「ヘタでいい、ヘタがいい」

小池邦夫

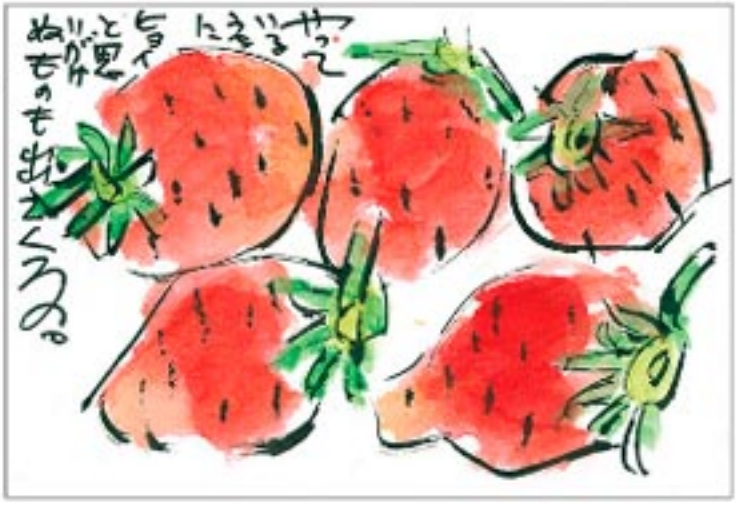
「ヘタ」が上手を超える

「ヘタでいい、ヘタがいい」というのが、絵手紙のモットーです。「ヘタ」をカタカナで書くのには、理由があります。一般的にいう下手、つまり技術的に下手なものでも、一所懸命かいたものには、上手を超える魅力がある、ヘタは上手を超える――そんな意味を込めているのです。

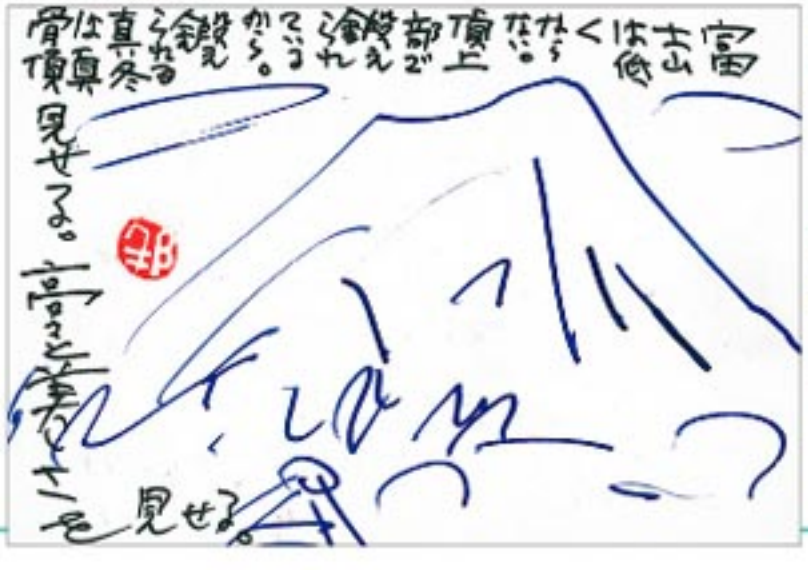
そして、私が強調したいのは、「ヘタでいい」より、むしろ「ヘタがいい」の部分です。

「ヘタでいい」という言葉は、絵や字が苦手な人にとっては、とても心強い言葉です。実際、この言葉に勇気づけられて、気楽に始める人がおおぜいいるのはうれしいことです。けれど、「ヘタでいいから」と、いいかげんにかいたのでは、けっして相手の心に響く絵手紙にはなりません。心を込めてかいたものであればこそ、ヘタが上手を超えるのです。

