

スタッフ 育成講座

kids☆craft 2022



山丹丹助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

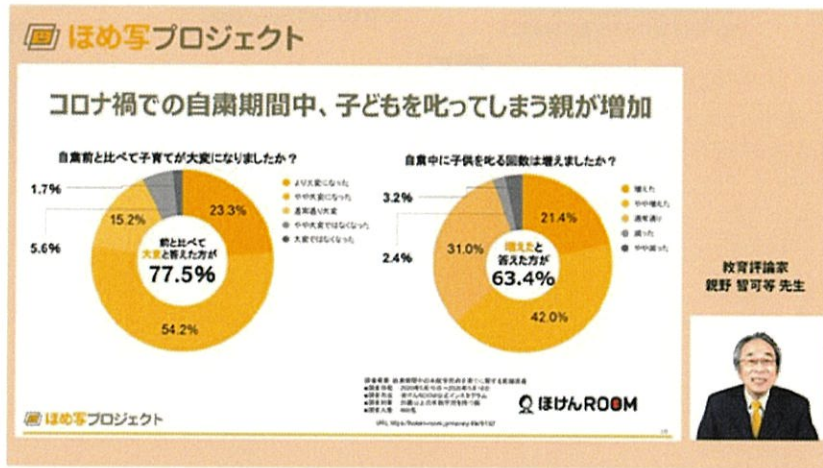
ほめ写とアルバム作り

1. ほめ写と自己肯定感
2. アルバムワークショップについて
3. 写真療法とは
4. 自分史アルバム～回想法と認知症～
5. 推し文化と推しアルバム



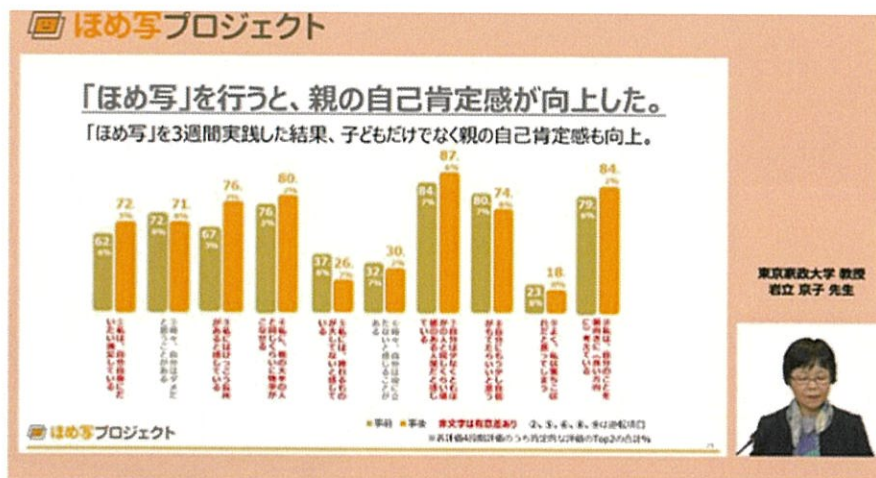
1. ほめ写と自己肯定感

民間の保険会社が実施したコロナ禍の子育てに関するアンケート調査の結果では、『コロナ禍の自粛前と比べて子育てが大変になった』と思う人の割合が8割弱、また、『自粛期間中での子どもを叱る回数が増えた』人が6割強であった。コロナ禍で家族が一緒に過ごす時間が増えた分、子どもと向き合う時間や家事負担も増えた。そのストレスを子どもに向けてしまう親が増えたのではないかと。(ほめ写については別冊を参照)

