

NITTOKU
EYE

の絵塗り 塗り絵の 愉しみ

自分の好きな色を使って
絵を彩ることができる塗り絵。
趣味として楽しめるだけではなく、
頭がすっきりする、リラックスできる……
そんな理由から、いま、大人の間で
塗り絵がブームになっている。
「ぬりえ美術館」を訪ね、
そのブームの要因を探った。



面を色で塗りつぶすだけではなく、
模様を描いたり背景を加えたり
するなど、自由にアレンジして
楽しめるのも塗り絵の大きな
魅力だ。東京・荒川区の「ぬり
え美術館」で。

©きいち / 小学館

少女画から風景画、浮世絵まで 今、書店には塗り絵本コーナーが

塗り絵が一大ブームを巻き起こしている。幼い子どもたちの遊びとして知られるあの塗り絵である。といっても、いまのブームは、“大人”の塗り絵。子どもではなく、団塊の世代や高齢者など、大人の間で人気を博しているのである。出版業界では、塗り絵本が出版ラッシュ。懐かしい少女画の塗り絵はもちろん、草花や風景、ゴッホやルノアールといった絵画の名作、浮世絵、如来や菩薩などの仏画……書店には実にさまざまな塗り絵本が並ぶ。なかには塗った絵をそのまま絵葉書にできるものや、作品として飾れるほど精緻なものも。コンテストが開かれ、入賞作品の展示会が行なわれるなど、社会現象といってもよいほどの勢いだ。

「2～3年ほど前から動きはありましたが、ブームになったのは2006（平成18）年。取材や問い合わせも増えました」と、東京・荒川区にある「ぬりえ美術館」館長の金子マサさんは話す。

ぬりえ美術館は、昭和20～30年代に「きいちのぬりえ」として一世を風靡したぬりえ作家・薦谷喜一氏の姪でもある金子さんが2002年にオープンさせた世界で初めての塗り絵専門の美術館。館内には、「きいちのぬりえ」のほか、企画展として世界各地の塗り絵や日本



「ぬりえ美術館」館長の金子マサさん

の戦前の塗り絵なども展示されている。

同館では月に一度「大人のぬりえサロン」を開催しており、20代から60代の大人たちが塗り絵のために集っている。参加者からは、「子どもの気持ちに戻って夢中になった」「50年ぶりにしたが、楽しくて毎月この日が待ち遠しい」など、久しぶりの塗り絵体験を喜ぶ声が多く寄せられているという。

脳の活性化やリラックス効果など 注目を集める塗り絵の効能

ブームの背景には、いくつかの要因があるようだ。ひとつは、団塊の世代が定年退職の時期にさしかかり、塗り絵が趣味として受け入れられたこと。

「団塊の世代は、子どものころに『き

いちのぬりえ』ブームを経験し、塗り絵に親しんだ世代。昔夢中になった塗り絵への懐かしさがあるのでしょうか。また、絵を描くことに憧れている人も多く、その一歩手前の手軽なものとしてもちょうどいいようです。」

もうひとつは、塗り絵に脳を活性化し、リラックスさせる作用があること。

「脳を活性化するには、難しい運動よりも、単純な作業を1日15分でも続けるのがよいそうです。絵を見て塗るという動作は脳全体を使いますし、塗る作業は単純ですが、塗り絵ですと楽しく続けられます。また、色は人の感情に強く影響を与えるものだそうですから、色に刺激されて心も元気になります。」

こうした塗り絵の効用は、専門家も認める事実だ。塗り絵は、まずどこにどの色を塗るかという「色選び」からはじまるが、そのためにお手本となる絵や写真、あるいは実物を見る。何の目的も持たずに物を見る場合に比べ、色を選ぶために見るときは脳への刺激が多く、脳の働きは活発になるという。また、人は見た色をそのままコピー機のように写し取るだけでなく、自分なりに解釈して色選びや塗り方を工夫する。同じものを参考にして同じ絵を塗っても仕上がりが人によってさまざまなのは、そのせいである。その“解釈”や“工夫”も、脳を活性化してくれる。

また、大人のぬりえサロンでは、



薦谷喜一（1914～2005）の塗り絵。「きいちのぬりえ」シリーズは、昭和20年代から30年代には毎月100万部、一時は160万部も売れたといわれ、当時の少女たちの絶大な人気を誇った。きいちの描いた、丸い顔に大きな目、三、四頭身の少女は、今日も年齢を問わずに女性たちに親しまれている。

©きいち / 小学館

「塗り終わったときに達成感があり、終わると頭がすっきりする」という声もよく聞くといい。

「最初から自分で絵を描くことは難しいのでかえってストレスになることもあります。塗り絵の場合は線があってその中を塗るだけ。枠があって塗るといった行為は没頭できます。それで終わったときにすっきりするのでしょうか。」

没頭しているときは、脳が活性化している状態だ。また、集中している時間はリラックス状態でもある。「老化防止や癒しのために塗り絵を」といわれるのは、こうした理由からであろう。