心ときめかせてかこう



あちこち向いたいちご。それぞれの特徴を、パッととらえて、一気に描く。



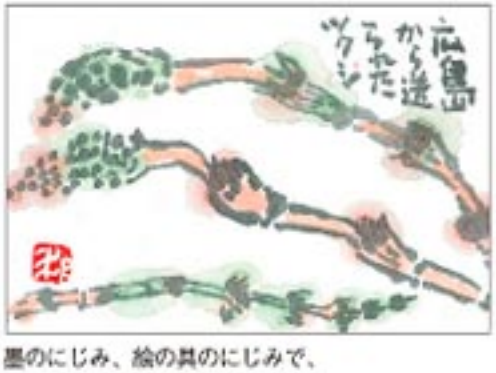
真っ白な富士山の神々しさを、簡潔な線で。

自分の心を飾らず、素直に伝えるには、そのための術も必要です。「筆のてっぺんを持ち、穂先を使って、ゆっくり紙に刻むようにかく」という、基本的な線の引き方を提唱しているのは、線を鍛えて、その人らしい、味わい深い絵や字をかくためです。

そのうえで忘れてならないのは、「絵手紙の基本は感動」だということです。心の深い部分の想いが湧き水のようにあふれ出て、絵や言葉になったものがいちばん美しく、相手の心を揺さぶります。

そんな魅力的な絵手紙をかくには、常に五感を研ぎ澄まし、心ときめかせて日々を送ることが何よりも大切です。「きれいだなあ」「すてきだなあ」という、感情のほとばしりを大事にして、たった一人の人に向けて、飾らず素直にかいたものが、結局は万人の心を打つのです。

ハガキ一枚の絵手紙は、じっくり線を引いても、15分か20分ほどでかき上げられます。毎日ほんのひとときでも、ありのままの自分と正直に向き合い、表現し、その喜びを送り合える絵手紙。あなたもぜひ、そんな絵手紙のすばらしさを、心から楽しんでください。



墨のにじみ、絵の具のにじみで、やわらかな春の雰囲気を。

見てきたばかりの感動が、勢いのある線と色のタッチにあらわれる。(33.5cm×32cm)

楽しくつづけるための 絵手紙5カ条

小池恭子

1 「ヘタでいい」「ヘタがいい」

素直な気持ちでかいたものは、たとえヘタでも相手の心に響きます。上手にかこうと意識したものより、ヘタでも飾らないもののほうが、味わい深い絵手紙に。

2 実物をよく見て描こう

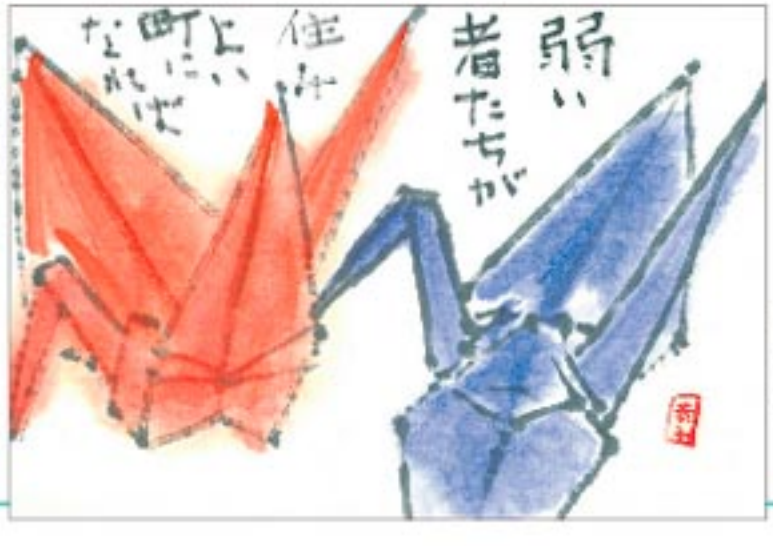
絵が苦手な人でも、実物をよーく見つめれば、必ず描けます。まずは先入観のない、子どもような純粋な目で、描くものを見つめてみましょう。

3 ワクワク、ドキドキを大切に

描くものをよく見つめ、さらに実際に描いてみると、身近なものの美しさを発見して驚きの連続。そのワクワク、ドキドキこそが、魅力的な絵手紙をかく原動力です。ときめきを素直に表現すると、あなたの個性があふれ出します。

