

# 鑑賞手帳



## 「じぶん鑑賞」のススメ

「専門知識がないから、見てもよくわからない」

「解説がないと作品を楽しめない」

「自分なりに楽しみましょう、といわれるけれど具体的にどうしていいのか……」

アート鑑賞について、よくこんな声を聞きます。

知識や解説を踏まえて作品を見るのも鑑賞のひとつのあり方ですが、アート鑑賞にはもっと幅広い、自由な楽しみ方があります。

この手帳では、見方をちょっと変えることで面白さや学びがより広がり深まる「じぶん鑑賞」という方法をご紹介します。

タイトル通り「手帳」ですので、少しずつ書き込みながら、アートとの新たなつき合い方を見つけていただけたら幸いです。

## 「じぶん鑑賞」って？

「じぶん鑑賞」とは、自分の感じ方や考え方、自分の経験や記憶などをもとにして、作品を楽しむ鑑賞法です。自分の再発見にも役立ちます。

### “間違い”を気にしなくていい

「こんな見方は間違っているのでは？」「正しい見方を知りたい」と思う人もいらっしゃるかもしれませんが、でも、「じぶん鑑賞」では“間違い”を気にする必要はありません。百人いれば百通りの見方があって当たり前ですから。どんな見方もOKです。

### 直感やひっかかりでいい

たくさん作品があるなかで「なんとなくこれが気になる」ということはありませんか？  
人は無意識のうちにも、その人にとって意味あるなにかを汲み取ったとき、「なんとなく気になる」ものです。「なんとなく」を大事にしてください。

### よく見て、問いかける

気になったものがあれば、こんどはじっくりと見てみましょう。  
そして、あなたの心に問いかけてみてください。  
あなたの心は、作品のどこに反応したのでしょうか？  
どういう反応のしかただったのでしょうか？  
心の動きのなかに、鑑賞を深め、自分を見つめ直すヒントがひそんでいます。

### 自分なりの「発見」を

自分の感じ方や考え方、自分の経験や記憶を作品に重ね合わせると、自分ならではの「発見」がもたらされます。  
それは、ほかの誰でもないあなたにとっての価値ある鑑賞です。  
作品の意義が深まり、作品との距離が縮まります。

### 自分が見える

「じぶん鑑賞」を重ねていくと、作品は“鏡”になってきます。  
自分がどのようにものを見て、どのように感じ、どのように捉えているのかが見えてくるようになるのです。  
いつしか、アート鑑賞は自分をより理解することにもつながっていきます。

## 「じぶん鑑賞シート」の使い方

「じぶん鑑賞シート」は「じぶん鑑賞」を実際に進めてもらうためのページです。ここでは展覧会の鑑賞後に記入するイメージで使い方を説明していますが、展示室で手帳を開き、その場でトライしていく、という方法もOKです。ぜひ「じぶん鑑賞シート」を活用しながら、自分なりのアート鑑賞を進めていってください。

じぶん鑑賞シート

1 | 鑑賞した展覧会の情報を記入します。

2 | 鑑賞の内容について記録します。  
気になった作品や気に入った作品、それらを見ての感想、そのときに考えたことなど、自由に書いていってください。

3 | アクション欄に書き込みます。

4 | 満足度や充実度を評価します。

- ③ | 各シートには「アクション」というコーナーを設けています。「アクション」は「じぶん鑑賞」を具体的に進めていくためのヒントです。ぜひさまざまな「アクション」をお試しください。
- ④ | 鑑賞体験を評価してみましょう。展覧会を見ての満足度や充実度を評価するとしたらどれくらいになるでしょうか？ もっとも近いと思うものを選んでみてください。

### 展覧会を楽しむアイデア

展覧会を見に行っても「はじめはゆっくり見ていたけれど、後半は疲れて駆け足になってしまった」といったことはありませんか？ そんなときは次のような方法がオススメです。