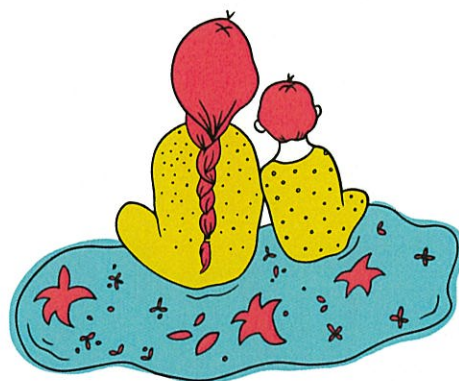
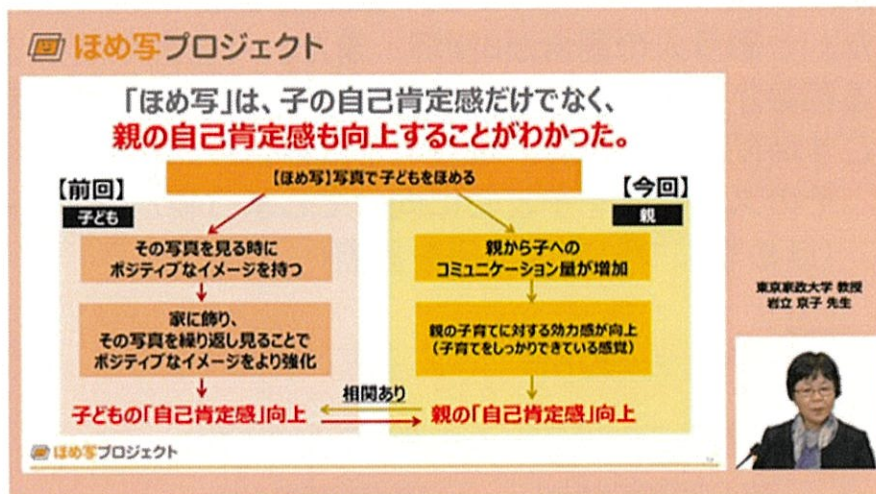


出典：ほけんROOM

ほめ写がきっかけになり子どもの自己肯定感と親の自己肯定感が互いに高め合っていることがわかった。



ほめ写が家族という安全基地づくりのきっかけになる。



2. アルバムワークショップについて

【スクラップブックとは】

1980年代にアメリカで誕生し、1990年代にブレイクしたお気に入りの写真を飾るペーパークラフト。



【スクラップブック基本用語集】

- Archival Quality 長期保存に耐えうる品質のこと。
- Photo-safe 写真が黄ばむ原因物質を取り除き、経年劣化を防ぐための処理がしてある。何年も保存しておける。
- Acid-free アシッド(Acid)は酸のことで、酸性成分が入っていないこと。
- Cropping 写真から余分な部分を切り落としバランスを整えること。(テンプレートなどを使う)
- Mat 写真の下に貼る色紙のこと。
- Title ストーリー性を持たせる題。
- journal ジャーナルは時代を超えた手紙。その時の感動を伝える。手書きがその時の気持ちを反映させる。
- Calligraphy 西洋書道。イタリック体やアンシャル体でタイトルを書いてみる。

【12インチ作品講座】

約30cm四方のペーパーに写真を
レイアウトしてアルバムに綴じていく。



①写真を選ぶ

同じテーマの写真を3～6枚ほど用意。

②ペーパーを選ぶ

キッズクラフトでは、12インチサイズの
ペーパー無地1枚、柄ペーパー1枚を選び、
どちらかを台紙にする。

貼りたい写真をペーパーと合わせてみる。



③レイアウトする

台紙の上に写真を置き、レイアウトを決める。人物の場合は、目線を内側に
向けるように配置すると全体のバランスがよくなる。

④クロッピングする

写真を必要に応じてカットする。(テンプレートなどを使う)

⑤マッピングする

マッピングとは写真にマット(台紙)をつける。

⑥デコレーションする

パンチで抜いたパーツやリボン、ステッカーなどを貼り写真を飾る。紙とは
違う素材を3つほど使うと立体感が出る。

⑦ジャーナルを書く

写真についてのコメントや年号を書く。

【ミニアルバム講座】

キッズ向けワークショップイベント
(特に夏休みの自由研究の依頼が多い)
4インチ~6インチ四方の小さなアルバム
(1時間半くらいで完成するもの)
季節にあわせたアルバム作り。
ハロウィン・クリスマスなど。



【スタッフについて】

①キット作りサポート
大人数のワークショップのとき
子ども食堂でのキット配布のとき

- ②ワークショップサポート
- ・ テーブルと椅子のレイアウト
 - ・ 申込者のチェック、参加費の集金。
 - ・ 道具類の消毒
 - ・ 子どもたちへの対応
 - ・ アンケート用紙配布



