

心を贈る

# 絵紙 やさしい 手紙

基本と楽しみ方

小池邦夫・小池恭子

## 著者紹介

### 小池邦夫 (こいけ くにお)

1941年生まれ。東京学芸大学書道科在学中から絵手紙を始める。75年第1回絵手紙作品展開催。78～79年雑誌『銀花』の企画で1年間に6万枚の絵手紙をかいて注目を集める。85年絵手紙友の会設立。91年以降、中国、フランスなど世界各地で交流展を開催。96年日本絵手紙協会設立。97年「絵手紙35周年記念展」開催。絵手紙の創始者として指導、講演、展覧会、テレビ出演など国際的に活躍中。日本絵手紙協会会長。著書に『絵手紙入門』（日貿出版社）、『はじめての絵手紙』（雄鶏社）、『心を贈る絵手紙の本』（祥伝社）、『絵手紙の極意』（日本放送出版協会）ほか多数。

### 小池恭子 (こいけ きょうこ)

1953年生まれ。日本女子大学国文科卒業。86年より絵手紙を始める。89年第1回個展。朝日カルチャーセンター、産経学園などの講師を経て、絵手紙の指導・普及に活躍中。著書に『初心者のための絵手紙講座』（日貿出版社）、『お母さんは三年生』（エディボック）、『心のこもった絵手紙』（フレーベル館）ほか。



やさしい絵手紙

平成十一年七月二十日 第一刷発行

著者

小池邦夫  
小池恭子

発行者

村松邦彦

発行所

株式会社主婦の友社  
郵便番号 〇一八八九一  
東京都千代田区神田駿河台二一九  
電話（編集） 〇三―五二八〇―七五三七

発売元

株式会社角川書店  
郵便番号 〇二―一八一七  
東京都千代田区富士見二―一三―三  
電話（営業） 〇三―三三三八―八六一六

印刷所

共同印刷株式会社

もし落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、  
おとりかえします。お買い求めの書店が、主婦の友社資料刊行課  
（電話 〇三―五二八〇―七五九〇）へお申してください。

# 絵<sup>やさしい</sup>手紙

江苏工业学院图书馆

藏书章

基本と楽しみ方

小池邦夫・小池恭子

# 心を描き、心を贈る

◎ 小池邦夫

## 絵は苦手だった

私は小学3年から書道をはじめ、大学も書道科へ進みました。もともと絵が苦手で、「書道ならお手本を見ればいからできそう」という気持ちではじめたのです。

ところが、大学に行ってもお手本どおりに書かなければいけないので、いくらやっても自分が出せません。皮肉にも、はじめる動機だった「お手本を見る」というやり方に、行き詰まりを感じてしまいました。と同時に、本来は暮らしの中で「使う」ものだったはずの書が、展覧会で「見せる」ための大作主義に変わっていったことにも、疑問を抱くようになりました。つまり、書の道から落ちこぼれてしまったのです。

