

認知症患者のための塗り絵フィンガーペイントセット

Finger painting set that stimulates the five senses

関谷賢人

指導教員 比留間真

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 空間・工業意匠研究室

キーワード：アートセラピー, 自己表現, 絵, 指

1. 研究動機

自分は絵を描くことが小さい頃から好きなこともあり、絵をかいて何か問題を解決することができるかと考えた。実際には絵や粘土細工などの表現手段を利用し、精神状態に働きかける芸術治療というものがあり、近年では認知症患者のリハビリテーションにも用いられている。本研究では、認知症患者をターゲットにした絵を描くためのツールを提案することを目的とする。

2. 調査内容

(1) アートセラピーの認知症に対する効果

アートセラピーにおいてさまざまな創作活動を介することで、人の潜在的な能力を引き出す効果が期待できる。また、楽しく取り組み成功体験を重ねることで本人の自信や精神的な安定につながるそうだ。さらに、昼間の活動量を増やして覚醒時間を確保することは、体内時計が乱れやすい認知症の方の昼夜逆転の改善に効果的だという。ご家族と一緒に創作活動を行うようにすると、共通の話題が生まれてコミュニケーションの機会が増え、徘徊や不安などの認知症における行動・心理症状が和らぐ場合もあるといわれている。

(2) 塗り絵をすることで得られる効果

- ・ストレス解消

アメリカ・ドレクセル大学准教授のギリジャ・カイヤル氏らの行なった研究結果から、絵などの創作活

動を45分間するとストレスが解消されるという結果が出ている。またストレス解消の効果に絵の経験の有無や上手・下手は関係ないことも報告されている。図1は色々な塗り絵のやり方を試して、リラックス度がどう変化するか試した事例である。塗り絵の柄は簡単なものよりは複雑で、時間は30分という短すぎず長すぎない時間でできるようなものがよいと考えられる。



図1. 塗り絵の方法とリラックス度を測る試みの事例

- ・右脳の活性化

視覚を通して全体像を把握し、それを自分の過去の記憶にあるものと形や色などを照合し、それらの情報をもとにどこからどう塗るかプランを組み立てて着色し、実際に手を動かして塗る作業は以下のように脳に刺激を与える。

視覚を通して全体を把握・認識する…後頭葉

過去に見た色や形などの知識や経験をたどり相応しい色を判断…側頭葉

どこに何が描かれているかを把握し、構図を覚える
…頭頂葉

情報を基にプランを立てる…前頭葉・前頭連合野
プランに従って手を動かす…運動野をそれぞれ活性化させ、それが脳全体の活性化に繋がり、認知症の予防や、改善にもなる。

- ・自律神経を整える

塗り絵は、色を塗り始めると集中し心のなかが安らかくなる。この静かな集中状態は、瞑想と同じ効果が期待できる。順天堂大学医学部の小林弘幸教授は「音楽鑑賞やヨガ、太極拳などと同じで、塗り絵に取り組むと呼吸が整う。無意識にした深呼吸が自律神経を良い方向に調整するためだ」と説明している。

(3) フィンガーペイントをして得られる効果

- ・触覚の刺激

指で絵の具を触ると、少し冷たい感触を感じたり、柔らかいので表面が凹んだりして普段味わえない新鮮な感触を楽しむことができる。

- ・自己表現や想像力を養う

筆を持たなくても筆圧が弱くても自分の指や手を使って描けるので、制限なく思い思いの表現が可能。表現の幅が広がることでモチベーションが高まり、次のお絵かきにも繋がる。

(4) 指を使って塗り絵ができる商品の調査

図2は Atelier mio (アトリエ ミオ) という、イタリアのアート教育から生まれたお絵かきツールである。指や手に絵の具をつけて混ぜ合わせたり、塗りつけたりして描き自由に楽しめる。その自由で楽しい遊びを通して、想像する力や考える力も養えるという商品である。



図2. アート教育から生まれたお絵かきツール

3. コンセプト

「塗り絵とフィンガーペイントという方法を掛け合わせた認知症患者のリハビリテーション・ツール」塗り絵とフィンガーペイントを掛け合わせることで五感を刺激し（主に視覚と触覚）、脳に活性化とりフレッシュ効果を狙う。

4. アイデア展開

絵を描く際に使うツールの具体的な形の提案を進めていく。絵を描く際に使うパレットや水入れ、指を拭くものなどのツールを一式のセットとして一緒に提案を行う。

5. 今後の展開

フィンガーペイントでは指でたっぷりの絵具を触って触覚を刺激してほしいので、塗り絵のサイズはどれくらい大きさが良いか等、実際に対象と考えるユーザーに意見を聞きながら検討していきたい。

参考文献

- ・認知症の予防・改善効果も期待できるアートセラピー（芸術療法）

<https://www.azumien.jp/contents/method/00043.html>

- ・「塗り絵」はストレス解消や認知症予防にも効果が期待できる！塗り絵で脳を活性化させましょう！
<https://howagroup.jp/>「塗り絵」はストレス解消や認知症予防にも効果/

- ・塗り絵は大人が楽しむもの！ストレス発散効果がすごい！

<https://www.workport.co.jp/plus/articles/3298>

- ・大人の塗り絵でリラックス？ 30分集中、ストレス解消

<https://style.nikkei.com/article/DGXXZ004882260V10C16A7W02001/>

- ・フィンガーペインティングの効果とは？！親子のおうち時間を楽しもう。

<https://www.replug.jp/topics/2020/04/21/home-fingerpaint/>