「在宅生活ハンドブック No.29」

# トールペイント
# の手順と技法

# 色鉛筆（画）

# 透明水彩（画）

別府重度障害者センター
（社会参加部門 2022）

# も　く　じ

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
Ⅰ　トールペイントの概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
　１．トールペイントとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
　２．トールペイントの技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
　　（１）丸筆技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２
　　（２）平筆技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２
　　（３）油絵具による技法（オイルペインティング）・・・・・・　２

Ⅱ　制作手順　（対象例　頸髄損傷レベル C6）・・・・・・・・・・・・　２

Ⅲ　基本テクニック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
　１．丸筆技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
　　（１）基本ストローク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
　　（２）モチーフ（花）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　６
　２．平筆技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７
　　（１）ベタ塗り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７
　　（２）サイドローディング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７
　　（３）ダブルローディング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　８
　３．オイルペインティング技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　９
　　（１）絵の具の特性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　９
　　（２）ブロッキングとブレンディング・・・・・・・・・・・・・・・・　９

Ⅳ　色鉛筆（画）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０
　１．道具を揃えましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０
　　（１）色鉛筆の種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０
　　（２）紙の種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１１
　　（３）持っていると便利な道具・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１１
　２．技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
　　（１）ハッチング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
　　（２）クロスハッチング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
　　（３）ひら塗りクロス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
　　（４）ひら塗りグラデーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２
　　（５）バーニッシング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１２

３．塗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
（１）平らに見せる塗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
（２）立体的に見せる塗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
（３）質感を出す塗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
（４）存在感を出す塗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
（５）お勧めしない塗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
４．色鉛筆の特性（特徴）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
５．下絵の準備をしましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
６．オリジナルや好みの下絵の作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
７．作品の保存の仕方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７

Ⅴ　透明水彩（画）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
１．道具を揃えましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
（１）絵の具の種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
（２）紙の種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
（３）筆・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
（４）パレット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
（５）筆洗・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
２．技法と塗り方（コツ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
（１）ウォッシュ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
（２）グラデーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
（３）ウェットインウェット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０
（４）ウェットオンドライ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０
（５）ドライブラシ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０
（６）リフティング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１
（７）ハードエッジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１
３．水彩絵の具の特性と塗り方（コツ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１
４．下絵の準備をしましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２

Ⅵ　障害レベルと適正技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
１．障害部位別可能技法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
２．技法の選び方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２３
（１）筆の持ち方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２３
（２）描画環境・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４
（３）性格的要素・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４

Ⅶ　描画環境の整備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２４
　１．描画作業環境の整備の仕方・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２４
　２．道具の配慮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２５

Ⅷ　作業における介助者の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２７
　１．環境整備のための介助・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２７
　２．モチベーションの維持のための介助・・・・・・・・・・・・・　２７

## はじめに

「自分には絵心がない」「絵を描くということ自体苦手だ」という方のために生まれたのがトールペイントです。初めて聞くという方も多いと思いますが、訓練として当センターに導入されたのは1997年です。丸筆技法からスタートした訓練も、現在では5種の技法が学べるようになりました。

また、トールペイントと並んで近年人気のある色鉛筆画及び水彩画は、あらゆる機能レベルの方が取り組める可能性が高い画材のひとつであり、描き方にいくつかの技法（コツ）等がありますが、特別な練習や勉強の必要性もなくすぐに始められるという魅力もあります。

このハンドブックでは、トールペイントの主要3種目と色鉛筆画及び水彩画の技法と手順と道具について、頸髄損傷の機能レベルがＣ６の方（以下「C6レベル」という。）を例に紹介します。

日中活動での活用や自営活動を目指す際の一助として活用いただければ幸いです。

## Ⅰ　トールペイントの概要

### １．トールペイントとは

トールペイントのトールとは、フランス語で「ブリキ」という意味です。ヨーロッパで発祥してアメリカに伝わった後、伝統柄を生活雑貨に施すことで日常の生活に潤いを与えることから世界中に広まり、日本には1980年頃に渡ってきました。

トールペイントとは、丸筆や平筆を使って身の回りの素材に絵を描くことをいいます。絵を描くといっても、デッサンは不要で、あらかじめ用意された図案をトレースし、マニュアル化された技法と手順で塗り絵をするというイメージです。素材は木製の生活小物が主流で、缶、皮製品、布、磁器、ガラスなどにも描かれ、それぞれの素材に合わせた絵の具と技法があります。

### ２．トールペイントの技法

マニュアル化された技法は、筆や絵の具により違いがあります。

ここでは、アクリル絵の具による丸筆技法及び平筆技法、油絵の具による技法を紹介します。

（1）丸筆技法

丸筆でアクリル絵の具を使って毛筆で習字のように一筆で描いて、花びらや葉を表現する技法です。充分に練習を行ってから、本番で一気に描きあげる方法です。この技法は、絵の具の種類を変更するだけで食器の絵付けにも最適です。

（2）平筆技法

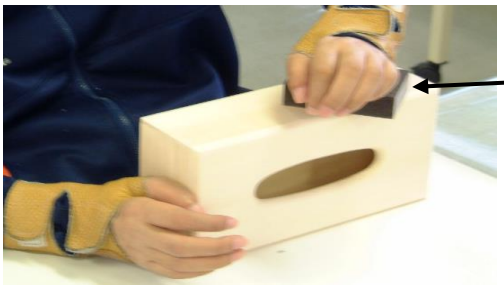
平筆でアクリル絵の具を使って静物や風景の陰影や立体感を表現する技法です。描く順番や描き方がマニュアル化されていて、順番通りに描き進めていくと完成できる方法です。