#### STEP1 まずは会場をざっくり一周

最初に下見ぐらいのつもりで展覧会全体をざっくり見て回ります。そのなかでちょっと気になる、これは好きかも、といった作品を覚えておきます。(会場の広さや作品の量を把握しておく、疲れ切ってしまうのを防ぐのにも役立ちます)

#### STEP2 二周目で気になる作品をじっくりと

一周目で気になった作品を、二周目では時間をかけてじっくりと見ていきます。

#### STEP3 ふりかえりで二度味わう

見終わったら、鑑賞手帳に感想などを記入してみてください。見た作品を思いかえすことで、新たな発見を得られることがあります。一緒に行った人がいれば感想を交換・共有するのもいいですね。

# じぶん鑑賞シート

1	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション① | 青春時代

作品がつけられた時期に注目して、当時の自分や社会状況を思い出しながら鑑賞してみましょう。

### 鑑賞者一問一答

青森県立美術館 鑑賞サポーターへのアンケート調査より、美術館・美術鑑賞についての質問への回答を紹介します。

## じぶん鑑賞シート

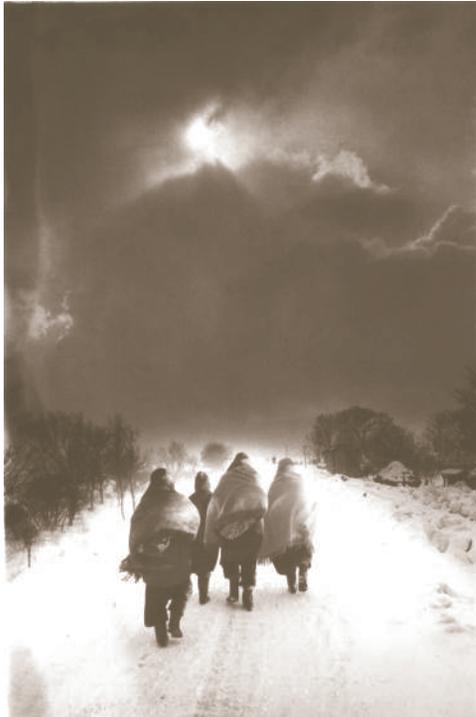
2	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

### アクション② | サンタクロース

家族や友人など、身近な誰かにプレゼントするつもりで作品を見てみましょう。

## ワーク1 | よく見る

アート鑑賞のスキルをアップする「ワーク」を4つご紹介していきます。  
ぜひ、一度トライしてみてください。



小島 一郎 | つがる市 (稲垣付近)

1960年  
ゼラチン・シルバー・プリント  
24.5 × 16.2 cm  
青森県立美術館蔵

① | この作品を見て、どんな第一印象を持ちましたか？

② | この作品のありさまを言葉で説明してください。  
「人が4人歩いている。画面奥に向かっている。…」といった具合に、  
下のスペースにできるだけ詳しく書いてみましょう。

③ | 作品の印象が変わりませんでしたか？  
新たに気づいたことはありませんでしたか？

②でワークしてもらった作業は「ディスクリプション (説明・叙述)」  
というもので、アート鑑賞を深める方法のひとつです。  
ディスクリプションは、よりていねいな鑑賞へと見る人を導きます。  
さまざまな「発見」にも役立ちます。書き出すまでもなくとも、心のなか  
で言葉にしてみるだけでも効果がありますので、ぜひお試しください。

