

1 アートとウェルビーイング



川畑 秀明
KAWABATA Hideaki

慶應義塾大学文学部／教授

近年、アートはわざわざ見に行かなくても身近にあるものへと変わってきた。そもそもこの「アート」は人々にどのような効用をもたらしているのか。様々な研究での知見からアートと心身の健康・ウェルビーイングの関係について解説する。

はじめに

人は、都市部に限らず郊外や農村部、山間部や海辺など様々な環境に、戸建てかマンションやアパートなのかなど様々な形態の住居に住んでいる。また、買い物や労働、病院や学校に通うなどの社会活動が不可欠である。人が生活する場の多くは人が作った空間や物体によって構成され、それらに影響を受ける形で人々の日常体験が成り立っている。

現代社会においては都市人口の急激な増加が指摘されており、まさに昨今では都市が住民に与える影響を理解し生活の質やウェルビーイング（幸福度）の向上を図ることが重要になっている。近年、人々の日常体験に影響したりウェルビーイングに関係したりするものとして注目されているのが「アート」である。本稿では、本特集号のテーマである「まちとアート」を枠組みとして、家や街に暮らす人々において、アートや美がウェルビーイングに果たす役割について考えてみたい。特に、人々の生活の場を異なる粒度で見えていくことで、アートが果たす人々の生活への役割がより明確になるだろう。

アートの効用

アートは無用なものでも特別なものでもなく、もはや私たちの生活の一部となっている。美術館や博物館にまで行かずとも、家庭や商業施設、オフィス、駅など、あらゆる場面でアートに触れる機会はある。近年、アートの鑑賞が、鑑賞後の血圧を下げたり不

安や抑うつ兆候を改善させたり、他者との繋がりを促進し、幸福感や生活満足度を高めるなど、ポジティブな影響が示されつつある。このように、アートへの関わりや体験に伴って、ウェルビーイングが向上することや心身の健康などに良い影響を及ぼすことが示されつつある。

アートへの関わりや体験とは、美術館へ行ったり、場所を問わず作品を鑑賞したり、買ったり、アートについて話をして関心を共有したりするなど、アートに関わろうとすること＝エンゲージメント（能動的な関わり）である。どのようなアートへの関わりがどのように人のウェルビーイングや心身の健康に対して効果を持つかを理解するには、どこで・どんな関わりによって、どのような効果が得られるのかについて理解する必要がある、まさに世界各地で実証的な研究が行われつつある。

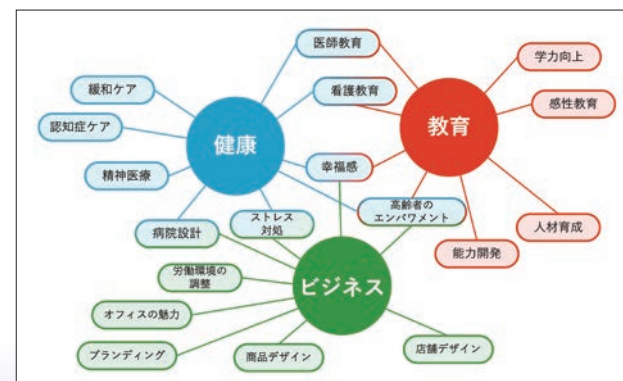


図1 アートが及ぼす効用の範囲。例えば、健康領域、教育領域、ビジネス領域というように分けて捉えることが可能である

「どこ」とは、場所と領域（分野）の両方を指す。場所については、家という個人もしくはその家族に限定されたコミュニケーションが生じる場、職場（オフィス）といった特定の多数の人々が利用し共有する場、美術館、駅や図書館、病院など不特定多数の人々が利用し共有する場など、異なった粒度で捉えることができる。特定の個人から不特定多数のコミュニケーションが生じる場の粒度に応じてLife with art・Work with art・Community with artという異なる“with art”の水準で捉えることも可能だ。

さらに、アートが何における効果として有効か、領域に関する理解も必要である。アートがもたらす効用が及ぶ領域としては、健康、教育、ビジネスなどが挙げられる（図1）。例えば、健康分野では、アートが認知症ケアやケアラーのケア（介護者のストレスを低減させたりすること）、心身の痛みや不安の低減等に役立つことが示されている。教育に関しては、対話型鑑賞という複数人での対話を基にした鑑賞プログラムによって小学校の子どもたちの学力、思考力等の向上につながることで報告されたりしている。小学校での取り組みとして朝読書ならぬ朝鑑賞に取り組んでいるところもある¹⁾。観察力や共感力、柔軟な思考力などを高めるための実践的手法としてや、医師教育や看護教育における人間力の向上を目的とした利用についても欧米で広がりつつある。ビジネスにおいては、小売り店舗や商品に対してアート作品が商品や店の雰囲気に影響を与え、高級感を付与する等のマーケティングに関する知見や従業員のエンパワメントに関する知見が示されている。これら場所と領域とを掛け合わせて、アートの効用を見ていくことも有効だろう。