「脳の活性化」「リラックス」に役立つ塗り絵だが、書店で塗り絵本を手取る大人たちにとっての魅力は、それだけではないだろう。いちばんの魅力は、純粹に楽しめること。好きな絵を選んで好きな色を塗る楽しさ。次第に絵が変わり行くさまを見るとき、そして、その絵がほかの人とは違う自分らしい絵に仕上がったときの喜びと満足感。ささやかだが安らぎと充実感を与えてくれる塗り絵を塗る時間こそが、いちばんの魅力なのかもしれない。

欧米の美術館には必ず塗り絵が。世界各地で親しまれている塗り絵

このように魅力あふれる塗り絵だが、日本だけのものなのだろうか。



ぬりえ美術館で月1回開かれていた「大人のぬりえサロン」の様子。参加者の年齢層は幅広く、それぞれが夢中になって、自由に好きな色で遊んでいる。線を自由に描いて空間に色を塗っていくという、自作の塗り絵を楽しむ人もいます。

「紙芝居や折紙のように日本独特のものだと思われる方もいらっしゃいますが、塗り絵は世界中にあります。自分で実際に訪ねたり、お土産でいただいたりして海外の塗り絵を収集していますが、ヨーロッパやアメリカのほか、中国やタイなどのアジア地域にもありますよ。」

塗り絵が国内で作られていない国でも、たとえば、スリランカやインドはイギリス製、カンボジアなら中国製やタイ製のものが売られており、塗り絵は子どもたちの遊びとして根づいている。

ヨーロッパでは、美術館や博物館のミュージアムショップに、必ずといっていいほど塗り絵があるという。美術館ならピカソやゴッホ、モネといった巨匠たちの作品、博物館なら人体模型

や恐竜の塗り絵など、それぞれの館に関連した内容の塗り絵があり、お土産として人気だ。

ぬりえ美術館の展示室では、アメリカの塗り絵を見ることができた。映画『スター・ウォーズ』のワンシーンを描いたぬりえのほか、ネイティブ・アメリカンの生活を描いたもの、クラシックバレエのダンサーのイラストなど、種類が豊富なのに驚く。

「日本の子ども向けの塗り絵のほとんどがアニメや人気キャラクターなどに比べると、テーマが幅広いでしょう。海外の塗り絵の出版社は、会社独自のコンセプトを持っています。それに合わせて絵を描く作家に発注しているのです。」

なかでもタイの塗り絵は特徴的だ。



「ぬりえ美術館」には、塗り絵本や色鉛筆が用意された「ぬりえ体験コーナー」が設けてあり、来館者は自由に使うことができる。過去に描かれた塗り絵を見てもわかるように、同じ絵でも、人によってこれだけ色づかいや塗り方が異なる。まさに十人十色である。

©きいち / 小学館

書写をすることも脳の活性化に

塗り絵のほかに、「脳を鍛える」をテーマにした“脳活性化”関連の書籍がブームとなっている。定番の漢字や計算ドリルをはじめ、「数独」といったパズル、書写や写経など、その内容も多彩さを増している。



なかには、80万部のベストセラーとなった書写の本もある。

“脳活性化”本の購入者は、高齢者だけでなく、40～50代も目立っているという。いずれも1本の鉛筆があれば気持ちをリフレッシュできる、という

ことが購入理由のようだ。若干の向き不向きもあるが、実際に集中できれば、手を動かすことで脳の活性化＝老化防止の効果がある。さらに書写については、百人一首や芭蕉の『奥の細道』や吉田兼好の『徒然草』といった古典文学から童謡まで、さまざまな種類のも



のがあり、なぞり書きをするだけではなく、声に出して読むことで知識を得ることもできる。また、お手本に誘導されることで、文字を美しく書くトレーニングにもなる。

こうしてみると、“脳活性化”ブームは、趣味としての楽しみや、老化防止への期待とともに、手書きへの志向があるのかもしれない。

伝統文化を守りたいという国の方針があり、塗り絵にもそれが表れている。子どもたちの伝統的な遊びや民族衣装、灯籠流しなどの習慣、仏教の僧侶の姿など、塗り絵を見ることでタイという国を知ることができるほどである。

日本の塗り絵の代名詞ともいえる“きいちのぬりえ”の魅力とは

種類だけでなく、塗り絵に対する考え方や塗り絵の位置づけも、国によって違いがある。金子さんは、著書『ぬりえ文化』（小学館スクウェア）で、日

本、ドイツ、フランスの3カ国で20～60代の大人に実施したアンケート調査結果について紹介している。

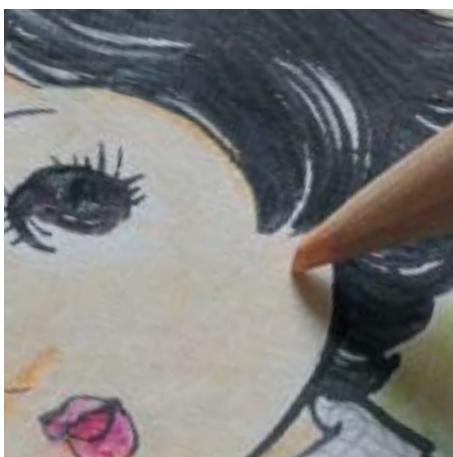
ドイツやフランスでは、幼稚園や学校で塗り絵をしたという回答が多く見られた。これは日本にはない回答だ。塗り絵の効用として「手の細かな動きを養う」「鉛筆の持ち方の練習になる」という教育的な側面をあげる回答があったのも興味深い。