## 1枚の落ち葉から

そんなころ、画家の中川一政先生の知遇を得ました。



官製ハガキ  
拓(版画)の一種

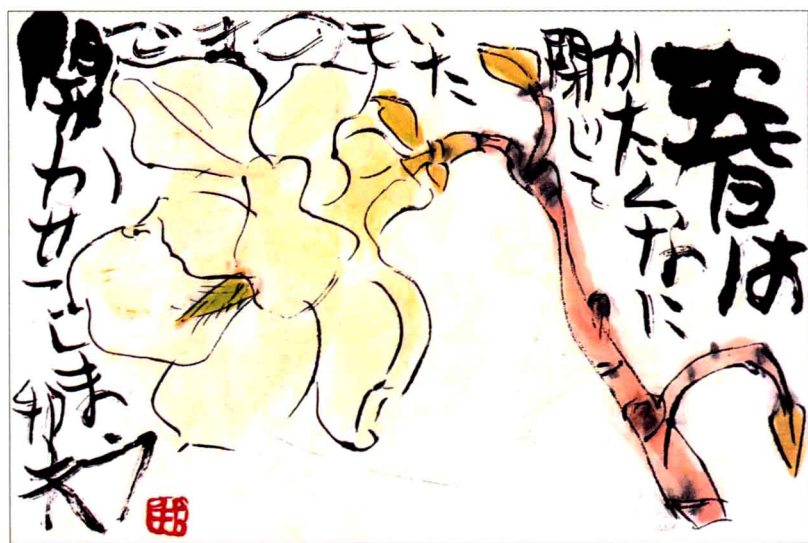


和紙ハガキ

あるとき「どうしたら絵を描けますか？」とおたずねすると、「絵は習うものではない、よく見つめるもの、にらめっこするものだ。そうすれば簡単なものは描けるんだよ」とおっしゃるのです。

季節は秋だったので、私は先生がおっしゃるまま、1枚の落ち葉をハガキに描いてみました。今考えると、このスタートがよかったですね。落ち葉というのは平らで形がとりやすいし、色がカラフルなので、たとえヘタでも絵がおもしろくなる。しかもハガキは画用紙と違ってすぐ埋まるから、緊張しないで描くことができた。そこへ言葉を添えたのが、絵手紙のはじまりというわけです。

ひとつのものをハガキいっぱいには実物より大きく描けば、自然とよく見つめるようになり、よく見つめれば、どんなに絵が苦手な人でも描けるようになります。30枚ぐらい描けば、必ず形になってくる。そして、絵を大きく描けば、文はひと言でいい。そこがまたラクなんです。季節感や絵で出せるから、時候のあいさつなど抜きで、感じたままの言葉をひとつ書けばいいんです。



画仙紙 225mm×330mm

# 「！」の感動をそのままに

こうして実物を見つめて描き、形式にとらわれない言葉で書くと、自分自身がそのまま表れます。うまくかこうと気負ったものは相手にほめられず、反対に無心にかいた飾りのないものが「いいぞ」と言われる。だから、失敗したと思っても、かき直しは絶対しません。形がゆがんでいても、字が間違っているでも、その絵や字には、そのときの真の心の動きが表れていますから、かき直すと、もう真実ではなくなってしまうんです。

日々の暮らしの中で、思わず「うだなあ」と感じる  
ことがあるでしょう？ 花を見たり、魅力的な人に出  
会うと、「きれいだなあ」とか、「すてきなあ」と心  
を動かされる。そんなときの「なあ」には、必ず「！」  
マークがついています。その感動を持ってかくと、筆  
のタッチがいきいきします。心がこもっていて、しか  
もしゃれている言葉、新鮮な言葉も自然と出てくる。  
そうやって心のほとほしりを大切に、たったひと  
りの人に向けてかいたものが、結局は万人の心をとら  
えるのです。



画仙紙ハガキ

唐紙 210mm×455mm

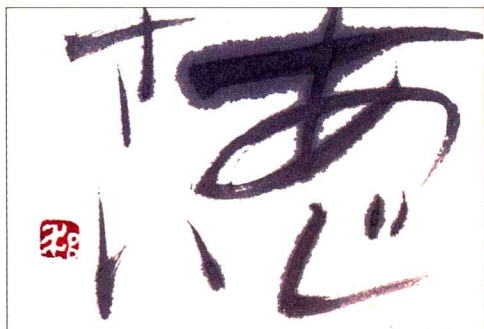
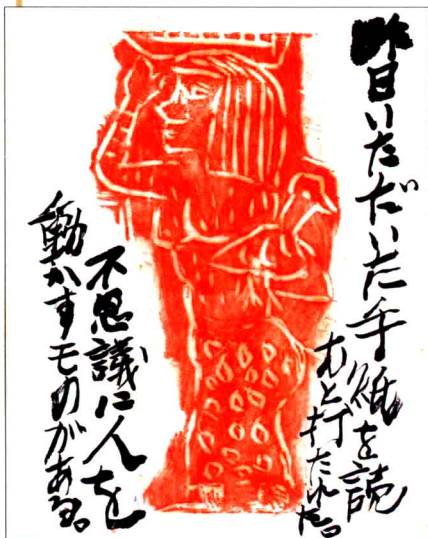