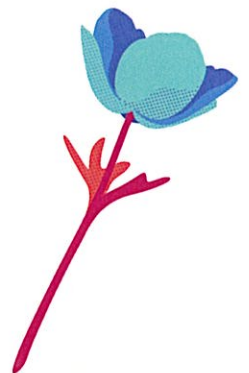
3. 写真療法とは

写真を通して自己表現をすることは満足感や精神的な安定をもたらす面があり、医療的な効果も期待されている。

『マインドフルネスストレス低減法』日本では、1976年に日本芸術療法学会の山中康裕先生が写真療法の過程と効果を発表。

2007年にNPO法人日本写真療法家協会が発起し主に、医療、教育、福祉現場でセラピーが実施されている。

1. 写真から自分らしさを感じ取る
 2. 自分らしさを取り戻す
 3. ストレスを解消する
 4. 生きる力を育む
 5. 親子の絆と子どもの自尊感情を育む
 6. 心の虚しさを埋める
 7. 喪失の悲しみを癒す
 8. 思い出で心を暖める
- コラージュ療法とは写真などを自由に貼って楽しみ、プロセスを通して自分を表現し創造する楽しさや作品への満足感が自己治療へと導く。
 - スクラップブックは写真セラピーとコラージュ療法に加えて作業療法、カラーセラピー、ナラティブセラピー、回想法などのセラピーの要えていると考えられる。



4. 自分史アルバム ～回想法と認知症～



高齢者は昔話が好きで、何度も繰り返して話す。回想することで人生の価値を再発見したり、当時の記憶が蘇って情動が活性化する。さらに「話す」「聞く」「コミュニケーションをとる」という行為が記憶を維持し、認知症の進行を遅らせる。繰り返される話には、経験から伝えたい何かが含まれている。

記憶には長期記憶と短期記憶がある。長期記憶は認知症でも思い出せることがわかっており、出来事の記憶をたどることは高齢者にとって刺激となり気持ちの安定につながる。

古いアルバムがあると、生まれ故郷、家族、仕事などを振り返りながら、思い出しながらことばにすることができる。

回想法は1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法である。過去の懐かしい思い出を語り合ったり誰かに話すことで脳が刺激され、精神状態を安定される効果が期待できる。高齢者のうつ病治療に使われていたが、長く続けることで認知機能が改善されることも明らかになり日本でも認知症患者のリハビリテーションに利用されるようになった。

有効性は長寿医療研究センターで検証され、回想法を実行した人は認知機能が改善したという結果が出ている。

5. 推し文化と推しアルバム



- 女子高生などの間で好きなアイドルの写真を貼ってオリジナルノートを作ることが流行っている。
- 誕生日にオリジナルのアルバムを作ることにも人気がある。推しの誕生日に祭壇に飾るなど、色々な楽しみ方がある。

#推しノート

スクラップブッキングは、日本では、主に赤ちゃんや子どもの写真を飾るイメージが根強く残っている。
→子どもの写真だけではもったいない。→一生楽しめるクラフトである。

良い写真とは=共感・共鳴=二度と戻らない瞬間を残すこと
プリントしてアルバムに貼って残すことを考えながら撮る→撮り方が変わる



参考文献

ほめ写プロジェクト <https://homesha-pj.jp>

スクラップブックিংはじめましょう (株)呉竹

認知症フォーラム.com <http://www.ninchisho-forum.com>

生きる力を取りもどす写真セラピー 酒井貴子

あなたには夢がある 駒崎弘樹(訳)

認知症の人と一緒に作るアルバム自分史 北林陽児・山本由子



kids☆craft代表・加藤久美子


<http://kidscraft.jp/>







グリーティングカードについて

- 1) グリーティングカードについて
 - 2) クリスマスカードについて
 - 3) 歴史あるカード会社について
 - 4) occasion/カードを使う場面について
 - 5) カードシャワーについて
- 



1) グリーティングカードについて

◎ はじまりは・・・

今から4000年前、古代エジプト時代では宝石を幸運のお守りとして親しい人へ贈り物をする際にメッセージを刻んでいた、というところからそれをグリーティングカードの始まりとする説があるそうです。

