



# **SHODO EXPERIENCE**

**“Authentic” Japanese Calligraphy**

# 書道の文化とマインドフルネス

## > 書道とは

### 「書道」は日本人の生活に根付いた伝統文化

「書道」とは、本来は意思伝達のための道具、媒体である“文字”そのものを対象に、主に墨（すみ）、筆（ふで）、硯（すずり）という伝統的専門用具を用いて、多様なデザイン、表現を紙や屏風（Folding screen）などの平面に落とし込むアートです。この「書道」は日本人の生活に根付いた伝統文化です。義務教育に組み込まれた「教養・教育」として、ブランドロゴや店名を表す「フォント」として、日常的な手紙やメモに用いられる「実用」として、使用する人もいます。

## > 現代の書道 芸術性とマインドフルネス

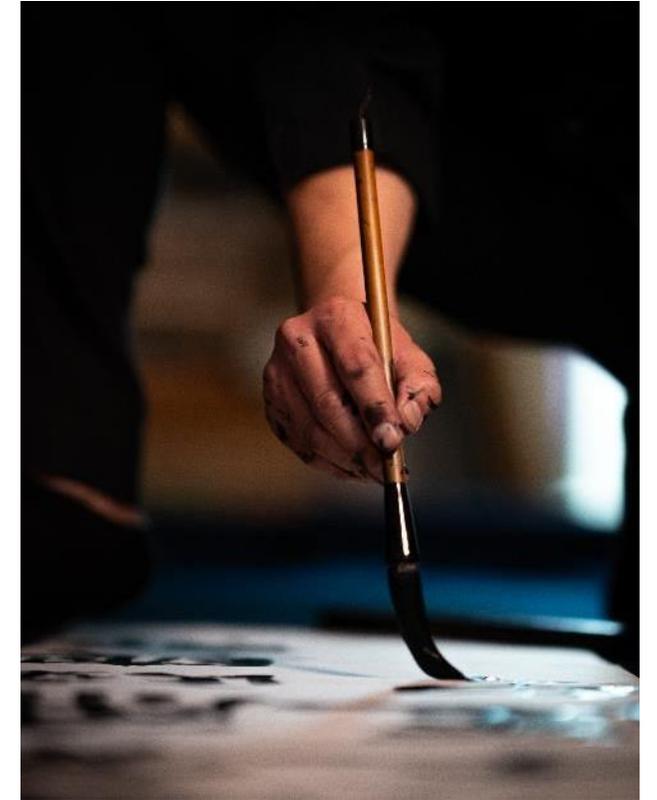
### 芸術作品として、「道」としての「書道」がある

その一方で、「芸術作品」として徹底的に磨かれてきた歴史があります。武道のように、日本ならではの「道」として、受け継がれてきました。6-7世紀頃から、天皇家をはじめ貴族や政治家、高僧などに優れた書道家がいました。例えば、侍がいた時代には、侍は肉体的に強いだけでは不十分で、自然の美に目を向け、詩を吟じたり、書道や茶道で精神を整えなければならなかったとされています。芸術としての書は、日本の歴史においては皇族・貴族階級、武士、僧などの修養として発展してきました。芸術性、書く技術に加え、マインドフルネスの活動としても重視されてきました。

### 現代の「道」としての書道

19世紀末～20世紀初頭に、一部の書道家により「日本の書の“芸術性”を後世に残す」「現代の言語・文字を取り込み、芸術として磨く」という動きが生まれ、現代書道の歴史がはじまりました。以降、貴族や武士などの身分制度が消滅した後も、書道家たちがその精神と文化を受け継ぎ、伝統から発展した現代アートとして成熟しつつあります。

作品を作る、もしくは練習をするという瞬間は、作品制作に極限の集中と没入をすることであり、現代で言うMindfulnessそのものです。道具を用意し、墨を準備し、紙を敷き、筆を手にとって揮毫する。その一連の流れは、座禅、瞑想、ヨガと似た、精神を整え自分自身に向き合う瞬間です。結果として、素晴らしい芸術が出来る上がるのです。



