

私たちは分断された世界に生きていられると言われます。しかし、ある一人の人間が世界中の人々と分かち合い、影響を与え(そして“感染させ”)ることができるまさにその理由は、実のところ、私たち人類は皆、深くつながっているからなのです。

新たな危機は、これまでのパラメーターを消し去ります。私たちは物理的に切り離され、孤立し、あるいはこれまでの環境から完全に切り除かれた状態にあることに気づきます。そこには恐れや悲しみ、そして当然の不安が伴います。そして何よりも——不確かさがあります。

けれども、この不確かさを受け入れ、そこに新たな可能性を見いだせるとしたら？もしこの時を、自分自身を、互いを、そして私たちのつながった世界を、新しい目で見つめ直す機会、招待状として捉えることができたなら？

CONNECTEDkind:

それは、知覚と想像力で遊ぶための招待。

時間を過ごすためのドローイング・エクササイズであり、アートセラピーのひとつであり、瞑想でもあります。

悪いことだけでなく、良いことを分かち合うよう私たちを鼓舞する、優しさを土台にしたムーブメントです。

そして願わくば、個人としての私たち、そして私たちのつながりの中に、レジリエンス(回復力)を描き、築くための招待でもあります。

このアイデアは2020年3月14日に生まれました——私たちの地域の学校が閉鎖されるという知らせを読んだ日です。その夜、そのメールを目にしたとき、私は突然、自分の「影から描く」方法を表舞台に出し、ただ皆さんに差し出さなければならないと感じました。私はこのような作品を2年間、毎日作り続けてきました(Instagramの@laurabelevicaで見ることができます)。けれど、それを教え始めて次のことに初めて気づいたのでした。

a) 実は私はそれほど特別ではない(ああ、なんてこと!)ということ。なぜなら、誰でもこれができるようになったからです。そして同時に、

b) このやり方を分かち合うことには力と美しさがある、ということにも気づきました。それは、物事を新しい方法で見て、考えることを教えてくれます。そして、正しいやり方も間違ったやり方もありません！結局のところ、私たちは皆、雲の中に何かの形を見つけたことがあるし、子どもの頃には絵を描いたのでしたから。

どうか、私の作品とあなたの作品を比べないでください。その代わりに、ワークシートを(できればカラーで)印刷して、影の切り抜きがあなたに語りかけるのを待ってください

い。焦らず、耳を傾けてください。さまざまな角度から眺めてみてください。壁に貼ってみてください。友人や家族と一緒に描いてみてください。最初は鉛筆で始めて、あとで黒いマーカーに変えてもいいでしょう。お子さんがいるなら、一緒に描いてみてください。そして、もし行き詰まったら——子どもがやっているのを観察してみてください。

私の子どもたちは、私が毎日このように描いているのを見て、自分たちもやってみたくなりました。私は彼らにさせてみました。そして気づいたのです——子どもたちはこれが本当に得意だということに。(そしてそれは子どもの脳に良いし、きっと私たちの脳にも良いはずです。)

この PDF を楽しんで、どうぞ自由にシェアしてください。つながり続けましょう。あなたのドローイングや動画を送ってください(laura@connectedkind.com)。私は、インスピレーションやチュートリアル、フィードバック、そして大人も子どもも皆さんが作った作品を紹介するために、Instagram アカウント @connectedkind を作りました。また、ウェブサイト(すでにドメイン [www.connectedkind.com](http://www.connectedkind.com) を取得しています)と、CONNECTEDkind の Facebook ページも準備中です。

今、カラープリンターを使えない方もいると思いますので、この PDF を印刷してご自宅に郵送する方法も見つけるつもりです。

今は——私たちが持っているもので取り組みましょう。このデジタル版と、切迫感、そしてアートがつながりとレジリエンスを育む力を持っているという信念とともに。

恐れは、私たちの免疫システムを弱めます。

優しさとつながりは、私たちが力強く生き生きとさせてくれます。