（3）油絵具による技法（オイルペインティング）

丸筆や平筆で油絵の具を使って、静物や風景の陰影や立体感を表現する技法です。油絵の具は乾きが遅いため、ゆっくりと描き進めることのできる方法です。

## Ⅱ　制作手順（対象例　頸髄損傷レベル C6）

トールペイントの丸筆作品が完成するまでの手順を説明します。どの工程も次の作業に繋がるため、ひとつひとつ丁寧に仕上げていくように心がけましょう。作業において、自身でできること、できないことをしっかり把握し、何ができなくて、何をして欲しいかを介助者に明確に伝えられるようにしましょう。



１　素材をみがく

サンディングブロック（P26 の 2.道具の配慮（6）参照 ）という立方体の研磨材を使用して表面のざらつきを整えます。

２　下地の加工「ベタ塗り※注１」

全体に下地剤（オールパーパスシーラー）の原液を塗ります。

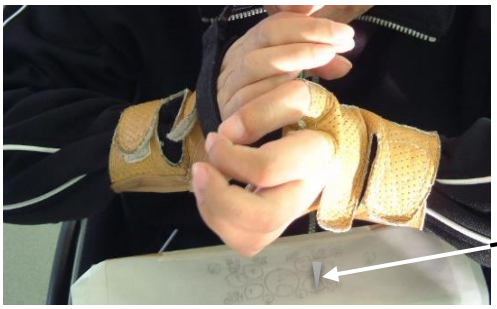
３　ベース色を塗る

全体に絵の具を木目が見えなくなるまで 3～5 回塗ります。

４　図案を写す

図案を鉛筆でトレーシングペーパーに写します。

※注１　下地の加工には下地を隠す「ベタ塗り」と木目を活かす「ステイン」の 2 種類があります。「ステイン」の場合は、下地剤に着色する絵の具が入っているため、３の「ベース色を塗る」が不要です。



５　図案を素材に写す

・トレーシングペーパーに写した図案を素材に当て、チャコペーパーをはさみ、その上を鉄筆でなぞって写します。
・片手で筆圧が足りないときは両手で押さえながら写します。

６　描画

トレースした図案に合わせて描きます。

７　ニス仕上げ

・トレースの跡が全て消されているかよく確認してニスを 2～3 回塗ります。
・乾燥させて、完成です。

## Ⅲ　基本テクニック

### １．丸筆技法

書道のように、「はらい」や「止め」の筆さばきで描く技法です。丸筆技法は、カンマストロークという基本テクニックがとても重要で「これさえできれば全てができる」とまでいわれるくらいです。

一般的なカンマストロークは、筆をひねって細さやしなやかさを表現しますが、C6 レベルの場合、指先の動きが必要となるひねる動作が困難なため、ここに紹介するテクニックは全てひねらずに描画できるように工夫しています。

#### (1)基本ストローク

丸筆技法の基本となる筆の運び方には 5 種類あります。

ひねらずに「はらい」を細くするには、筆を持ち上げながら移動させることが重要です。持ち上げるタイミングやスピードについて、綺麗に描けるまで充分に練習しましょう。

また、ティッピングという絵の具のつけ方でさらに豊かな表現になります。

①左カンマストローク

・描き始めは丸く花びらを描くように意識します。
・左斜め上から毛先を置いて、筆が止まるまで全て下ろし、自分の中心に向かってゆっくり持ち上げながら移動させます。
・最後は止まって終わるくらいにゆっくりと引きます。

②右カンマストローク

・ストローク全体を横向きにして描きます。
・ゆっくり右上に持ち上げながら筆を移動させます。

③ストレートストローク

・描き始めは丸く花びらを描くように意識します。
・毛先を置いて、筆が止まるまですべて下ろし、ゆっくりと持ち上げながら、まっすぐ引きます。持ち上げ終わる直前に毛先を左右のどちらかに振ると細く整います。

④C ストローク

・細く描き始めるために、毛先が平らになるように絵具をつけます。
・アルファベットの C を描くようにして、細→太→細の順に描き進めます。

⑤S ストローク

・細く描き始めるために、毛先が平らになるように絵具をつけます。
・アルファベットの S を描くようにして、細→太→細になるように描き進めます。

⑥ティッピング

・ティッピングとは絵の具のついた筆先に、違う色の絵の具をつけることをいいます。
・ティッピングをすれば、一筆で陰影をつけることができます。

（例）赤をつけた筆先をパレットの白の絵の具に滑り込ませ、そのまま持ち上げると筆先に均等につけることができます。

（2）モチーフ（花）

基本５種のカンマストロークを使用するとモチーフが描画できます。お手本をしっかり見て、たくさん練習をしましょう。筆が持てない場合は補助具（自助具）を用いて描画しますが、基本ストロークをしっかりマスターすれば、きちんと描くことができます。

①チューリップ

ドイツオランダ地方の伝統モチーフです。土台の形を描き、ティッピングしてカンマストロークで描きます。

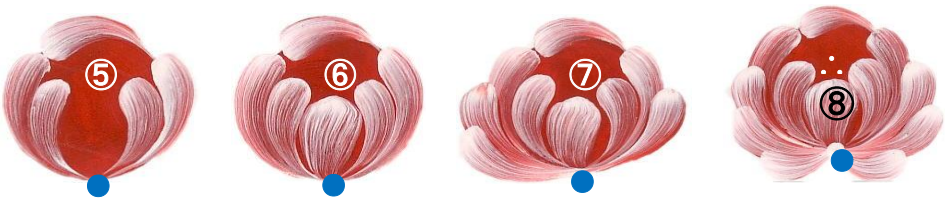
土台のベースチューリップを４筆のストロークで描く

ティッピングをして両サイドの花びらから順に描く（左右どちらからでもよい）

②バラ

ドイツオランダ地方の伝統モチーフです。土台の丸を描き、ティッピングしてカンマストロークで描きます。

ベースの円に沿い、最初はかぶせるように花びらを１枚描く




その他の花びらはティッピングして青の点に向かって描く

この他にも数多くのモチーフがあります。市販のトールペイント教本を参考に練習をしてみましょう。

## ２．平筆技法

日本でトールペイントといえば、この平筆技法の作品のことを指していました。平筆技法をマスターすれば、あらゆる静物画が描画できるようになります。また、必ず筆をひねるため、一般的に難しいとされている平筆ストロークのバラも、描画面を回転させながら描く独特のテクニックにより練習を重ねることで、自助具を使って描くことができます。