## いいキャッチャーを見つけよう

絵手紙をはじめたら、途中でやめずに、ぜひ続けてください。それにはいいキャッチャー、つまり受け手を見つけることが大事です。いちばんおすすめしたいのは、お母さんに出すこと。月に1回とか2回とか、無理のないリズムで出すんです。最初は親もびつくりするけれど、とても喜ぶし、そのうち楽しみに待ってくれるようになります。すると、かくほうも張り合いが出て、週に1回出してみようとか、ほかの人にも出してみようという気持ちになってくる。そうなるとう、今まで気づかなかった季節の花や旬の野菜など、身近なものが、新鮮に目に飛び込んでくるんです。身近なものを描いて短い言葉を添えるから「みぢか主義」とよく言われますが、これなら気負わずに続けられます。

1日ほんの20分、ものと向き合い、自分と向き合う。続けることで自分らしさが出てくるし、かくほどに心がかみずみずしくなる——そんな絵手紙の醍醐味を、皆さんにも味わってほしいと思います。

画仙紙 土版画、350mm×280mm



画仙紙ハガキ

心を描き、心を贈る 小池邦夫 2

PART...1

はじめの一步 絵手紙の基本 小池恭子 9

絵手紙5カ条 10

絵手紙の道具 12

● 基本の道具 12

筆／青墨（松煙墨）／顔彩／画仙紙ハガキ／水入れ（筆洗い）  
梅皿（パレット）／硯・下敷き／消しゴム印／印泥（朱肉）

● 新しい筆のおろし方 12

● 顔彩の色 13

線の練習 14

● 正しい姿勢と筆の持ち方 14

● 墨の含ませ方 14

● 墨のすり方による色の違い 14

● 線の良い例・悪い例 15

大きく描く 16

● はみ出るようダイナミックに 16

● 変化をつけた構図 16

● 見る角度を変えて 16

色の混ぜ方・色の塗り方 18

● 基本的な混色の例 18

● 色の塗り方の成功例と失敗例 19

成功例／ベタ塗り／にじり／薄すぎ

字の書き方・言葉の選び方 20

● 活字がお手本 20

● 自然に浮かんだ言葉を添える 20

● 字だけの絵手紙 21

印の作り方・印の押し方 22

● 陰刻印（字が白抜きになる印） 22

● 陽刻印（字が浮き出る印） 22

● 印の押し方 22

● 消しゴムで陰刻印を作る 23



## ハガキのミニ知識 24

- ハガキの大きさと重さ 24
- 表面に私信を書く場合 24
- ハガキを横に使う場合 24

## PART: 2

### モチーフ別 絵手紙レッスン

小池恭子 25

#### 木の葉を描く 26

- 緑の葉を描く 26
- 色づいた葉の塗り方 30
- 木の葉の作例 31

#### 果物を描く 32

- 柑橘類を描く 32
- 果物の作例 36
- 野菜を描く 38

- ピーマンを描く 38

- 野菜の作例 40

#### 花を描く 42

- チューリップを描く 42

- ゆりを描く 44

- 花の作例 46

#### 静物を描く 50

- 湯呑茶碗を描く 50
- 起き上がりこぼしを描く 52

- 静物の作例 54

#### 魚貝を描く 58

- 鮮魚を描く 58
- 魚貝の作例 60

- 人物を描く 62
- 赤ちゃんを描く 62

- 人物の作例 64

#### 動物を描く 66

- 猫を描く 66
- 動物の作例 68

#### 風景を描く 70

- 寺を描く 70
- 風景の作例 72

いろいろな道具で楽しむ 小池恭子 74

割り箸・つまようじetc.で 74

● 割り箸を折って 74

● 割り箸を削って 74

● つまようじをカットして 75

色鉛筆・ペンetc.で 76

スタンプで 77

貼り絵で 78

### PART...3

### 季節を贈る 絵手紙12カ月

79

歳時記、植物・動物、食べ物、気象・風物、添える言葉の例

1月の絵手紙 80

2月の絵手紙 84

3月の絵手紙 88

4月の絵手紙 92

5月の絵手紙 96

6月の絵手紙 100

7月の絵手紙 104

8月の絵手紙 108

9月の絵手紙 112

10月の絵手紙 116

11月の絵手紙 120

12月の絵手紙 124

絵手紙Q&A 128

知っていると便利な二十四節気 131

日本絵手紙協会の活動 132

絵手紙掲載者索引 135

装丁▼細川美穂子

カバー絵手紙▼小池恭子

撮影▼主婦の友社写真室(梅澤仁 山田洋二)