絵手紙は、明るさや真心を贈るもの。梅雨どきも、気持ちが晴れる絵と言葉を。

身近なものをよーく見つめると、生き生きした姿に目をみはります。そのときめきを素直に表現。



絵手紙のモチーフは、花や果物など、自然のものにかぎりません。静物も立派なモチーフに。

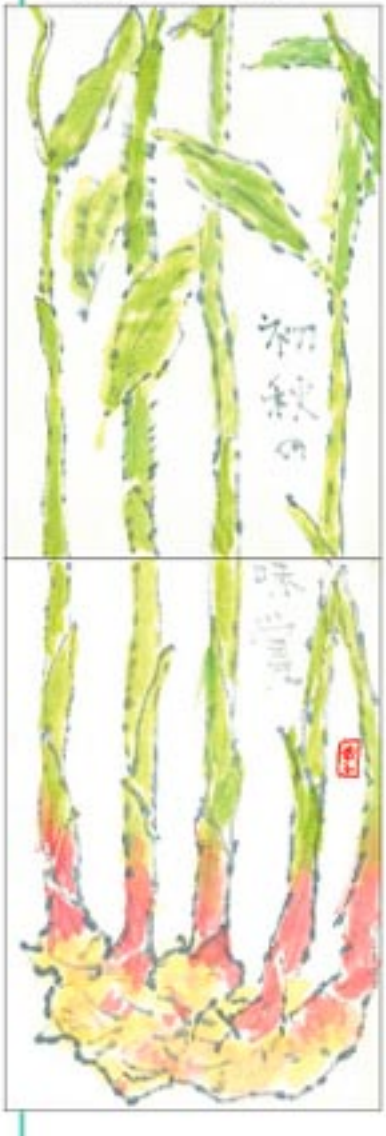
4 心を込めて線を引こう

心のこもった線でかかれた絵や字は、いつまでも色あせない魅力を持っています。最初のうちは、ゆっくり、ゆっくり、刻むような線を、心を込めて引きましょう。筆でかくと感情の動きが穂先に伝わり、心模様がそのまま線にあらわれます。

5 かいたらすぐに出そう

自分では「失敗したな」と思っても、それはそれでいい味わいに。かき直すと最初の「かきたい、伝えたい」という気持ちがしぼんでしまいます。心が熱いうちにかいて、感動が冷めないうちに送りましょう。「この人に送りたい」という、良きキャッチャーを見つけることも大切。

2枚のハガキを縦につなげて、葉つきのしょうがをのびのびと。慣れてきたら、こんな描き方にも挑戦してみましょう。



あわただしいときこそ、筆を持つ心のゆとりを持ちたいもの。絵手紙をかく時間は、静かに自分と向き合うひとときです。

「ヘタでいい、ヘタがいい」 小池邦夫 ● 2
楽しくつづけるための絵手紙5カ条 小池恭子 ● 4

part 1
葉の絵手紙をかいて
基本をマスター 小池恭子 ● 9

絵手紙の道具 ● 10
筆の持ち方と線の引き方 ● 12
よく見て大きく描く ● 14
葉の輪郭を描く ● 16
色の出し方 ● 18
葉の色を塗る ● 20
言葉と印を入れ、宛名を書く ● 24
いろいろな葉の絵手紙 ● 26
■消しゴム印の作り方 ● 28