### (1)ベタ塗り

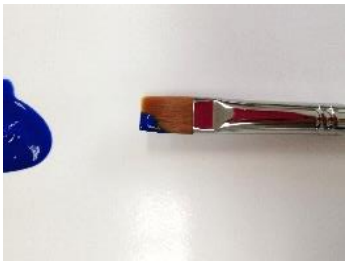
下地の加工や、パーツのベースとなる塗り方です。アクリル絵の具の場合、色によって若干差がありますが、木目を完全に消してしまうには、3～5 回塗り重ねる必要があります。

彩度が低い色はカバー力があり、塗る回数が少なくて済みます。一度目は少し水で溶いたものを塗り、よく乾かしてから、水分を減らしていきながら、数度塗り重ねます。

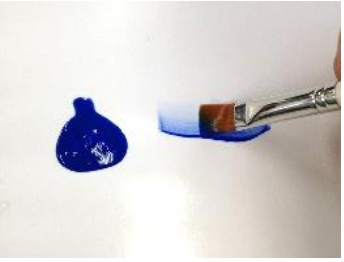
### (2)サイドローディング

ベタ塗りしたパーツに陰影をつけるテクニックです。平筆を使い、一度塗りで陰影をつけることができます。絵の具と水の量のバランスがポイントとなります。狭い場所でもできるだけ大きい筆(10～12 号)を使うほうが綺麗なグラデーションが出せます。

①平筆に水分を加え、軽く水気を切る
この時の水分量が美しいグラデーションを作るポイントとなります。



②筆の片方の角に絵の具をつける
・少し水気の残った筆の角に三角になるように絵の具をつけます。
・筆の巾の半分以下につけるよう注意します。



③グラデーションを作る

・パレットの上でグラデーションを作ります。

・往復させながら、筆の裏にも絵の具を充分

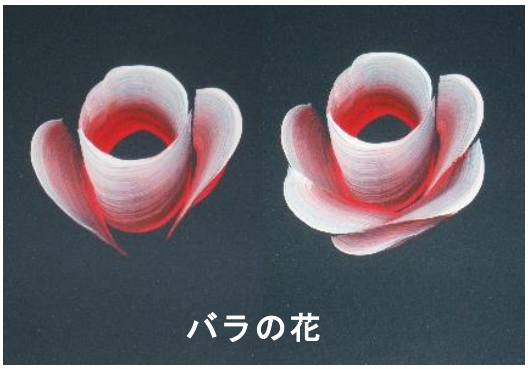
④水分を加え整える

・絵の具のついていない方に水分を加え、筆のすべり具合を整えます。

・絵の具と水分のバランスが整うまで 8 回程度往復します（絵の具をつけ足すときは 2～3 回）

（3）ダブルローディング

平筆の両側に絵の具をつけて描く技法をダブルローディングといいます。水は使いません。このテクニックを使うと、陰影のついた花をストロークで描くことができます。



## ３．オイルペインティング技法

油絵の具を使った描画法です。原液をそのまま使うアクリル絵の具と違い、絵の具を混ぜて適した色を作りながら描き進めます。絵の具をパレットに出すときは介助が必要な方でも、ある程度の色数をパレットに出しておけば、自力作業時間を延ばすことができます。

素材は木製品にアクリル絵の具で下地の加工を施した物や、布、キャンバスなどを使います。オイルペインティングは、あらゆる機能レベルの方が取り組める可能性が高い技法です。

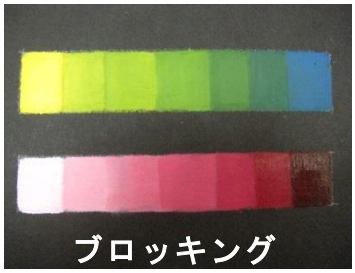
### (1)絵の具の特性

油絵の具は、酸化することで定着するため、乾くのに数日を要します。そのため、数日間は同じ状態で描き続けることができます。

トールペイント用のナイロン筆は水彩用に比べると毛質は硬く弾力性がありますが、油絵の具は粘り気が強いため、更に毛の硬さと弾力性のある筆が必要です。よって、オイルペインティングには、イタチの毛を使用したセーブル筆と呼ばれる毛足の短い筆が最適です。使用後は、シンナー系のブラシクリーナーで筆先を丁寧に洗うと長持ちします。

### (2)ブロッキングとブレンディング

オイルペインティングでは、モチーフのベース色とダーク色（影）とハイライト色(光)を、それぞれ絵の具を混ぜ合わせて色を作ることから始めます。モチーフの明るいところ、暗いところ、その他の 3 ブロックに分け線を引きます。3 色ができたら、それぞれの場所を作った色で塗りつぶします。この塗り分けのことをブロッキングといいます。ブロッキングが終わったら、隣り合った色同士にモップブラシというグラデーションを作る筆を使って、境目を叩きながらぼかしていきます。境目をぼかすことをブレンディングといいます。



## Ⅳ　色鉛筆（画）

幼い頃から身近だった色鉛筆は、大人の塗り絵でも人気があり、その人気の秘密は、色鉛筆と紙という最低限の道具で取り組めることに加えて、いつでも中断できる手軽さにあるのではないでしょうか。

