


 ずいそう

絵画でストレス発散

菅 高道



弊社は、土木・建築用商品のレンタルを主力事業としている会社ですが、こと機械製品に関しては、土木向け商品が多い。弊社の土木部は、大阪・東京・福岡の3拠点から、国内・海外問わず全国の現場に営業を行う為、平時であれば、出張先での食事や出会い、空いた時間での観光等それなりに楽しみも多いが、一方で、機械製品につきもののトラブルが重なると、急な出張から家に帰れない日々が続いたり、トラブルが解消して会社に戻った後も、遅い時間迄溜まった書類の整理に追われたりと、ストレスが蓄積する機会も少なくない。そのため、うまくストレスを発散できる方法を知らないと、中々厳しい環境であると思う。スポーツ、旅行、お酒等、ストレスの発散方法は十人十色だが、今回は弊社土木営業部のメンバーの一人に聞いたストレス解消法を簡単に文章に纏めてもらったので、参考に紹介したいと思う。

お薦めのストレス発散方法。それは美術館での『絵画鑑賞』だ。絵画鑑賞によって、普段の仕事ではほとんど使わない脳のある部分が活性化することによって、脳に蓄積されたストレスがいつのまにか軽減できるような気がする。例えば、ピカソ、リヒター等の抽象画であれば、題名と絵を見比べてひたすら頭を捻らせる。分からないなりに理解した気になる。ゴッホやダヴィンチ等の教科書に載っているような名画であれば、実物を観られた感動と迫力を感じるだけで楽しめる。竹久夢二や錦木清方など日本の美人画の巨匠が描く絵の中の大正・昭和の日本美人に眼も心も奪われて惚れ込んで癒される。写実画であれば、写真と見紛う程のリアルさをどう描いているのかをじっくり検証する。その他にも、どのような気持ちでこの絵を描いたのか、何故このモチーフを選んだのか、描かれているモデルはどのような気持ちだったのか、このモデルの子はどんな人生を歩んだのか、書かれている街はどこなのか、昔の東京はこんなのにのどかな風景だったのか、そもそもこの絵には何が描かれているのか、何故こんな絵を描いたのか等、絵画をみて色々な事に思いをめぐらせている間に、ずっとストレスが頭から押し出されて抜けていくような気がするし、普段の日常で使わない脳の感性を使うことで、心地良い筋肉痛のように、良い感じに脳が疲れてリラックスできるので、頭を悩

ませていた事の思いがけない解決策がふっと浮かんできたりもする。また、絵画鑑賞の楽しみは、絵画そのものだけに留まらず、美術館自体や美術館を訪れる迄の道中も魅力がいっぱいだ。いくつか個人的なお気に入りの美術館を紹介すると、まずは先述した竹久夢二の『竹久夢二伊香保美術館』と『夢二郷土美術館』。『竹久夢二伊香保美術館』は群馬県の、夢二が愛した榛名山の麓、伊香保温泉街にひっそりと佇む洋館で、アンティークな家具が配置された館内は、夢二の大正ロマンな作風の絵と相まって、とても雰囲気良く心地良い。また、夢二のふるさとの岡山県にある『夢二郷土美術館』は、更に多くの夢二の作品に囲まれて、時代を忘れてとても癒される。この二つの美術館は、大正ロマンが好きの人にはたまらないと思う。その他にも、写実画で有名な千葉県の『ホキ美術館』は、住宅街の中に隠れたモダンでユニークな建物自体も職業脳をくすぐるし、館内では写真と錯覚する程リアルな印象を受ける上質な人物画の数々を、ゆっくりと楽しむことができる。また、昨年24時間テレビでも放映された、長野県の上田市の山の中にひっそりと佇む『無言館』は、静寂な雰囲気のある美術館で、戦争で命を失ってしまった画家になる夢を閉ざされてしまった若者達が描いた絵画と向き合っていると、深く心が動かされていく。

また、絵は、貯蔵されている美術館自体とも浅からず結びついているような印象を受けることも多いので、近所の美術館の展覧会で名画をみるだけでなく、お気に入りの絵が見つかったら、その絵が本来貯蔵されている美術館迄足を運んで、あるべき場所に飾られた絵画を鑑賞すると、一層輝いて見えると思う。そうして美術館で色々な絵に思いをめぐらせた後、館内のお洒落なカフェでコーヒーを飲みながら一息をついて帰路につく。そんな日にはストレスなど皆無だ。溜まったストレスに頭を悩ませている日々が続いている時に、美術館で絵画鑑賞をしてみても如何でしょうか。

以上となります。皆様もストレスが溜まっているなと思った時には、美術館で絵画鑑賞などされてみては如何でしょうか。少しでも皆様のストレス発散になれば幸いです。