文化的処方

近年、欧米では、様々な心身の不調を抱えた人々に美術館等の文化施設に行ってアートを鑑賞したり文化に触れたりすることを医師が治療の一環として処方する試みが行われつつある。アートは薬のような即効性はなくとも、ケアの手段となり得ることを示している。アートが心身の健康に及ぼす有効性の量的な理解は始まったばかりであり、その知見の多くは、病気の人に対してよりも健康な人に対して得られたデータがほとんどである。今後は、これらの知見の再現性の確認と、慢性痛や精神疾患など病



写真1 三重県名張市にある「まちの図工室®」。文化やものづくりを接点として人と人との関わりの場を提供している

気の人々に対しての効果やそのメカニズムの解明に期待がかかる。人生100年と言われる長寿社会の中では、どのように健康寿命を延ばすか、そして膨大な医療費をどう減らすかが求められており、アートが健康に果たす役割が注目されている。

注目したい言葉に「文化的処方」がある。人々の健康や幸福にポジティブな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²⁾として定義付けられる。医師が患者の病状や症状に基づいて治療法や投薬を選択し医療行為を指示することは「医学的処方」というのに対し、地域社会の活動を促し、地域の住人や社会的サービス、役場の人々につなげることで生活を支援し、健康や生活の質の向上を目指す取り組みは「社会的処方」という。その文化・アート版が「文化的処方」という。

アートと健康や医療との接点についてはまだまだ乏しい日本においても、高齢者や認知症患者を対象としたアートの鑑賞や作品制作を用いた取り組みは様々に行われている。東京藝術大学では、全国の様々な自治体や企業、研究機関をネットワークとした『共生社会をつくるアートコミュニケーション共創拠点』を展開し、アートと福祉や医療、テクノロジーの壁を超えた協働的な研究開発により、文化を通して人々が社会に参加していく文化的処方を設定することで、超高齢社会において社会的弱者を取り残すことのない共生社会を実現することを目指している。

例えば三重県名張市では、廃業したクリーニング店を改修して、アートやものづくりを体験できる場として「まちの図工室[®]」(写真1)をつくり文化で人と人とをつなぐ取り組みを展開している³⁾。長岡造形大学の福本壘氏が主体となり、プロジェクトに応募した学生の力を合わせ協働でDIYによるリフォームを行ったり、廃材を用いてもものづくりに生かしたりするなど、学生のアイデアを生かした様々な文化的処方の実施も行っている。美術館や博物館はなくても、同市には昔からの影絵を上映してきたり、絵本を手作りしてきたりなど様々な文化的な取り組みが個人レベルでは行われてきた。それをつなぐ場として、作る場の提供や手助けを含めて、この「まちの図工室」では展開している。このような文化的処方は、まさにCommunity with artの取り組みの例としてふさわしいだろう。

緑地とウェルビーイング

アートと心身の健康やウェルビーイングとの関係を実証的に捉えることは重要であるが、これまでの研究の多くは量的実証化よりも、実感や事例をベースとした質的把握が主流であった。その量的研究は現在進行形の課題であるが、ではどのように量的に捉えることが可能だろうか。その参考に紹介したいのが、都市美化や緑地がウェルビーイングに与える影響に関する研究である。

個人の日常体験に影響を及ぼす生活環境として、環境のデザインや利用のしやすさ、自然、都市景観など様々な点を挙げることができる。例えば、都市部に住む人々はより高いストレスにさらされているが、森の風景を眺めることで拡張期血圧や心拍数が有意に低下し、副交感神経系の活性化／交感神

経系の沈静化といったリラックス効果が示唆されている。また、公園などの都市緑地が高い注意の回復力を有しているという。これらはアート鑑賞がストレスを低減させたり、日常生活で枯渇しがちな注意の回復を促すことと共通している。

ただし、公園などの緑地を訪れる頻度や、街の見た目や雰囲気をもよほす都市美化（都市美観）の参加（植栽の整備やゴミ拾いなどの美化活動など）が高まるほど、住民のウェルビーイングが高まることが示されている。このことは、大規模な緑地開発を伴わなくとも、緑化を伴う美化に対するエンゲージメントを高めたり、観葉植物や窓辺から見える緑の風景に触れるだけでも人々の心身の健康は高まったりすることを示唆している。

緑地に関するストレス低減等の心身に及ぼす影響の研究における「緑地」は、都市環境の要素としての緑地、都市美化活動の対象としての緑地、さらには緑地に含まれる自然や植物というように、いくつもの側面に焦点化することが可能であることがわかる。また、研究の方法論も調査研究だけでなく、行動実験や唾液等からの内分泌量を評価した実証研究など多様化が見うけられる。これらの緑地を対象とした（もしくは手段とした）研究は、アートを含め生活環境や都市環境がもたらす心身への効果を明らかにする実証研究を展開する上で参考になる点が多い。