part 2
野菜から人物まで
モチーフ別絵手紙レッスン 小池恭子 ● 29

野菜・果物を描く ● 30
トマト／カットしたオレンジ／野菜・果物の作例

花を描く ● 40
バラ／チューリップ

花と器を描く ● 44
梅と一輪挿し／花の作例

静物を描く ● 52
洋酒のビン／静物の作例

魚貝を描く ● 56
アジの開き／魚介の作例

風景を描く ● 60
川にかかる橋をスケッチ／風景の作例

人物を描く ● 66
赤ちゃん／人物の作例／動物の作例

小さいものを小さく描く ● 70
さくらんぼ／小さいものの作例

白いものを描く ● 74
かぶ／白いものの作例

■表書きを楽しく ● 76

part 3
つまようじ、鉛筆など
いろいろな道具で描こう
小池恭子 ● 77

つまようじで描く ● 78
ほおずき／つまようじで描いた作例

鉛筆で描く ● 82
鉛筆で描いた作例

軟質色鉛筆で描く ● 84
軟質色鉛筆で描いた作例

ペンで描く ● 86
ペンで描いた作例

巻紙に描く——葉つきのびわ ● 88
巻紙・半紙など大きな紙にのびのびとかいた作例

■変わりダネの絵手紙 ● 94

part 4
心に響く絵手紙のために
言葉をみがこう
小池恭子 ● 95

光る言葉のヒント

①モチーフからの連想 ● 96

②心のつぶやきを日記のように ● 100

③ユーモラスに、オーバーに ● 104

④擬声語・擬態語を使う ● 106

個性あふれる言葉 ● 108

小池邦夫・恭子の世界

絵手紙を創り、支え合って歩む ● 110

小池邦夫の世界 ● 112

小池恭子の世界——日々の暮らしをかき残す「絵手紙日記」 ● 116

■絵手紙を飾る ● 118

part 5
季節をつづり、贈る喜び
絵手紙12カ月
小池恭子 ● 119

1月 睦月の絵手紙 ● 120
こまの絵手紙／年賀状／干支の年賀状／1月の作例

2月 如月の絵手紙 ● 128
鬼の絵手紙／2月の作例

3月 弥生の絵手紙 ● 132
雛人形の絵手紙／3月の作例

4月　卯月の絵手紙 ● 136
いちごの絵手紙／4月の作例

5月　皐月の絵手紙 ● 140
カーネーションの絵手紙／5月の作例

6月　水無月の絵手紙 ● 144
あじさいの絵手紙／6月の作例

7月　文月の絵手紙 ● 148
うちわに風鈴／7月の作例

8月　葉月の絵手紙 ● 152
ひまわりの絵手紙／8月の作例

9月　長月の絵手紙 ● 156
巨峰の絵手紙／9月の作例

10月　神無月の絵手紙 ● 160
洋梨の絵手紙／10月の作例

11月　霜月の絵手紙 ● 164
紅葉の絵手紙／11月の作例

12月　師走の絵手紙 ● 168
シクラメンの絵手紙／12月の作例

絵手紙と歩んで

ご主人が奥さまの絵手紙の生徒に。共通の楽しみを持てた幸せ ● 172
野山の花を絵手紙にかいて15年。日々新しい発見にときめいて ● 174
右半身の自由を失った苦しみを乗り越えさせてくれた絵手紙 ● 176
最愛の人を相次いで亡くした悲しみ。そして絵手紙からの出発 ● 178

●折々に贈る絵手紙 ● 180
お祝い／お礼／お見舞い・全快祝い／お誘い／家族へ

●生きた線をかこう ● 184
線を鍛える練習法／古い文字の練習／存在感のある文字を使った作例
魅力的な線の作例／線を生かした作例

絵手紙を気軽に始めよう ● 194

日本絵手紙協会の活動 ● 196

絵手紙掲載者索引 ● 198

part 1

葉の絵手紙をかいて 基本をマスター

絵手紙には「こうかかなければ」という決まりはありません。
けれど、自己流で始めると、
すぐに行き詰まり、楽しさも半減してしまいます。
最初に基本をきちんと身につけることが、
結局は、あなたらしい絵手紙をかくための近道です。
初心者でも描きやすい、葉の絵手紙をかきながら、基本をマスターしていきましょう。

指導 小池恭子

絵手紙の道具…10

筆の持ち方と線の引き方…12

よく見て大きく描く…14

葉の輪郭を描く…16

色の出し方…18

葉の色を塗る…20

言葉と印を入れ、宛名を書く…24

いろいろな葉の絵手紙…26

絵手紙の道具

まず最初に絵手紙の道具をご紹介。青墨や顔彩など、あまりなじみのないものもありますが、どれもみな、気持ちを素直に、美しく伝えるのに適したものばかりです。

基本の道具

絵手紙の道具は、日本画や書道具などの専門店などで扱っている。

■**筆**　輪郭と文字用に、書道用の小筆（上の写真・右の筆）と、彩色用に穂の短い日本画などの彩色筆（同左）を用意します。各1000～2000円程度のものが適当。慣れてきたら穂が長めで腰の強い筆（2500円前後）で輪郭や文字をかくと、線に深みが増します。

■**青墨**（松煙墨）　灰色がかった淡い色の墨です。顔彩の色合いによく調和します。2000円前後。青墨の墨汁もありますが、自分ですってもあっという間にすれます。墨のよい香りに気持ちも落ち着くので、ぜひ、自分ですることをおすすめします。