石川正勝

ノーボ

図版▼渡部幸子

本文デザイン▼スーパーステム

編集協力▼杉内玲子

日本絵手紙協会

小名木恭子 鎌田美鈴 早川美知江 星川和代

高山温実

天台宗明照院

はじめの一步

# 絵手紙の 基本

指導◎小池恭子

絵手紙には「こうかなければ」という決まりはありませんが、自己流ではじめると、すぐに行き詰まってしまいます。基本をきちんとおさえることが、結局は上達への近道です。

- 絵手紙5カ条……10
- 絵手紙の道具……12
- 線の練習……14
- 大きく描く……16
- 色の混ぜ方・色の塗り方……18
- 字の書き方・言葉の選び方……20
- 印の作り方・印の押し方……22
- ハガキのミニ知識……24

# 絵手紙5カ条

## 1 「へたでいいへたがいい」の気持ちで

心を込めてかいたものは、たとえへた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、へたでも素直に取り組んだもののほうが、個性も味わいもでるものです。

## 2 実物をよく見よう

絵を描くことは、先入観のない、子どものような無垢な目で実物を見つめることから始まります。たとえば、ひと山盛りで売られていたみかんも、よく見つめると、大きさや形、色は1個1個微妙に違います。さらに実物を観察しながら描くと、ただ見ているだけではわからなかったこまかな特徴にも気づいて、まさに発見の連続。先入

初心者の方に心がけてほしい5カ条です。といっても、むしろかしく考えないで、これさえ守れば気楽に楽しくかけて、しかも長続きする秘訣です。



絵手紙は心のキャッチボール。たくさんかいてたくさんもらおう。  
青葉恵子さん

へた部分の特徴をよく見て描いています。  
田中優子さん



観や想像で描こうとしても、こうした  
発見や感動は得られません。

### 3 大きく描こう

自信なく小さく描いた絵は、描いた  
人も見る人も楽しくありません。実物  
より大きく描くつもりでのびやかに。

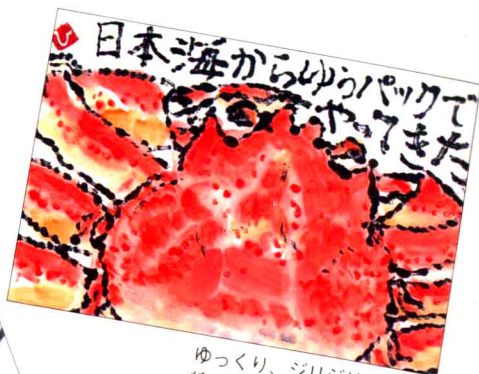
### 4 ゆっくり線を引こう

墨と筆を使い、心を込めてゆっくり  
線を引くと、感情の揺れが穂先に伝わ  
って、心模様そのままの、味わい深い  
線になります。

### 5 かいいたらすぐに出す

たとえ失敗しても、それはそれで、  
いい味わいに。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。  
「この人に贈りたい」という、良きキャ  
ッチャーを見つけてくれることも大切です。

