

はじめに

通り過ぎる景色に、言葉を置く。

身近な色・光・音・手ざわりを観察して、自分だけの季節の記録をつくるノートです。気分の採点や生活改善の計画はしません。

このノートの使い方

一回5～10分を目安に、気になったページから。毎日続けなくても、すべての感覚を使わなくてもかまいません。窓辺や室内でも使えます。

完成するもの

短い観察記録と、二つの日を比べた小さな変化の記録。上手な文章よりも「何がどう見えたか」を残します。

進め方

2ページで観察の場所を決め、3～7ページの視点を選びます。8ページの記入例を見て、9～10ページの記録へ。11～12ページで比べ、まとめます。

02 / COLOUR

色を、比べる言葉にする。

「緑」「青」から、もう一段だけ具体的にしてみます。正確な色名を知っている必要はありません。

三つの視点

明るい／暗い。鮮やか／くすんだ。まわりの色に近い／離れている。絵の具の名前や身近な物にたとえてもかまいません。

言い換えの例

「緑の葉」→「日が当たる端だけ黄緑。影の側は灰色がかった緑」。同じものの中の違いを探します。

今日の色

一番目に入った色：

その隣にあった色：

明るさ・鮮やかさ：

色を一文で表すと：

08 / RECORD A

今日の一枚。

一つの感覚からで十分です。空欄もそのまま残しておけます。

場面

日付・時刻：

場所（大まかに）：

天気・室内の様子：

選んだ対象：

観察したこと

色・光・音・手ざわりなど、実際に気づいたこと：

自分の言葉

思ったこと：

この場面につける短い題名：

次に比べたいこと：