■**顔彩**　日本画の絵の具の一種。固形で上品な淡い色合い（11ページも参照）。

■**画仙紙ハガキ**　青墨や顔彩の色、にじみ、かすれなどの変化が楽しめます。本画仙紙、和画仙紙などの種類があり、それぞれにじみ方が違います（11ページも参照）。

■**水入れ（筆洗い）・梅皿（パレット）**　マ

顔彩の色

10ページの写真の顔彩を水でとき、画仙紙ハガキに塗った色とその色名。色味と色名はメーカーにより多少異なる。顔彩はこのように上品で淡い色合いが特徴だが、何色も混ぜると色がにごるので、色数の少ないセットより、最初から18～20色セットを購入するのがおすすめ。価格は2000～2500円程度のものが適当。

ハガキによるにじみ方の違い

初心者には和画仙紙がおすすめ。本画仙紙はにじみが多く、初心者の場合こまかい文字などを書きにくいが、おもしろい効果が出るので慣れたら挑戦して。文具店などで売られている絵手紙用のハガキの中には、にじまないものもあるので、なるべく書道用品店で購入を。

■本画仙紙(にじみ多い)

■和画仙紙(にじみ少～中)

これも必要

線の練習に使用する半紙(13ページ参照)。薄すぎない、ごくふつうのもの。

あると便利な道具

天然素材の筆巻き、筆架(筆置き)、硯に水を注ぐ水滴もあると便利。

グカップや白い小皿などで代用してもかまいません。

■**硯・下敷き**　どちらも、小学校で使うような書道用で十分です。

■**消しゴム印**　素朴な雰囲気が絵手紙によく似合い、手軽に作れるので初心者におすすめ(作り方は28ページを参照)。

■**印泥(朱肉)**　ヘラでよく練ってから、使用します。

■**ティッシュ**　筆の余分な水分を吸わせるのに欠かせない道具。必ず用意しましょう。

筆の持ち方と線の引き方

実際にかき始める前に、筆の持ち方と線の引き方をマスター。気持ちを集中させ、心のこもった絵手紙をかくための基本中の基本です。

墨の含ませ方

筆は根元までおろし、十分に墨を含ませる。

細い線が引ける程度にティッシュに墨を吸わせる。

新しい筆のおろし方

先から根元に向かって指でよくほぐしていく。

ほぐしたら水をつけずに墨を含ませる。

正しい筆の持ち方

背筋を伸ばしてひじを机と体から離し、筆の上端を軽く持つ。筆は垂直に。穂先の毛2～3本だけを使う気持ちでかく。

墨のすり方による色の違い

中央が一般的な墨色。描くものや好みで色を調節。たとえば春の花は薄めでやさしく、魚貝類は濃いめで力強く。

■筆を正しく持って集中する

上の写真のように、かきにくい状態で筆を持つことで、無心になるほど集中でき、引き締まった線が引けます。

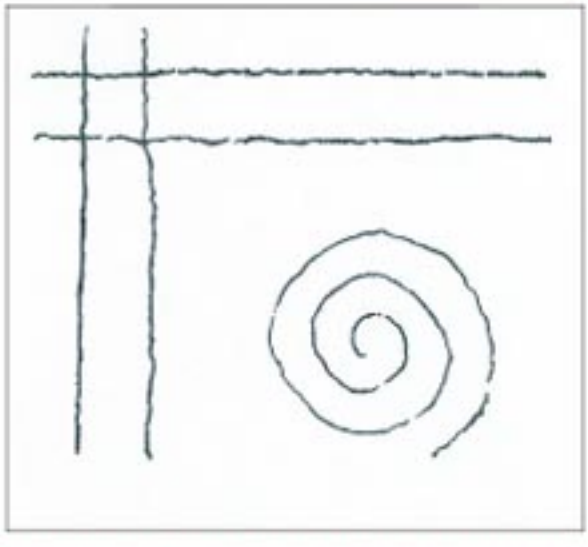
■1㎜1秒。「刻む」ように線を引く

絵手紙をかき始める前に、13ページの要領で必ず線の練習を。線を「刻む」ように引くこの方法は最初はとてもかきにくいものですが、自然と穂先に集中でき、引き締まった、いい線が引けるのです。練習は毎回かく前に行いましょう。