一方日本で特徴的だったのは、昭和20～30年代にブームになった「きいちのぬりえ」を塗っていたという回答が圧倒的に多かったことだ。他の2カ国で

は、童話、動物、風景、花などの塗り絵が中心であることに比べると特異だといえる。日本人が塗り絵の好きな理由として「綺麗なものや服・主人公への憧れや夢」をあげているのも、「きいちのぬりえ」が少女たちの憧れの世界を描いた、かわいらしい少女画だったからであろう。

この「きいちのぬりえ」は、日本の塗り絵を語る上で欠かせない存在である。

「『きいちのぬりえ』は、子どもころにそれに親しんだ世代だけでなく、きいちを知らない現代の10代や20代の女性も『かわいい、おしゃれ』といいま



「ぬりえ体験コーナー」で塗り絵に夢中になっている親子。なかには何時間も没頭する人もいる。来館者の年代は小学生から80代まで幅広いが、中心は50代の団塊の世代。美術館で涙し、声を詰まらせる人もいう。塗り絵に親しんだことのある年代には、いまでも忘れていた幼いころの記憶が喚起され、心の中の何かを揺さぶられるのかもしれない。

©きいち/小学館



す。よく見ると、きいちが描いたマスカラたっぷりの大きな瞳や和と洋を取り混ぜた洋服は、いまの若い人のファッションそのものですね。」

金子さんは昨年秋、ニューヨークのチェルシーで、「きいちのぬりえ」を紹介する展示会を開いた。チェルシーといえば、世界中から芸術家が集まるアートを中心である。手描きの美しい筆使いや表紙画の斬新な色づかいに人々は感嘆していたという。

日本で生まれた大人の塗り絵 人と一緒にすれば楽しみが広がる

さて、世界で親しまれている塗り絵だが、現在ブームの“大人の塗り絵”は、世界中で日本だけのものだという。

「大人の塗り絵は日本が最先端です。いずれ海外にも出てくると思いますが、それを確信した日本の出版社が、それに先駆けて近々進出するという話も耳にしました。日本の塗り絵が世界を制する日が来るかもしれませんね。」

最後に、塗り絵を研究し、大人のぬりえサロンで自身も塗り絵を楽しんでいる金子さんに、大人の塗り絵の楽しみ方を尋ねてみた。

「塗り絵の魅力は、何をやってもいいところ。塗り絵には、“間違い”というものがありません。こわがらないで自由な色で塗ってください。たとえ



続々と出版されている大人向けの塗り絵本。老人介護施設で認知症の予防に塗り絵を利用しているという話に出版社が目をつけたことがきっかけで、現在は50社以上が参入し、およそ150種類もの塗り絵本があるといわれている。モチーフは風景や草花、静物から仏画まで、実にさまざま。すでに約100万部を超えているシリーズや、色鉛筆と鉛筆削り、消しゴムをセットにしたものもある。

ば、天使だから白で塗らなければならぬという決まりはありません。虹色の天使がいてもいいですよ。」

自由に色を選ぶのが難しいという人には、「条件をつけること」をすすめているという。

「たとえば、自分の色鉛筆が12色なら、それを全部使って塗ってみます。自分で好きな5色を選び、それだけで塗るというのも面白いですよ。色の数が少ないと、色を混ぜることをするようになります。また、青なら青の同系色だけで塗るのもお勧めです。」

条件をつけることで、無意識に持っている「これはこの色」という先入観を取り払い、自由な発想で色づけを楽しむことができるという。

「できた塗り絵はだれかに見せましょう。一人でずっと発想が固まってしまう。同じ絵を子どもと一緒にしたり、カップルでするのもお勧め。思いがけない発見がありますよ。」

脳の活性化やリラックス効果だけでなく、コミュニケーションや自分発見のツールにもなる塗り絵。あなたも体験してみませんか。



「ぬりえ美術館」の展示ギャラリーと外観。年に数回企画展を開催したり、テーマに合わせて展示替えをしている。

ぬりえ美術館 / 東京都荒川区町屋4-11-8 電話：03(3892)5391 <http://www.nurie.jp/>

開館日 / 原則として土・日・祝日 開館時間 / 3月～10月：12時～18時(入館は17時30分まで) 11月～2月：11時～17時(入館は16時30分まで)