### １．道具を揃えましょう

（1）色鉛筆の種類

色鉛筆には油性タイプと水性タイプの 2 種類があります。

ここでは、当センターで実際に使用している色鉛筆を紹介します。

①　油性タイプ

・ファーバーカステル＜油性＞（写真左側）

芯が太いため、折れにくく、濃く描いて色を出したいときにお勧めです。柔らかめの芯で重ね塗りにも適しています。

・カリスマカラー（写真右側）

クレヨンのように伸びる柔らかさがあり、混色がしやすいです。

②　水性タイプ

・ファーバーカステル＜水性＞（写真左側）

・ステッドラー（写真右側）

水を使わなければ油性色鉛筆と同じ使い方ができます。水彩画のような絵を描きたいときにお勧めします。乾けば色が定着して重ね塗りも可能です。

・三菱鉛筆＜ユニカラー＞（写真左側）
芯が折れにくくリーズナブルな価格です。
・トンボ鉛筆（写真右側）
種類の豊富さと鮮やかな発色が特徴です。

色鉛筆は、1本ずつばら売りで買い足すこともできるため、まずは24色セットか36色セットくらいから始めることをお勧めします。

(2)紙の種類

色鉛筆での紙選びには、ざっくりと塗った紙の目を生かした描き方と紙の目を塗りつぶし塗り込んでいく描き方の2つのタイプがあります。描きたいと思っている画風に合わせて好みの紙を選んでください。

紙の種類は沢山ありますが、最初は画用紙（中目）やケント紙（画用紙に比べてキメがたいらです。）から好みのものを試してみてください。

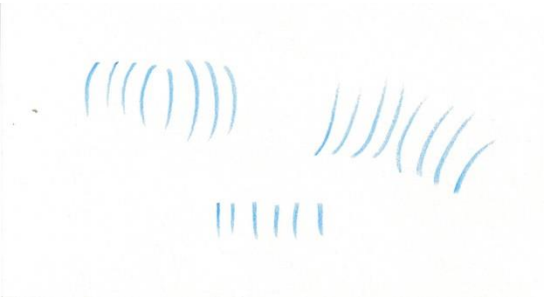
水性色鉛筆を使用するときは、水彩紙を使用してください。水彩紙は紙が厚く、にじみ止め加工をしているため、絵の具がどこまでも繊維に染み込んでいくのを抑えてくれます。水によって紙が波打ってしまうこともありません。

(3)持っていると便利な道具

・消しゴム（スティックタイプや電動消しゴムなど）
・トレーシングペーパー（転写するために使用）
・転写紙（デザインを転写するもの）
・マスキングテープ（トレーシングペーパーを固定するときに使用）
・鉄筆（スタイライス）
・鉛筆削り
・フィキサチフ（完成作品を保護するスプレー）
必要と思うものから少しずつそろえていきましょう。

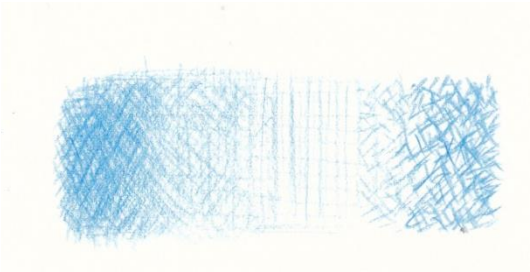
## ２．技法

色々な技法（塗り方）の中で、ここでは代表的な技法のいくつかを紹介します。



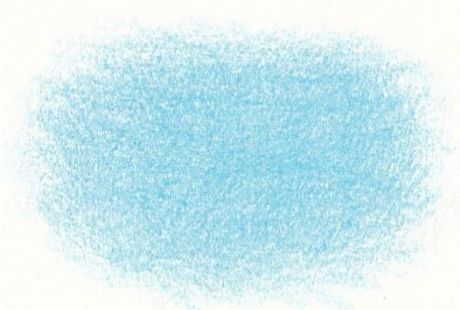
（１）ハッチング

同じ方向に線を引きます。描き始めは手前、奥どちらでも構いません。



（２）クロスハッチング

縦横斜めに線を重ねていきます。紙を動かして描くと塗りやすいです。

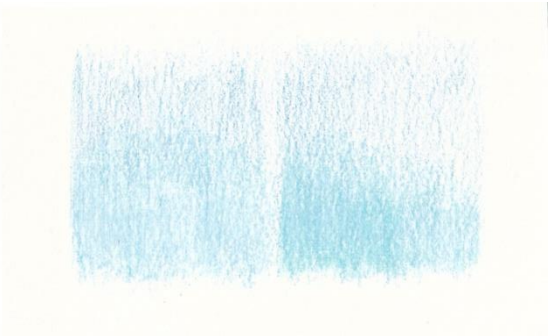


（３）ひら塗りクロス

別方向に縦、横、斜めに塗ります。同じ筆圧で広い範囲のときに使用します。

（４）ひら塗りグラデーション

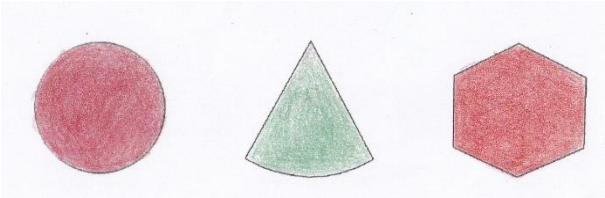
重ね塗りします。広い範囲やグラデーションのときに使用します。同じ筆圧になるようにします。



（５）バーニッシング

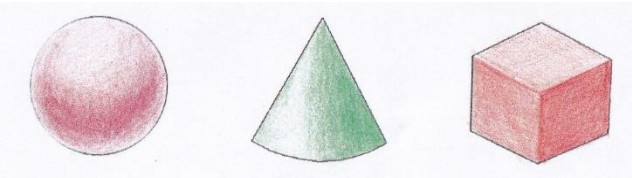
ぼかし、つや出しのことです。ホワイトの色鉛筆や同系色の中からホワイトに近い色を選んで重ねると柔らかな感じになります。