# じぶん鑑賞シート

3	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション⑤ | インテリアコーディネーター

自分の家に飾るとしたら？という視線で作品を見てみます。どこに飾るかも考えてみましょう。

## じぶん鑑賞シート

4	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

### アクション④ | バイヤー

みんながほしいと思う作品を予想してみます。いくらぐらいなら買ってもらえるかも考えてみましょう。

## ワーク2 | 感性のタネを意識的に探す



Artwork ©Yoshitomo Nara / Photo ©Daichi Ano

### 奈良 美智 《あおり犬》

2005年  
鉄筋コンクリート、GRCモルタル、フッ素樹脂塗装  
850.0 × 670.0 × 900.0 cm  
青森県立美術館蔵

① | この作品を見て、どんな第一印象を持ちましたか？

② | 次の言葉（修飾語）のうち、この作品に当てはまると思うものに○をつけてください。

清々しい 寒々しい 懐かしい 寂しい  
神秘的 薄汚い 輝かしい 埃っぽい 暑苦しい  
瑞々しい 暗い 穏やかな 崇高な 静かな 賑やかな  
野暮ったい 明るい 活発な 深みのある 落ち着いた  
モダンな 悲しそう 楽しそう 上品な 嬉しそう 幸せそう

③ | 最初に受けた印象と、さまざまな言葉（修飾語）に触れてもらったあとでは、なにか変化はありませんでしたか？

さまざまな言葉（修飾語）は感性の幅を広げる刺激になります。ここではそのミニ体験をしてもらいました。感性というと先天的なものと思われがちですが、いろんな刺激（ポキャブラリー、ほかの人の見方、記憶、経験など）に触れることで開発できることがわかってきています。「生まれつきだから……」とあきらめる必要はありません。

# じぶん鑑賞シート

5	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション⑤ | 占い師

作品から作者の性別や年齢、性格、人生などを想像してみましょう。

# じぶん鑑賞シート

6	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション⑥ | シナリオライター

作品のなかでどのような会話がされているか想像してみます。また、どういった物語が展開しているのかも考えてみましょう。

## ワーク3 | 個別の要素に注目する



松下 千春《葉蔭(蛙)》

1932年  
紙・多色木版  
9.2 × 12.3 cm  
青森県立美術館蔵

- ① | ワーク1で行ったディスクリプションという方法で作品のありさまをできるだけ詳しく書いてみてください。

- ② | ①で書いたなかから、あなたが一番気になった部分を選んでください。そして、もしそれが別の状態だったら（例えば、違う大きさだったら、違う個数だったら、異なる形だったら……など）どういうふうを感じるか、想像してみましょう。

- ③ | ②で想像したことをふりかえって、あなたが一番気になった部分は作品においてどんな意味があるか考えてみましょう。

アート作品は、色や形、モチーフ（題材）、構図、描かれたものとの関係などなど、さまざまな要素で成り立っています。それら一つずつ個別に見ていくと、より詳しく作品を鑑賞することができます。個別の要素に注目したうえで、このワークでは作品の別の状態を想像してもらいましたが、ほかにも不思議に思う要素を見つけて考えたり、ある要素と別の要素を結びつけてなにかに気づいたりなど、さまざまな見方ができます。自分なりに工夫してみましょう。

# じぶん鑑賞シート

7	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション⑦ | 質問者

作品に「なぜ、○○なの？」と問いかけてみましょう。そして、その問いの答えを自分なりに考えてみます。

# じぶん鑑賞シート

8	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション③ | 探偵

作品に描かれたモチーフとモチーフがどんな関係にあるか推理してみましょう。

## ワーク4 | 肯定と否定の両方の視点で見る

① | この作品を見て、あなたはどちらの印象を持ちましたか？

ポジティブな印象 ・ ネガティブな印象



棟方 志功《赤富士の柵》

1965年  
木版、彩色、本金  
29.4 × 77.2 cm  
青森県立美術館蔵

② | ポジティブな印象を持った人へ

この作品で、あえてネガティブなところをあげるとしたら、それはどこですか？ どんなふうにネガティブだと思いますか？

ネガティブな印象を持った人へ

この作品で、あえてポジティブなところをあげるとしたら、それはどこですか？ どんなふうにポジティブだと思いますか？

③ | もう一度、作品を見直してみてください。どんな印象を受けましたか？

どんな作品でもポジティブに見る人もいれば、ネガティブに見る人もいます。それを自分一人のなかで行うことができれば、複眼的な見方ができていることとなります。ネガティブに思うものに好ましさを見つけたり、ポジティブに思っているものに“難癖”をつけたりすることは、頭の切り替えが必要なので少し難しいことですが、複眼的な見方を習慣づけられれば、アート作品への視野はぐっと広がります。