この迫力。どこまでものびそ  
うな元気をもらいました。  
大島節子さん



ゆっくり、ジリジリと引いた  
線は強さを感じさせます。  
金子洋子さん

●基本の道具

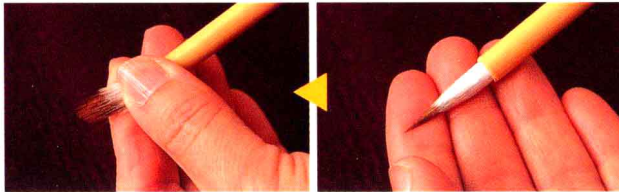


# 絵手紙の道具

筆、墨、顔彩など、まっさきにそろえたい、基本的な道具をご紹介します。これらは書く人の心を敏感に、そして多彩に伝えられる、とても便利な道具です。

道具は日本画や書道具の専門店、デパートの文具売場などで扱っている。消しゴム印は22ページを参照。

●新しい筆のおろし方



新しい筆は根元までほぐしてから使う。

2000〜2500円が手ごろです。日本画の絵の具の一種で、淡い色合いが美しく上品。18〜20色のセットで、

▼**顔彩**  
がんさい

129ページも参照してください。

がかった淡い色合いの墨で、顔彩の色とよく合います。2000円前後です。

▼**青墨(松煙墨)**  
せいぼく(しょうえんぼく)

ふつうの習字用(油煙墨)より灰色がかった淡い色合いの墨で、顔彩の色とよく合います。2000円前後です。

▼**筆**  
輪郭を描く書道用の小筆(上の写真、中央の筆)と、彩色用に穂先の短い日本画などの彩色筆(同右)を用意する

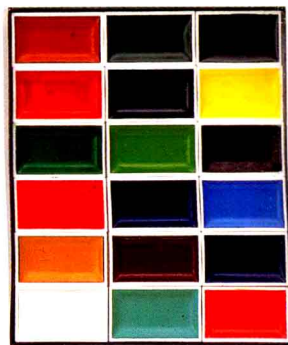
といいでしょう。どちらも1000〜1500円のもので大丈夫。少し慣れてきたら輪郭用に穂先が3〜4cmと長めで、腰の強い筆(同左、2000〜3000円)を使うと、線に変化がで

ます。

▼**筆**  
輪郭を描く書道用の小筆(上の写真、中央の筆)と、彩色用に穂先の短い日本画などの彩色筆(同右)を用意する

といいでしょう。どちらも1000〜1500円のもので大丈夫。少し慣れてきたら輪郭用に穂先が3〜4cmと長めで、腰の強い筆(同左、2000〜3000円)を使うと、線に変化がで

●顔彩の色——画仙紙ハガキに塗ったもの——



18色セットの顔彩。バラ売りもあるので、よく使う色は補充できる。

上の顔彩の色名と、水でといて画仙紙ハガキに塗った色。実際に塗ると印象がかなり変わると色もあるので、よく頭に入れて。

色はメーカーによって異なります。  
▼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。選び方は12ページを参照してください。

▼水入れ(筆洗い)・梅皿(パレット)  
手持ちのマグカップや白い小皿などでも代用できます。

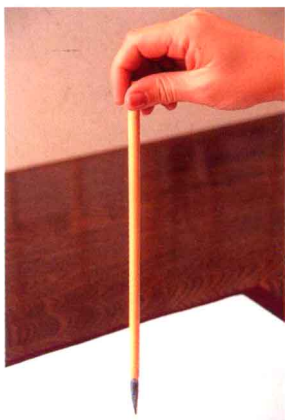
▼硯・下敷き  
書道用。子どもが学校で使うようなもので十分です。下敷きのかわりに新聞紙や広告紙を使ってもかまいません。