## ３．塗り方



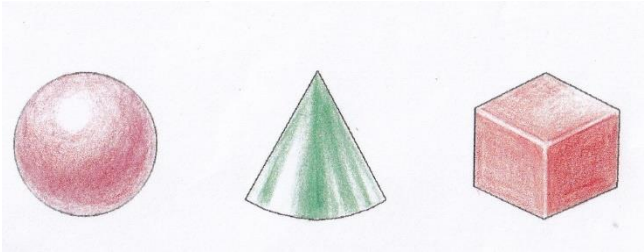
（１）平らに見せる塗り方

平らに見せたいときは、均一に塗ります。



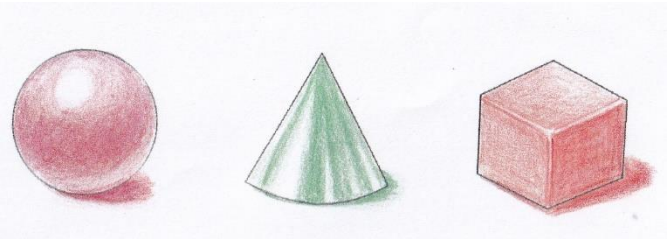
（２）立体的に見せる塗り方

立体的に見せたいときは、暗い部分の影を適切に入れます。



（３）質感を出す塗り方

ちょっとつやのあるものに質感を出したいときは、明るい部分を塗り残してハイライトを適切に入れます。



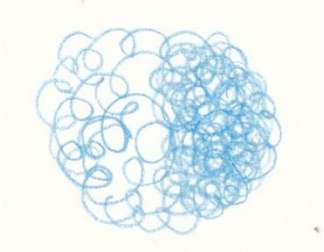
（４）存在感を出す塗り方

存在感を出したいときは、下に影を入れます。

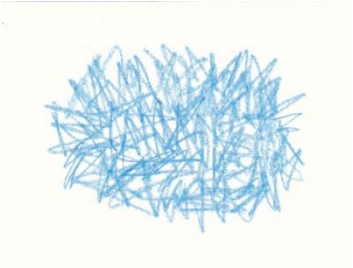
（５）お勧めしない塗り方

お勧めしない塗り方の例を３つ紹介します。

①輪郭線を描いてから中を塗る。



②ぐるぐるとランダムに塗る。



③ぐしぐしと塗る。

**４．色鉛筆の特性（特徴）**

（１）最初から強い筆圧で描いてしまうと次の色がのせづらくなり混色（色を混ぜる）しにくくなるので気をつけましょう。

（２）色鉛筆では混色を避けたほうがよい組み合わせはありませんので、混色をする場合は薄い色や明るい色から塗ったほうが上手くいきます。

（３）色鉛筆では白の部分は紙の色を利用します。白い部分に他の色がついてしまうのを防ぐには最初にホワイト色鉛筆（白色）を塗っておくことをお勧めします。

（４）色の濃淡は色鉛筆の色で変えることもできますが、塗る回数で調整できますので薄塗りから少しずつ重ねて希望の濃さにしましょう。

（５）色鉛筆の先端をよく削っておくと紙の繊維の凸凹によく塗り込むことができ、色がつきやすくなります。

**５．下絵の準備をしましょう**

今は下絵が印刷されていてすぐに描く（塗る）ことができる素材がありますので最初はそこから始めてみるのもよいかと思います。さらにオリジナルや好みの素材がないときには、自身で制作することもお勧めします。

制作過程において自身でできること、できないことをしっかりと把握して、何ができて何をして欲しいのかを介助者の方に明確に伝えられるようにしましょう。

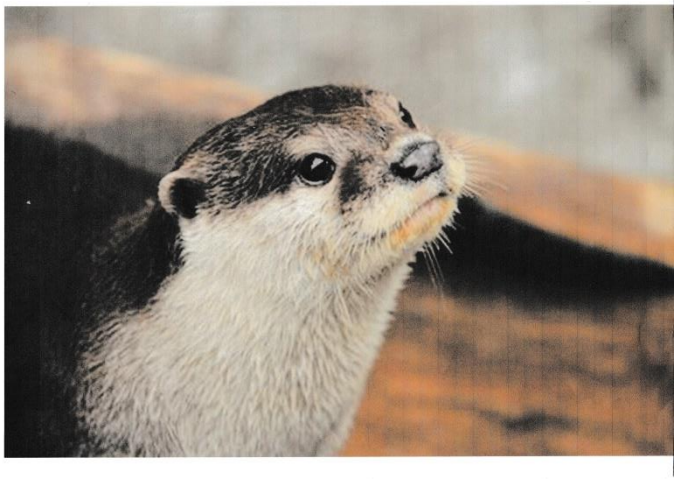
## ６．オリジナルや好みの下絵の作り方

スケッチをして下絵を作るという方法もありますが写真やインターネットから好きな素材を選んでトレース（写す）して描く（塗る）方法をお勧めします。もちろん絵心のある方は是非スケッチに挑戦してみてください。

カラーと白黒の２種類の下絵を用意すると便利です。

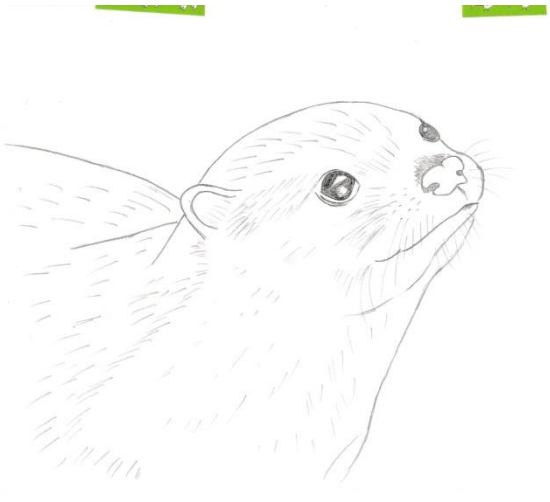
カラーは色（相）を見るために、制作過程で好みの色に変えてみるとまた新しい発見がありますので試してみてください。