# じぶん鑑賞シート

9	「	」
会場	鑑賞体験	
観覧日 年 月 日 ( )	☆☆☆☆☆	
鑑賞時間 分 観覧料 円	★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	
MY BEST		

## アクション⑨ | 鳥の目/虫の目

少し離れて見て全体から受ける印象と、近くで細かい部分に注目して見たときの印象を比べてみましょう。

# じぶん鑑賞シート

10	「	」
会場		
観覧日	年	月 日 ( )
鑑賞時間	分	観覧料 円
MY BEST		
	鑑賞体験 ☆☆☆☆☆ ★5=とても満足した ★4=満足した ★3=まあまあ ★2=あまり楽しめなかった ★1=楽しめなかった	

## アクション⑩ | 自己分析

自分が「好き」と思う作品にはどんな共通点があるか見直してみましょう。  
そして、それはどうしてか考えてみましょう。





## じぶんカルテ

この鑑賞手帳では、「じぶん鑑賞シート」や「アクション」「ワーク」などを通じて「じぶん鑑賞」のさまざまな方法を紹介してきました。実際にやってみてもらっていかがだったでしょうか？  
少しふりかえっていただきたいと思います。

### どこか変わりましたか？

「じぶん鑑賞」をやってみて、作品の見方が変わった（かも）と思うところはありますか？ あるとしたら、どういうところですか？

### 自分の眼で

社会的な作品の価値と自分にとっての作品の価値は必ずしも同じとは限りません。名画といわれるものだから、有名な作家の作品だから、ということだけではなく、自分にとってどうかという視点でも見られているでしょうか？

できている  まあまあ  これから

### いろんな見方で

同じ作品を見ても百人いれば百通りの見方があります。それを自分のなかでできれば、多様な見方につながります。ひとつの見方だけでなく、いくつもの見方をしているでしょうか？

できている  まあまあ  これから

### 自分なりの「なにか」を

作品や作家について自分なりに「なにか」を見出すのは、アート鑑賞の醍醐味です。自分で見つけることに大きな意味があります。作品を見るとき、どんなことでも、ひとつでも、なにかしら自分なりの発見をするよう心がけているでしょうか？

できている  まあまあ  これから

### さいごに

この手帳を通じて、自分という人間がより見えてきたところがあるでしょうか？ 自分のものの見方、感じ方、考え方……あらためて気づいたことはありますか？

## 『鑑賞手帳』

編集 青森県立美術館  
監修協力 藤田令伊  
デザイン 片山尊奈  
印刷 青森オフセット印刷株式会社  
発行日 2019年8月  
発行 青森県立美術館  
〒038-0021  
青森市安田字近野185  
Tel 017-783-3000  
Fax 017-783-5244  
www.aomori-museum.jp

禁無断転載・非売品  
© 2019 Aomori Museum of Art

## 編集後記

何度目かの改訂ということで、今回掲げた目標は、「できるだけシンプルに」「一冊使い終えたとき、利用者自身が少しでも変化や成長を感じ取れるつくりに」でした。この手帳が、みなさんとアートの距離を少しでも縮められるきっかけになれば幸いです。

使ってみてさまざまな感想が出てくると思いますが、それを生かして、次はみなさんがそれぞれオリジナルの鑑賞手帳をつくってもらえたら、アート鑑賞の楽しみ方の幅広さ、自由さをより具体的に感じていただけるのではないかと思います。

今回の制作にご協力くださったみなさま、本当にありがとうございました。

青森県立美術館  
AOMORI MUSEUM OF ART