ただし、「刻む」ように引く線だけが「いい線」というわけではありません。基本を繰り返し、締まった線が体にしみつくほどに引けるようになったら、感情の動きに合わせて筆をすばやく動かしても、線がゆるむことなく、いい線を引くことができます。けれど基本をおざなりにして、いきなり個性的な線を引こうとすると、見かけ倒しの、心に響かない線になってしまうのです（線については184～193ページも参照）。

線の良い引き方

筆を垂直に持ち、紙に刻むように引くと、味わいのある心に響くいい線に。



線の悪い引き方

筆をねかせてサッと引くと、締まりのない、味気ない線になってしまう。

次に右から左へ。こんどは穂先は右に流れる。

まず左から右へ。穂先はほんの少しだけ紙につける。この場合、穂先は左に流れる。

半紙に線の練習を

半紙は筆が紙にひっかかるように、ザラッとした裏面を使用。ポイントは筆の穂先の毛2～3本で、紙に刻むように細い線をゆっくり引くこと。1mmを1秒かけて進むのが目安。

上から下へ。縦の線を引くときも、筆はまっすぐに持つ。

下から上へ。

渦巻きもかいてみる。手首から先を回さず、腕全体を動かす。

よく見て大きく描く

絵手紙は、ハガキからはみ出すほど大きく描くのが基本。絵が苦手な人でも、大きく描けば迫力たっぷりの元気な絵手紙に。気持ちも十分に伝わります。

ポイント！ ■描くものをよく見て描きやすい角度をさがす

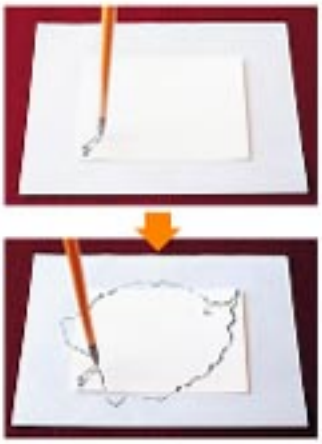
葉っぱを立てて見たり、さかさにしたり……。描く前に手ざわりや、果物などは香りもよく味わって。

描くのは「いたどり」の葉。赤い葉柄や虫食いも、絵のおもしろいポイントになる。

ポイント！ ■小さい部分から思いきって大きく描く

葉柄から描くと→大きく描ける

小さい部分から実物より大きく描きだす。下に半紙を敷くと大きく描きやすい。



●輪郭のくわしいプロセスは16ページを参照。

輪郭から描くと→小さく描いてしまう

輪郭から描きだすと、ついハガキにおさめようとして、絵が小さくなりがち。

■大きく描いて観察力と描写力を養う

ひとつのものをハガキからはみ出すほど大きく描くと、上手下手に関係なく迫力や躍動感が出て、もらった側もワクワクします。

また、小さく描くのと違って細部のごまかしがきかないため、観察力や描写力が養われます。さらに、彩色をするときに濃淡がつけやすくなって、立体感が出るというメリットも。

■小さい部分のクローズアップから

はみ出すほど大きく描くには、ものの小さい部分から思いきって大きく描き始めるのがコツ。たとえば、葉を描くときは、まず葉柄の部分を実物より大きく描き始めると、輪郭は自然とハガキからはみ出します。

こうして大きく描くと、気持ちが解放されて描くのが楽しくなり、線も生き生きしてきます。

■基本がしっかり身についたら……

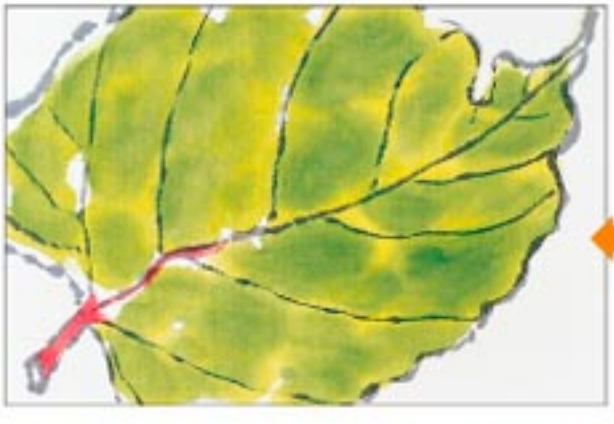
最初はこのような基本の描き方を繰り返して、しっかりと観察力や描写力が身についたら、ときには、小さいものをそのまま小さく、かわいらしい雰囲気に描いたり(70〜73ページを参照)、余白を生かした描き方にも挑戦してみましょう。