白黒は影や色の濃淡が解りやすくメリハリのある作品制作に役立ちます。



（１）素材を決定

まず、素材を決めます。



（２）トレーシングペーパーになぞる

原図にトレーシングペーパーをのせてトレーシングペーパーが動かないように数か所マスキングテープで固定して原図をなぞります。

（３）紙（画用紙）に原図を写す

紙の上に（２）でなぞったトレーシングペーパーを置き、マスキングテープで固定し、間に転写紙を挟んで鉄筆（スタイライス）でなぞって写します。

※ここでは、分かりやすくするためにブルーの転写紙を使用しています。

（４）描画

描いていきましょう。

塗り方は好きな所から始めて構いません。最初は濃い部分から塗ることをお勧めしますが、塗り方に決まりはありませんので各パーツに薄ベースの色を入れてから描き進めてもよいです。

（５）完成

額に入れるとさらにステキに見えます。

### ７．作品の保存の仕方

完成作品に保護スプレーをしましょう。

粉を定着させることで、よごれと色の変色の予防になりますのでお勧めします。

※完成作品をインターネットなどに公開する場合は**著作権**に気をつけましょう。

## Ⅴ　透明水彩（画）

透明水彩（画）は、透明度の高い絵の具の特徴を生かして水をたっぷり使ってのびのびとした優しい色合いで描く技法です。

小学校で習う水彩画とは異なり重ね塗りをしても下の色が透けて見えます。絵の具が乾いても、また水で溶くことで使うことができるので色鉛筆と同じようにいつでも中断できるという手軽さも魅力のひとつになっています。

### １．道具を揃えましょう

（1）絵の具の種類

透明水彩絵の具を用意しましょう。

※100 円ショップなどで扱っている絵の具は、不透明水彩絵の具（小学校で使用しているもの）であり、重ね塗りができないため、お勧めしません。

透明水彩絵の具のタイプは、固形タイプ、チューブタイプ、色鉛筆タイプがあり、それぞれに利点と難点があります。

①固形タイプ

利点：そのまますぐに使用できる。

難点：色を混ぜにくい。

②チューブタイプ
利点：手ごろな価格と好きな色を選べる。
　　1度セットすれば長く使用可能。
難点：絵の具をパレットに移さなくてはならない。

③色鉛筆タイプ（Ⅳ　色鉛筆(画)の項目を参照）
　初めのうちは 18～24 色セット位から始めることをお勧めします。
　後から少しずつ必要な色を買い足すと無駄がない。

(2)紙の種類
　水彩紙を用意しましょう。
　スケッチブックタイプと1枚ずつバラになったものがありますが、好みのタイプのもので構いません。
　紙の種類は色々ありますが、中目（ちゅうめ）をお勧めします。
紙の種類は他にも、細目（ほそめ）〔絵の具が溜まりにくく水分が広がってにじみの効果が期待できない〕と荒目（あらめ）〔凸凹が大きいので塗りムラが出やすい〕などの特徴の物がありますが、作品により使ってみるとまた楽しい作品ができると思います。

(3)筆
　できれば水彩筆を用意しましょう。(お持ちの筆でも構いません)
　最初は小さい筆（4号位）と太い筆（12号位）とその中間の丸筆（8号位）の3本を用意すると便利です。
　丸筆の大きさ（太さ）は描く作品により変わります。
　広い範囲を塗りたいときは、平筆があるととても便利です。少しずつ重ねて希望の濃さにします。大きめの（10号位）があると便利です。
　後から必要に応じて好みの大きさや毛質のものを買い足していくとよいです。いくつかの筆がセットになった製品も便利です。

（4）パレット

絵の具を置いたり、混ぜるために大小仕切りのついたプラスチックの平たいパレットで十分です。

色を混ぜたときに水はじきが気になる方はアルミやホーロー製のパレットが作業しやすいです。

※左の写真のパレットは、絵の具をセットした状態です。

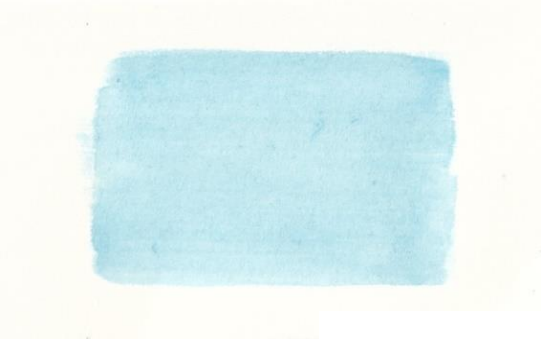
（5）筆洗

身近なもの（コップなど）で代用可能です。間仕切りがあるものが使いやすいです。ここまで色々な道具の説明をしてきましたが、最近では透明水彩（初心者）セットという手軽に揃うものもありますので検討してみてください。