パブリックアートとウェルビーイング

都市環境を構成する要素には、緑地以外にも建物や広場、道路が含まれており、都市環境のどのような美的価値が人々のウェルビーイングに影響するかについて関心が高まっている。都市環境とアート

との接点としてパブリックアートを挙げるができる（写真2）。ウィーン大学の研究者らによる研究では、2つの異なる地区で路側に駐車場サイズの金属製のフィールドをアートまたは植物によって装飾し、その場所を通過して散歩する前後の主観的ウェルビーイング（ストレス度合い、不安、気分）と生理学的指標（専用のスマートウォッチで計測された皮膚電位や皮膚温等のストレスマーカー）とを比較した⁴⁾。公共の場に置かれたのがアートでも植物でも同様に、散歩の前後でストレスや不安、ネガティブな気分は軽減する効果があることが示された。同様の結果は、散歩をするのではなく、動画で街中にあるアートや植物を見た場合でも示されている⁵⁾。しかもアートの方が植栽よりも見た目の魅力が上がる。

このようなパブリックアートとは、公共空間の場に配置されたアートや装飾であり、その言葉が生まれたはるか昔から存在していた。パブリックアートとして置かれた現代アートに限らず、街路に置かれた彫刻作品などもそうであり、現代では、絵や写真が印刷されている工事現場の外壁（ピクチャーウォール）、駅などの壁に描かれた壁画アート、バンクシー等による壁画や落書き（グラフィティ）もそうであろう。これらはCommunity with artの典型例の1つでもある。街を飾る美化が、人々にどのような印象を与えるのかや、どのようにウェルビーイングに寄与するのかはほとんどわかっていないが、その実証は今後に期待したい。

おわりに

最近アートが注目されてきているが、「アートって難しそう」「アートって美術館で見るものでしょう」、そう思う人も多いだろう。確かにアートはその背景や歴史を知るほど面白いと思えるが、楽しむのに知識は必要ない。むしろ、楽しいだけでなく考えることや何かしらのアイデアの種や小さな発見の喜びがたくさんある。たしかに美術館や博物館にわざわざ行くこと、鑑賞することの重要性も高いことはこれまでも示されてきた。しかし、アートは作品そのもののことを指すのではなく、鑑賞したり創り出したり、話したりする人たちの関わりの場においてこそ成り立っている。さらに上述したとおり、家でも職場でも、公共の場に様々なところにアートは成り立っている。



写真3 ミュージアムタワー京橋3階に展示してあるグリーンアート

住居やオフィスにおいてアートがどのように付加価値を生み出すのかは、アートとウェルビーイングの結びつきを考えていく上で重要なことだ。例えば、東京都中央区にあるミュージアムタワー京橋は、高層階にオフィス、低層階にアーティゾン美術館が入る複合施設であるが、オフィス部分を所有運営する株式会社永坂産業は2024年秋から入居するテナント企業の従業員の創造性やウェルビーイングを向上させる目的で「WORK with ART」をコンセプトとする空間づくりに着手した。具体的にはオフィスの1階共用部にパブリックアートを、3階のオフィスのロビー中央にグリーンアートを設置し、それが利用者の感情・行動にどのような変化をもたらしただのかを追跡調査している⁶⁾。このような取り組みは、アートとウェルビーイングについて考えていく上で参考になる。住居やオフィス、公共空間など様々な場にもっとアートを。そうすることで広がる喜びや高まる健康があると期待したい。

<参考資料>

- 1) 奥村高明 (2018) 「朝鑑賞」で学校改革 (学びと美術 Vol.66) <https://www.nichibun-g.co.jp/data/web-magazine/manabito/art/art066/>
- 2) 西智弘・伊藤達矢・福庭彩和子・福本壘 (監修) (2025). 『文化的処方のはじめの一步: 暮らしにアートを処方する』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
- 3) 毎日新聞 2025年3月18日 三重県伊賀版 (21 ページ目)
- 4) Mikuni, J. et al. (2024). Art in the city reduces the feeling of anxiety, stress, and negative mood: a field study examining the impact of artistic intervention in urban public space on well-being. Wellbeing, space and society, 7, 100215.
- 5) Dehove, M. et al. (2024). The Impact of Urban art on Wellbeing: A Laboratory Study. Empirical Studies of the Arts, 02762374241298878.
- 6) <https://work-with-art.museumtower-kyobashi.com/>

<写真提供>

- 写真1 福本壘
写真2左 松野奈実
写真2中 川畑秀明
写真3 株式会社永坂産業 (©Tomooki Kengaku)



写真2 パブリックアートの例。左: ロバート・インディアナ (1993 (1968)) 「LOVE」新宿。中: ルイズ・ブルジョワ (1999) 「ママン (maman)」六本木。右: アニッシュ・カプア (2004) 「クラウド・ゲート」ミレニアム・パーク (シカゴ)