

宮林智子

心を動かす



「自分が自分の力で元気になる絵や言葉を生徒さんに書いてほしい。」

ともちゃんのパステルアート教室を開講している「Reはあと」の宮林智子さん。

絵がうまくなることが大切なのではなく、自分の気持ちを表現すること、外に出していくこと。

「なかなか自分では自分のことを気づかない。描くことで自分のことを気付いて自信になってほしい。」

パステルアートのふんわりした持ち味が無理なく背中を押してくれる。例えば「もっとがんばれ」とちよっと強い言葉を書いても、パステルアートと組み合わせると言葉も柔らかくなる。



宮林さんは、自分が描いたパステルアートとコトバを約2年間毎日フェイスブックに投稿し続けている。

「自分がイマイチだなと思っている絵でも投稿します。それでも、いいねという反応や、今必要な言葉だったというコメントを頂くと、私だけじゃないという感覚になります。」

一日あったことを夜に描く。思い浮かばないときは、最初に色を決めて描きはじめる。自分のために、自分に向けて。

1年間描き続けた時、テーマを「こあー」として自分だけじゃなく、周りに何か与えることができればと描き始めた。

「私、あまり人間が好きじゃありません。自分自身もあまり好きじゃないし、自分の価値も分らない。でも、フェイスブックに投稿して、みんながいいねっていつてくれ、想いを出せるようになって...。」

ずっと描いていくうちに、自分を認めること、自分を好き



になることができるようになった。フェイスブックを始めた理由は、絵を描くなら発信していいこと決めたから。発信することで強くなりたかった。

「始めた頃と今の自分では全然違う。結構私、上手に生きることができないんです。生きにくさを感じていた。そういう人っていっぱいいると思う。もうちよっと肩の力を脱いで生きていいよって思うし、伝えたい。」

宮林さんにとって、人を信用できなくなるようなつらい経験をしたことがある。その後、最初に就職した仕事でも「仕事の仲間を信用するな」と教えられたことも思い出せない。

「でも、こんな仕事は自分ではない。子供のため、生活のためにやりたくない仕事を一生続けるのか...。」

そんな時に出会ったのがオーラソーム。色と光による新しいスタイルのカラーケアシステム。それから1年後に、パステルアートと出会う。最初は



興味はなかったが、自分をコーティングしていた固い膜が剥がれ始めた時やってみようという気になった。パステルに向き合おうと、不思議とネガティブな言葉は出なくなる。

「たぶん励ましてほしいんです。これがパステルの力なのか。ほんとと最近、生きていて楽しいと思えるようになった。そして、人生を楽しむには心を動かすことなんだ。楽しいときは楽しむ、悲しいときは悲しい、怒るときは怒ればいい。それも含めて自分、それを感じるのが人生やな。生きてみようかなって。」

過去の経験こそ、自分の強み。「みんなに自分の得意なことを見つけてほしい。人生楽しいと思えることを。」

▼Reはあと Tomoko

毎週水曜日、小矢部のELABOで開講中。土日祝日の出張教室、親子教室も好評。
ELABO(イーラボ)
小矢部市鷺島37-2 ヤマシナ印刷2F
問い合わせ : tomoko@re-heartme
facebook.com/pastelcocoart

▼宮林 智子

中学校の時にも自分の内面から出てくる言葉を書いていました。でも友人に見せると受け入れてくれなくて...。それができなかったから今やっているのかも。