当時、古代エジプトでは昆虫の「コガネムシ」を『太陽の神様の象徴』としており、コガネムシの形をした宝石を「スカラベ」と呼ぶようになりました。

「スカラベ」は神聖なものであり、「再生」「復活」「創造」のシンボルとされ、古代エジプトではその意匠は彫刻、印章、護符、装身具などに用いられていました。^{*1}

ターコイズやラピスラズリなどの宝石でできた「スカラベ」を『幸運の御守り』として親しい人に贈る習慣があったそうです。その「スカラベ」に相手へのメッセージを刻み込むこともあり、これがグリーティングカードの始まりだとも言われています。^{*2}

グリーティングカードを送る習慣は、古代中国での新年を祝う賀詞メッセージの交換や、パピルスの巻物で挨拶を伝えていた古代エジプトまでさかのぼります。

1400年代初頭から半ばには、手作りの紙のバレンタインカードがヨーロッパの様々な地域で送られていました。

主に印刷技術や機械化の進歩によって「高価なプレゼント」から、「大衆的で手頃な手段」に変わっていきました。

さらに郵便制度が発達したこともあり、ヨーロッパやアメリカを中心にさまざまなグリーティングカードが大量に作られて流通するようになりました。

こうしたグリーティングカードの代表が「クリスマスカード」です。^{*3}

2) クリスマスカードについて

◎ はじまりは・・・

1843年のイギリスでヘンリー・コール卿 (Sir Henry Cole)が、友人である画家のジョン・カルコット・ホースリー (John Callcott Horsley) に依頼して制作させたものが、初めての商業的な既製品のクリスマスカードのはじまりと言われています。

ヘンリー・コール卿がクリスマスカードを作ろうとした理由には、当時の郵便事業が関係していると言われています。1840年に小型郵便料金を4ペニーから1ペニーに値下げするよう働きかけ、世界最初の郵便切手『ペニー・ブラック』が発行されました。

郵便事業を広めるために、1ペニー切手1枚で送ることができるクリスマスカードを発明したのでは、と考えられています。

このクリスマスカードですが、印刷コストが高かったことから、当初はそれほど普及しなかったそうです。その後、1860年代になって印刷技術の進歩により、クリスマスカードの大量生産が可能となりました。そこから少しずつ、クリスマスカードを送る習慣が広まって行きました。

この時期にイギリスからアメリカへ、クリスマスカードの風習が伝わったと考えられ、アメリカでもクリスマスカードが広まったそうです。*4

日本でのクリスマスカードがいつ頃から送られはじめたかは定かではありませんが1920年頃からはじまった日曜学校でクリスマスが行われ、そこからクリスマスカードも使われ始めたと思われます。

第二次大戦前までは一部の人たちだけで使われていたのですが、戦後はクリスマスが一般の家庭でも行われるようになり、それにともなって、カードも多く送られるようになったようです。*5

◎送る時期は・・・

クリスマスカードはクリスマスの前に届くように送るのがベストとされています。

日本から送る場合は相手の国・地域に郵便物が届く日数を確認して、それに少し余裕をもたせて送るのがいいでしょう。欧米では、順次届いたクリスマスカードを身の回りに飾って楽しむことが多いです。

家の中や暖炉の上に並べたり、会社のデスクの上に置いたりするなど生活の中で身近なところに飾り付けします。

クリスマスの飾り付けの一部として楽しむ文化があるようです。

早めに届けばそれだけ相手の方に楽しんでいただける期間が長くなります。

またクリスマスカードには新年の挨拶も含まれていますので、クリスマスを過ぎても年明けまで飾っておく人が多いそうです。

アメリカでは感謝祭（Thanksgiving Day）が11月の第4木曜に行われますが、この感謝祭が終わってからクリスマスカードを出し始める習慣があるようです。

◎ちょっとした注意も・・・

そもそもクリスマスとは「キリストの生誕を祝う宗教的な行事」です。宗教的な事柄をあまり気にしない日本ではよく見かける言葉ですが、「Merry Christmas!」とキリスト教徒でない人に書くのはタブーです。

