司（株式会社 kushami）

発行：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」
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
発行日：2025年3月3日 初版（デジタル版）

Copyright © 2025 ART-based Platform for Co-creation /
National Center for Art Research
ISBN978-4-911341-06-3
本冊子に掲載されているテキスト、図版等を無断で複写、複製、転載することを禁じます。



東京藝術大学が中核となり、医療・福祉などの機関と連携する「共生社会をつくるアートコミュニケーション共創拠点」。アートコミュニケーションの特性を生かし、誰もが「自分らしく」いられる共生社会の実現を目指し、人々の間につながりをつくる文化活動「文化的処方」の実装を試みるプロジェクト。

<https://kyoso.geidai.ac.jp>



*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。