▼消しゴム印  
消しゴム印の作り方と押し方は、22ページを参照してください。

▼印泥(朱肉)  
ヘラでよく練って使います。

# 線の練習

実際に絵手紙をかきはじめる前に、ぜひ実践してほしいのが、線の練習。正しい筆の持ち方、運び方をマスターすると、心に響く線が引けるのです。



背筋を伸ばしてひじを机から離し、筆の端を軽く持つ。穂先の毛2〜3本でかくつもりで。

●墨のすり方による色の違い

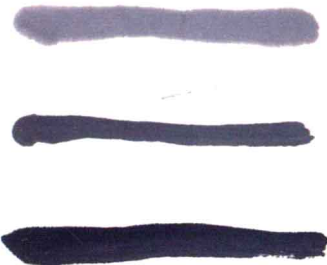
●墨の含ませ方



筆は根元までおろして、たっぷりとな墨を含ませる。



細い線がかける程度にティッシュで余分な墨をふき取る。



中央が一般的な墨色。描くものや好みですり方を調節。春の花は薄く(上)、魚貝など力強いものは濃くというように。

▼正しい筆の持ち方をマスター

背筋をまっすぐ伸ばしてすわり、ひじを机から離して腕が自由に動くようにして、筆のいちばん上を軽く持ちます。筆は紙に対して垂直に。このかきにくい状態で集中することによって、力強く個性のある線が生まれます。

▼1mm1秒。ゆっくりと線を「刻む」

練習には、薄すぎないごくふつうの半紙を使いますが、筆が紙にしつかりひっかかるように、わざとザラツとした裏側を使います。練習は次の手順で。

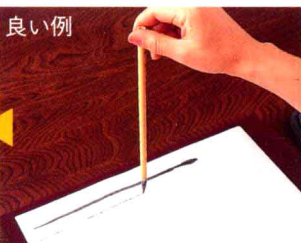
- ① 筆を根元までおろしてたっぷり墨を含ませ、ティッシュで軽くふき取る。
- ② 筆を正しく持ち、筆の穂先の毛2〜3本でかくつもりで、半紙の左から右へ、細い線をできるだけだけゆっくり引く(次ページの上の写真を参照)。

1mmを1秒かけて進む目安で。サラ





良い例



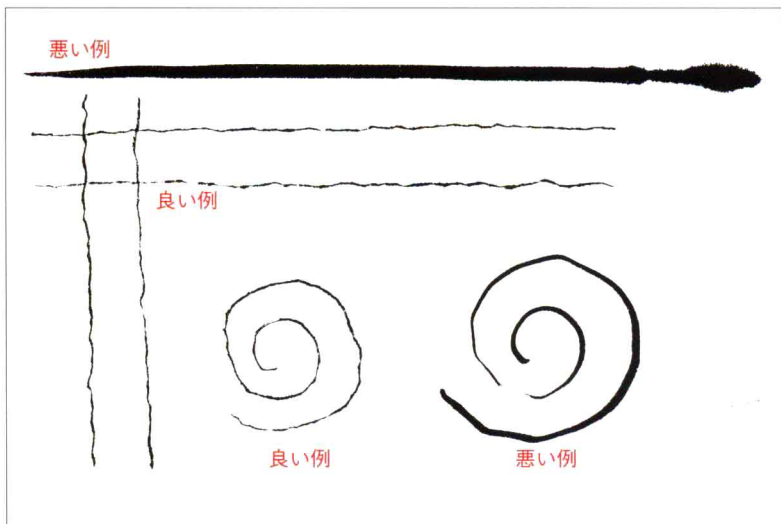
悪い例



右から左へかくときも同様に、筆を紙に対して垂直に持ち、ゆっくりと刻むつもりで。

10cmかくのに1分以上かけて線を刻むようにすると、緊張感のあるいい線になる。

筆を斜めにして、サッと流してかいた例。文字通り上ずりして味気ない。



味わいのあるなしが一目瞭然。線の練習は繰り返し続けたい。絵手紙に慣れてからも集中力を養うために、毎回からはじめる前に、まず線の練習から。

- サラと流すと、だらしなく味気ない線に。線を「引く」というより、心を込めて「刻む」気持ちで。
- ③ 墨つぎをしないで、右から左へ引く。
  - ④ 同様に、上から下、下から上へ。マスを作るようにかくと、文字の練習に便利（20ページ参照）。
  - ⑤ うずまきをかく。  
こうしてさまざまな線を練習すると、絵を描きやすくなります。
- ▼墨つぎはなるべくしない  
途中で墨がかすれてきたら、筆の根元にたまっている墨がおりてくるのを待つ気持ちで、さらにゆっくり引きまます（最初にたっぷり墨を含ませるのはこのためです）。かすれも味のうち。たびたび墨つぎをすると、墨色の変化がでず、平板な印象になってしまいます。