また、すでに絵柄や言葉がプリントされているカードを選ぶ場合にも、書かれている言葉の言い回しにも十分注意しましょう。

カードを送る相手の宗教が明確でない場合は、サンタクロースやクリスマスツリー、十字架など、クリスマスを連想させるものは避け、冬の景色や雪の結晶のような季節感のあるものなどを送るのが無難です。

特に、イスラム教やユダヤ教の人にクリスマスカードを送るのは、たいへん失礼なことになりますので気をつけましょう。

日本だとメリークリスマス！以外にあまり使う言葉が思い浮かびません。そんな時は「Happy Holidays!」や「Season's Greetings」という表現がありません。

相手の宗教を問わず、送れる言葉とされています。*6

3) 歴史あるカード会社について

ホールマーク社・Hallmark Cards, Inc.

ミズーリ州カンザスシティに拠点を置くアメリカ企業。

100年を超える歴史の中で、グリーティングカードやラッピングペーパー、ギフト製品などで人々の生活に寄り添い「想いをかたちにする」お手伝いをしている米国発のグローバルブランド「ホールマーク」。その歴史は1910年に始まりました。

■1910年

20世紀初頭、ポストカードの流行に後押しされ、のちにホールマークの創業者となる18歳のJoyce Clyde Hall（ジョイス・クライド・ホール / J.C.ホール）が、ネブラスカからミズーリ州カンザスシティへと移る。

列車から降り立った彼が腕に抱えていたのは、ポストカードの在庫の入ったたった2箱の靴箱と、大きな夢。YMCAの小さな一室で絵葉書のビジネスを始めた。

■1911年

J.C.ホールの兄弟、ローリーもカンザスシティに移り、2人で新たにホール・ブラザーズ社を創設。

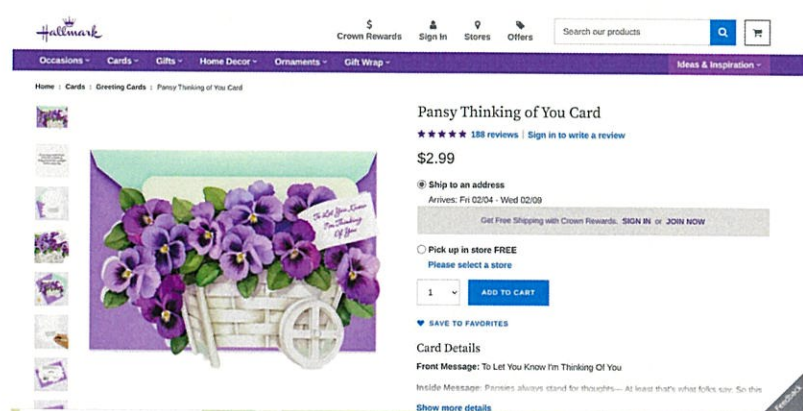
■1917年クリスマスシーズンに単色の包装紙を使い果たしたことから、柄の入ったフランス製の封筒の裏地紙を販売したところ、大ヒット商品として評判に。

その後ホール兄弟はオリジナルの包装紙を開発し、世界ではじめて「ラッピングペーパー」が発明された瞬間となった。

■1937年

アメリカで空前のベストセラーとなったグリーティングカードを制作。

荷車いっぱいに紫のパンジーが描かれており、現在も本国アメリカで販売され続けている。*7



日本ホールマーク社HPより抜粋

<https://www.hallmark.jp/DefaultBrandTop.aspx?bid=hallmark>

4) occasion カードを使う場面について：アメリカ

Anniversary	記念日
Baby	赤ちゃん
Back to school	新学期
Baptism and Christening	パプテスマと洗礼
Bar Mitzvar	バル・ミツワー*
Bat Mitzvar	バト・ミツワー*
Birthday	誕生日
Confirmation	確認
Congratulations	おめでとう
Encoragement	奨励
Fiest Commuion	初聖体**
Friendshp	友情
Get Well	よくなる
Graduation	卒業
Just Because	理由だけで
Love	愛
Military Appreciation	軍事感謝
New Baby	赤ちゃん誕生
Quincenera	キンセアニエーラ***
Retiement	退職
Sympathy	シンパシー
Teacher Appreciation	先生への感謝
Thank You	ありがとう
Thanksgiving	感謝祭
Thinking of you	あなたのことを思って
Valentine's day	バレンタインデー
Wedding	結婚式