# 北海道と書道／作家集団の紹介

## > 北海道と書道

### 北海道は書道が盛んな地

北海道は、この芸術分野の書道が盛んな地域の一つです。日本の現代書道の歴史上、有名な書道家や現代書道の発展に大きく貢献した書道家を数多く輩出しています。20世紀に活躍した書道家の中には、北海道出身者が何人もいました。その弟子たちが文化を今に受け継いでいるのです。北海道の書道は、大自然や冬の景色、明確な四季を題材にした作品も多いです。

## > 講師と書道チームの紹介

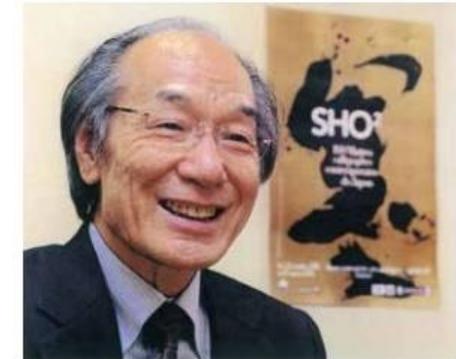


### 辻井 樹

1977年、書道家の家に生まれる。日本の大手メーカーであるJFEグループ、戦略コンサルティングファームのボストンコンサルティンググループ、ベンチャー企業を経て、2023年に起業。

私は、この伝統的な書道に従事する書道家の家に生まれました。長くビジネスの世界にいたのですが、コンサルティングファーム在籍中に、父親の跡を継いで書道の道に進みたいと思い、故郷の北海道に帰りました。現在は書道に取り組んでいます。この伝統的な書道の美しさや、作品を書くプロセスにあるマインドフルネスの要素を多くの人に理解していただきたいと思っています。この芸術を日本国外の方々に発信するために、書道作品の紹介・解説、書道作品がある空間のプロデュース、体験コースなどを行っています。

この書道体験コースは、私・辻井樹をはじめ、長く書道に取り組んできた、私たちの書道団体所属の講師が担当します。



先代書家：辻井京雲（1944-2019）

大学の書道学科教授として、多くの書家を育て、たくさんの人に書道の精神と技術を伝えてきた。海外での展覧会開催および参加実績も多数。

# 体験コース内容と料金

書道の基礎的な体験をすることができるコースを用意しました。筆や墨、紙など、実際に日本人の書道家や、書道を習い始める人が使う道具と同じものを用いて、書道を体験することができます。心を落ち着け、筆の先に精神を集中し、点や線、文字を書いてみましょう。



## 体験内容

## ご料金

### Basic Plan

- The art A brief introduction to calligraphy
- Learn how to draw lines, write dots, and use the brush
- Practice writing your favorite characters or name. You can write in any form you like
- Create a small artwork using a cardboard base

1-4 people:  
Fixed rate ¥ 150,000

From the 5th person:  
¥ 30,000per person

### Option1

Calligraphy Performance by Instructor

¥ 100,000

### Option2

Framing and Take-Home Option for Demonstration Artwork. Including,

- Artwork and framing
- Shipping and insurance

¥ 1,500,000

\*Customs duties will be charged separately.

### 必要な道具と場所

- 専門的な道具は全て、当方で用意します
- お客様のお部屋にある、テーブルと椅子を使います
- 家具や床が墨で汚れないように、ビニールシートを敷きます
- 参加者の皆様と、講師の手を洗う場所をお借りします
- Option1のインストラクターパフォーマンスは、場所の大きさに合わせて行います

### 特に注意していただきたいこと

- 書道に使用する墨は、洗い落とすことが困難で、汚れは取れません。そのため、注意して墨を扱うようお願いいたします
- 万一、汚れても良い服、できれば黒い服を着ることをお勧めいたします
- 希望する方には、使い捨ての袖カバーを貸し出します