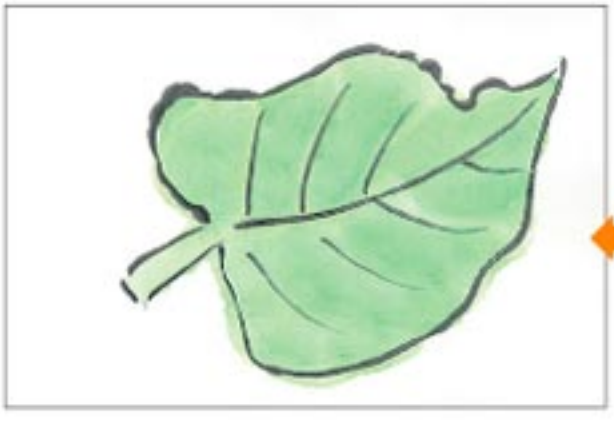
魚は目から

しっぽまで入れようと思わず、目から思いきって大きく描くと迫力が。

りんごは軸から

果物や野菜は、軸やヘタの部分から、思いきって大きく描きだす。





葉の輪郭を描く

それでは実際に、葉の輪郭を描いてみましょう。刻むような線でゆっくりとていねいに、実物をよーく見つめて、はみ出すほど大きく――の基本を忘れずに。

ポイント！

■ハガキの下に半紙を敷くと、はみ出すほど大きく描きやすい

1

ハガキの下に二つ折りの半紙を敷くと、描くスペースが広く感じられて、大きく描きやすい。

2

青墨で葉柄から思いきって大きく描き始める。ゆっくりていねいに。

注目！

12ページの要領で筆の根元まで青墨を含ませ、描く前に、細い線が描ける程度に余分な墨をティッシュでふきとる。こうしないと、にじみすぎるので注意。

注目！

3

ハガキからはみ出たら、そのまま半紙の上に描くと形がくるわない。

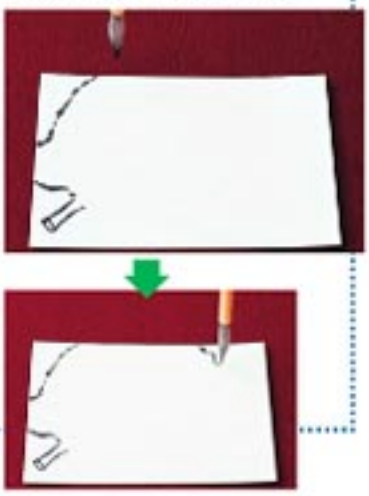
注目！

4

虫食いがある葉は、それが絵のポイントになるのでしっかりと描く。

慣れてきたら半紙があるつもりで筆を動かす

慣れてきたら半紙を敷かず、はみ出す部分には半紙があるつもりで、宙で筆を動かします。



7 葉脈の中心の線を描く。直線ではないので、曲がりぐあいをよく見て。

6 下側も半紙に描きつづけたら、このとおり、きちんと形がとれた。

5 先のとんがりや、縁が波打っている様子もよく見てていねいに描く。

10 輪郭が完成。ていねいな線は、色を塗らなくても見ごたえ十分。

9 葉脈の本数は適度に省略。なるべく墨つぎしないほうが線に変化が。

注目!