## ２．技法と塗り方（コツ）

透明水彩絵の具の代表的な技法（塗り方）を紹介します。

特別なルールはありませんが、知っておくと描く上でより魅力的な絵になるので試してみてください。



（１）ウォッシュ

色水を作る感じで作った絵の具を平らに均一に塗る方法です。

※ウォッシュ

水彩画では、絵の具を多めの水で溶くことを表します。

（２）グラデーション

ウォッシュでぼかしながら色を少しずつ変化させていく技法です。

※グラデーション

色の明暗や色調の濃淡の変化を表現できます。

（３）ウェットインウェット

①ウォッシュで塗った絵の具が乾く前にさらに色をのせていく方法です。ぼかしやにじみを表現できます。

②多めの水を塗った上にウォッシュで作った絵の具をのせていく方法です。

（４）ウェットオンドライ

下に塗った絵の具が乾いてから上に絵の具を塗る方法です。下の色が透けて重なって見えます。

（５）ドライブラシ

古い筆や筆をバサバサにしてランダム（無造作に）に塗る方法です。

（６）リフティング
　拭き取る技法です。
　絵の具がまだ濡れているうちに、乾いた筆や綿棒で色を吸い取って色を取ると柔らかいハイライトになります。

（７）ハードエッジ
　絵の具を多めの水で溶いてエッジ（輪郭線）を作りたい部分の形に合わせて絵の具をたっぷりと置いて乾くまで放置するとできます。

※（注）エッジを作る際の注意点
・吸水性の低い紙を選ぶようにしましょう（吸水性の高い紙では、たっぷりと置いた絵の具がすぐに吸水されてエッジができる前に紙に定着してしまうため、エッジができないからです）。
・混色（何色かの色を混ぜる）は濁ってしまうため、濁らない範囲で好みの色を作っていきましょう。

**３．水彩絵の具の特性と塗り方（コツ）**
・明るい色、薄い色を塗り、徐々に濃い色を重ねていくのが基本です。
・水彩絵の具は、乾くとトーン（明るさ）が明るくなりがちなので気をつけましょう。
・何度も塗り重ねることにより深みのある色を表現できます。
・絵の具はたっぷりと作っておきましょう。
　絵の具が途中でなくなって作り直している間に塗った部分が乾いてしまうと残りの部分との塗りムラの原因なってしまうからです。
・広い面を塗るときはきれいな水だけを先に薄く塗っておくとムラ塗りを防ぐことができます。
・重ね塗りの際は、先に塗った色が完全に乾いてから上に別の色を重ねます。

乾かないうちに描くと先に塗った色と混ざって濁ってしまうからです。

・白色は紙の地色を生かします。

・絵の具をしっかりと塗る所と水をたっぷり含ませて淡く塗る所を分けて濃淡をはっきりさせて塗ると魅力的な絵になります。

・濃い部分（全ての影など）を塗る際は、元の色に黒色を混ぜないようにしましょう。全ての濃い部分に黒を混ぜて塗ると全て同じ色合いになってしまいます。ただし、アクセントとして使用するのは、効果的です。

・下書きの鉛筆の線が気になるときはよく乾いてから色鉛筆でなぞることをお勧めします。

### ４．下絵の準備をしましょう

下絵は、最近では書店などで購入する方法や図書館で貸し出ししているものをコピーして使用する方法もあります。またオリジナルの物を描き（塗る）たいときは「Ⅳ 色鉛筆（画）６．オリジナルや好みの下絵の作り方」の項目に記載していますので参考にしてみてください。

※コピーをするときは、著作権に気をつけてください。

完成した作品をインターネットなどに公開する場合も同様に注意してください。

## Ⅵ　障害レベルと適正技法

### １．障害部位別可能技法

障害部位により可能な技法が変わります。次の表は機能レベル別に、可能な作業をまとめたものです。この表で分かるように、可能な作業や技法は、障害のレベルによって異なります。△の部分は、個人差により分かれるとこ

ろで、×の部分は極めて可能性が低いことを示しています。
自分の状態と照らし合わせて可能な作業と技法を確認しましょう。

| レベル | 自助具の要否 | 水汲み | 絵具準備 | 丸筆 | 平筆 | オイル |
|---|---|---|---|---|---|---|
| C8 以下 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| C7 不全 | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| C7 完全 | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| C6 不全 | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| C6 完全 | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ |
| C5 不全 | ○ | △ | △ | △ | ○ | ○ |
| C5 完全 | ○ | × | × | △ | △ | △ |
| C4 不全 | ○(PSB※注２) | × | × | △ | △ | △ |
| C4 完全 | ○(PSB※注２) | × | × | × | △ | △ |

※注２：ポータブルスプリングバランサー（P25 の 2.道具の配慮（3）参照）

## ２．技法の選び方

障害のレベルによって可能な作業や技法について理解した上で、自身に合う技法を選ぶには、筆の持ち方や描画環境などに加え、自身の性格や性質にも注目します。ここでは、それらの適正について説明をします。

### (1)筆の持ち方

C6 レベル以上の方は筆を握るために、自助具という補助器具を使います。手の平側にキャッチがあり、筆をビニールテープなどで太くして、取り付けます。

自助具の付け方には、手の向きにより「横向き」「下向き」の 2 種類があります。横向きの状態を維持できれば、手の重さを感じにくいので耐久性があがります。一方で、下向きのほうが体勢的には楽です。

どの向きが自身に合っているか、まず試してみましょう。

横向き

下向き

（2）描画環境

制作を始めるにあたり、最初に行うことは、作業するための環境作りです（詳しくは次項で説明）。テーブルの大きさや水まわりなどの設備、作業の曜日や時間、介助者の有無などを整理することから始めましょう。自分が作業するときに、必要な設備や人は揃っているか、空調の状態、体調への影響など問題になることは無いか等、開始前に充分確認・準備しておくことがスムーズな作業開始に繋がります。

オイルペインティングは、絵の具の特性から、絵の具出しの回数が少なくて済み、筆洗いなどのための水まわりも不要なため、自力で作業できる時間が比較的長くなります。従って、丸筆や平筆に比べ、介助量が少ない技法といえます。

（3）性格的要素

技法選びには、性格的要素も大きく関係します。ストロークの練習を何度も行うことに抵抗がなく量産を好む方にとっては、短時間でたくさん仕上げられる丸筆技法が、また、練習の積み重ねや本番の緊張感が苦手で、時間をかけてゆっくり取り組みたい方にとっては、平筆やオイルペインティングが適しています。

いろいろなジャンルの技法を試してみることも大切です。

## Ⅶ　描画環境の整備

快適に作業を行うために、作業環境の整備を行いましょう。
机の高さや大きさ、部屋の明るさやスペースの確保、道具を使いやすく加工することや、代替品を探すなどの工夫が必要です。