*ユダヤ教徒の子供は13歳になった男児がバル・ミツワー、12歳になった女児がバト・ミツワーと呼ばれ、宗教的な成人のお祝い。

**カトリック教会で幼児洗礼の数年後に初めて聖体を拝領する儀式

***ラテンアメリカが起源。15歳の少女の誕生日のお祝い

カードを使う場面について：日本

お誕生日	お見舞い	家族へ
結婚・婚約お祝い	お悔み	お子様・お孫さまへ
出産お祝い	クリスマス	仕事仲間へ
記念日・お祝い	バレンタイン	先生・クラスメイトへ
ありがとう	入園・入学	友達へ

※ホールマーク社アメリカ及び日本のオンラインサイトのアイテムカテゴリー参照

5) カードシャワーについて

アメリカなどでは、主役の人に複数の人たちが申し合わせをして一斉にカードを送りあう、カードシャワーという文化があります。これは友人や家族、不特定多数の人たちへSNSやEメール、新聞などのメディアを使って、理由、日時などを告知して、各自がカードを手配してたくさんのカードを送るというイベントです。

近年、大きく報道された“カードシャワー”の出来事として、アメリカのアーカンソー州のユリーカスプリングズで同僚たちより行われた、救世軍のボランティア退職時のサンキューカードの送付や、94歳の誕生日を迎える女性が、自分の誕生日にカードをたくさん送ってもらえるように告知を行ったこと、そのほか結婚50周年を迎えるカップルの結婚祝いに、カードを公募したといったものがあり、様々な方法でカードを送ったり、受け取るサプライズを楽しむこともできます。*8

気軽に笑顔になれるカードを・・・

最後にグリーティングカードの歴史をいろいろとみてきましたが、今は様々なツールがあふれていて、スマホひとつあれば、SNSなどで簡単に発信できることが当たり前の世の中になりました。

そんな時代ですが、ひとことだけでも手書きのメッセージカードを送ったら、きっと相手の方もほっこりしてもらえるに違いないと思います。

市販のカードもたくさんの種類がありますし、スタンプやペーパーを使ってカードを手作り、そしてそれをまわりの友人に送ってみるといいう楽しみ方もできます。

気軽にお互いが笑顔になれるカードを送りあうことができるといいですね。

スクラップブッキング講師
小林恵理子

<https://ameblo.jp/sbf2016/>

【引用・参考文献】

- *1 ■ 日本大百科全書(ニッポニカ)「スカラベ」の解説
<https://kotobank.jp/word/%E3%82%B9%E3%82%AB%E3%83%A9%E3%83%99-83450> (参照2022/2/1)
- *2 ■ 日本放送ニュースオンライン「最初のグリーティングカードは」
<https://news.1242.com/article/192844> (参照2022/2/1)
- *3 ■ 郵便局HPカードを送るシチュエーション「グリーティングカードの歩み」
<https://www.post.japanpost.jp/int/ems/greeting/situation/> (参照2022/2/1)
- *4 ■ 日本放送ニュースオンライン「世界で最初にクリスマスカードが作られたきっかけ」
<https://news.1242.com/article/192773> (参照2022/2/1)
- *5 ■ 母と子のカードづくり 著者 宮崎猛・長谷川泰男 (株)美術出版社 1993年
- *6 ■ 子育て情報まとめ「クリスマスカードを送るのはいつがベスト？」
<https://kooosodate.com/winter/christmas/christmas-card-send-season/> (参照2022/2/1)
- *7 ■ ホールマーク社HP「ホールマークの歴史」 https://www.hallmark.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=HM_170815_2&vid=&bid=hallmark&cat=hkc001&swrd= (参照2022/2/1)
- *8 ■ 郵便局HPカードを送るシチュエーション「カードシャワーのお話」
<https://www.post.japanpost.jp/int/ems/greeting/situation/> (参照2022/2/1)

kids☆craft



〒171-0021東京都豊島区西池袋2-37-4
Ike-Bizとしま産業振興プラザ4F 地域活動交流センター
団体ホームページ <http://kidscraft.jp>