8 左右の葉脈は、中心から互い違いに出ている部分もあることに注目。

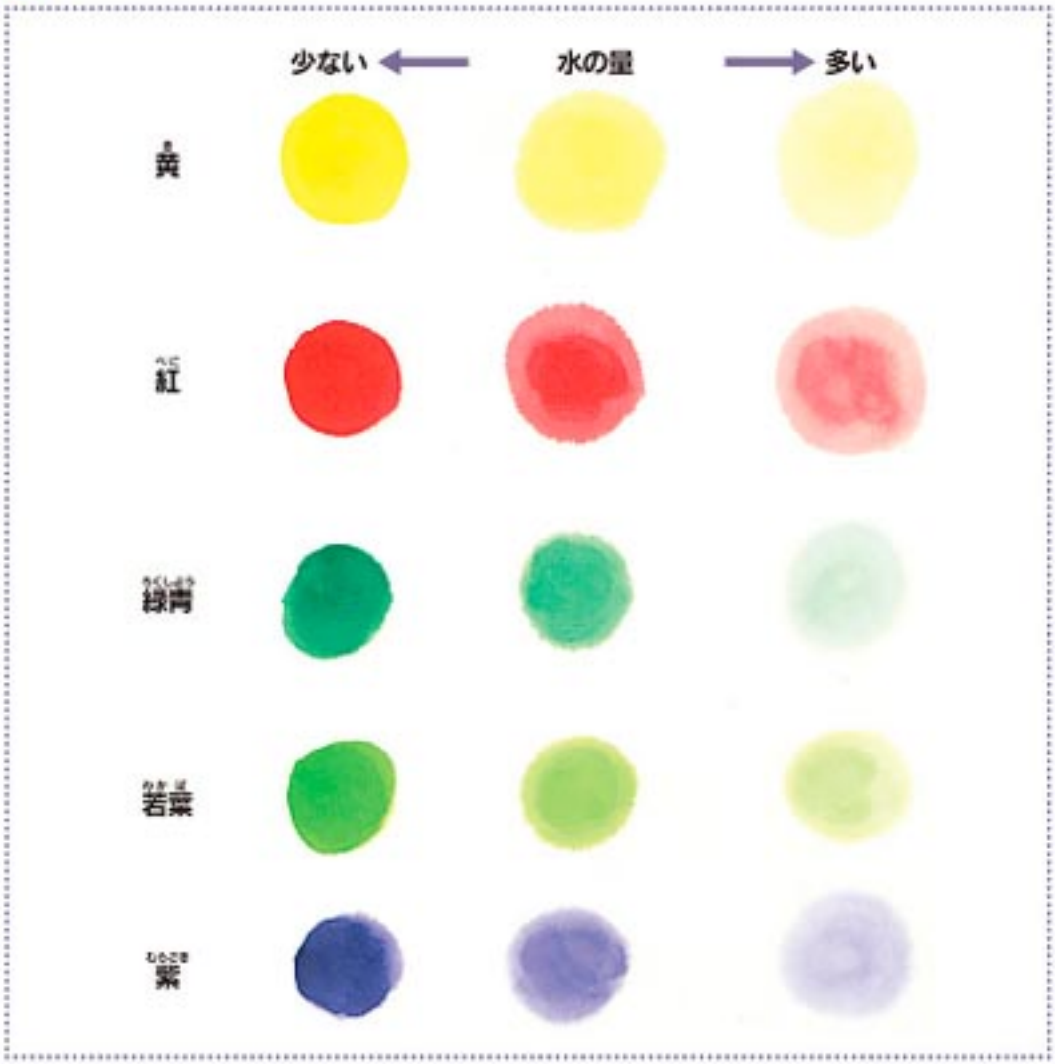
11 半紙をはずしてみると、このとおり、大迫力に描けていて感激！

●彩色のプロセスは20〜23ページを参照。

色の出し方

顔彩は透明感のある上品な色合いが持ち味です。その色味を生かすには、加える水の量や混ぜ方がポイント。濃淡の出し方と、混色の基本を覚えましょう。

1色で出した濃淡の例（水の量の多少による）



顔彩は、とく水の量で色味が変わる

同じ顔彩でも、とく水の量が、少ないと鮮やかに、多いと淡くなります（上の色見本参照）。淡い色を出したいときは、水分を多めにして淡い色調を出すようにします。胡粉（白）を混ぜると透明感がなくなるので、注意します。

慣れないうちは、色を塗る前に、ティッシュや別の画仙紙ハガキで確認を。

顔彩のふたの裏に色を塗っておくと便利

顔彩は、実際に水でといて色を塗ってみると、固形の状態で見ていたときと、かなり色の印象が変わるものがあります。そこで写真のように、ふたの裏の色名が書いてあるところに、その色を塗っておくとわかりやすくなります（あらかじめ、色を印刷してある製品もあります）。