### １．描画作業環境の整備の仕方

作業環境を整える際に、仕事か趣味か、毎日行うか、時間帯をいつにするのかなど「自分がどういう形で作業を行いたいか」を明確にします。それにより、作業の場所や、明るさ、照明の位置、テーブルの位置が決まります。

例えば、週に 3 日、日中の 2 時間程度作業を行う方の場合、日当たりのよい部屋で、窓に近い所を作業場にすると、絵の具の色や描画の際の色を確認しやすくなり、作業がはかどります。エアコンの風が直接当たる場所や窓に向けてテーブルを置くと、絵の具や目の乾燥が速くなってしまうため、注意しましょう。夜間や日当たりの悪い部屋の場合は、窓に背を向け、照明の下にテーブルを設定するようにします。

## ２．道具の配慮

市販の道具には、そのままでは頸髄損傷の方が使用できないものがあります。ここでは、筆を持つための自助具や絵の具を開けるための道具など、握力がなくても使用できるように加工した道具や代替品を紹介します。

（1）ユニバーサルニューカフ（ベルト部が自由に曲がる金属製）

手の平を横向きにして描画する場合に使用する自助具で、市販されています。ベルト部を手にあわせて巻きつけます。キャッチ部分は動くため、筆の向きを微調整できます。右手用、左手用があります。

（2）ユニバーサルカフ（ベルト部が革製）

手の平を下向きにして描画する場合に使用する自助具で、市販されています。“輪っか”に手(親指以外)を通して、マジックテープで止めるようになっています。キャッチ部分が人差し指の付け根にくるようにして止めます。

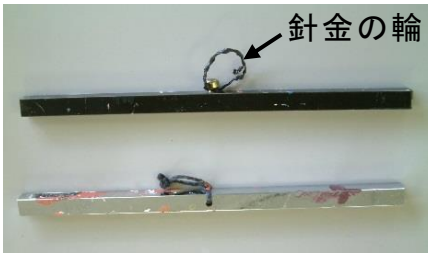
（3）ポータブルスプリングバランサー（PSB）

腕を持ち上げる力を補助する道具で、市販されています。大きい三角の部分に肘を通し、小さい三角部分に手首を通します。持ち上げる力を細かく調整することができます。装着には介助が必要です。

（4）絵の具オープナー

絵の具の蓋は、オープナー（写真は当センター作業療法士作成）を使用すれば、握力がなくても開けることができます。絵の具を持ち上げられる方では、蓋に下の歯を引っ掛けて開ける方もいます。

（5）文鎮

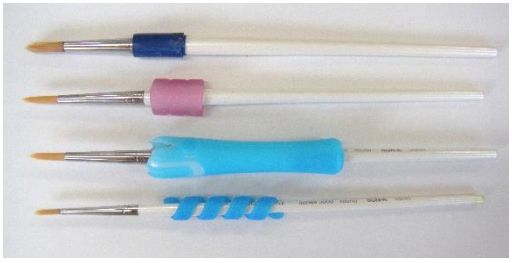



パレットや練習用紙の固定に使用します。もち手に針金で輪を作り、持ち上げやすいように加工します。

（6）サンディングブロック

サンドペーパーが立方体の硬めのスポンジに貼り付けてあり、握りやすくなっています。ただ、あまり細かい番手ではないため、荒い仕上がりになります。

（7）ペングリップ



筆は細くて滑りやすいため、握力が弱い場合、市販のペングリップを付けて筆を太くすると握りやすくなります。また、自助具に取付ける際は、ぐらつきを抑えるために筆にビニールテープなどを巻きつけて太くします。

（8）回転台

素材を持ち上げずに回転させながら作業ができます。大きな素材や手が届かない場所、側面を塗るときなどにも活用できます。回り過ぎるときは、回転台の上に一枚タオルを広げて敷き、その上に素材を置きます。

（9）筆洗

筆洗を持ちやすくするために、紐をつけます。しきりの両側に均等に水を入れないと傾くため、注意しましょう。

運ぶときに不安定な場合は、ひざの上にトレーを置きます。

## Ⅷ　作業における介助者の役割

トールペイントと色鉛筆（画）、水彩（画）は、わずかなスペースと数種の道具を揃えるだけで、始めることができます。ここでは、描画活動を開始するときに介助者はどのようなことに注意すればよいか、介助者の役割を説明します。

### １．環境整備のための介助

介助者は、まずは、本人の意志を尊重しながら、一日の生活の中に作業時間を確保することから始めましょう。実際に描画を始めると、場所や道具、時間など、様々な工夫をしていても介助が必要なことが出てきます。そのうえで何について、どう介助が必要かを本人によく確認してください。確認することで、自力作業のための解決策を本人が探すきっかけとなります。本人が考えるより先に介助者が答えを出してしまうことは、避けたほうがよいでしょう。一緒に考えることが介助者の大切な役割の一つと認識してください。

### ２．モチベーション維持のための介助

モチベーションを維持するための介助として以下の 3 つがあげられます。

（１）他者の作品を見たり、出展などで自身の作品が人の目に触れる機会を作ること。

（２）プレゼントや記念品など、期限を決めて制作すること。

（３）コンテスト参加や個展の開催など大きな目標を立てること。

外部との接触は、いい意味で刺激となります。展示会に同行したり、記念日やコンテストなどの情報提供や目標設定の提案などが、モチベーションの維持に有効です。無理のない程度の短期目標を提案しましょう。

国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局
別府重度障害者センター
（支援マニュアル作成委員会編）

〒874-0904　大分県別府市南荘園町２組
電話：０９７７－２１－０１８１
ＨＰ：http://www.rehab.go.jp/beppu/
初版　平成２７年　９月発行
改訂　令和　４年１１月