



めじかじ  
通信

No.175

# 画家 上田 暁子 さん (41歳)

|| 東小諸出身 ||

エイジングと薬膳

## 番外編② 髪の毛の悩み



年齢とともに増えるのが髪の毛の悩み。夏の紫外線による痛み、白髪、ポリウムダウン、薄毛など、おしゃれを楽しめる秋に向かい悩みは深くなります。しかし時代は変わり、シルバーヘアを楽しむ人も増え、おしゃれの価値基準も変わってきています。

さて、中医学では「髪は血の余り」といい、髪の毛を潤しているのは血液と考えます。それと腎臓に蓄えられているエネルギーが髪に潤いを与えているのです。加齢で血液の循環が悪くなり、腎臓の機能も低下すると、当然髪にも影響が出てきます。

血流をよくするために、クルミ、アーモンド、落花生、松の実などナッツ類、人参、ほうれん草、黒きくらげ、ひじきなど。腎臓のエネルギー補給には豆腐、黒胡麻、黒豆、卵、牛乳、豚肉、アワビ、ホタテやアサリなどの二枚貝を積極的に摂ってみましょう。そして、嗅くよりは遊べです。新しい髪形、髪の色で遊んでみるのも素敵です。

(国際中医薬膳師 小清水由良)

フランスとチェコ共和国での絵画制作活動を経て、ポラ美術振興財団在外研修員としてベルギーに渡り王立美術大学院修士課程終了後も、ブリュッセルに住む画家・上田暁子さんの話を短期帰国した際に聞いた。上田さんは感謝を多く語る人だ。「音楽も美術も飛びぬけてはいないが好きだった」と控えめに話すが、進路について上田さんは贅沢な選択をした。家に音楽が流れ、工芸好きな母は幼い暁子さんが目を見張るほど多色のサインペンセットを買い与え「埴輪を作ってみよう」と言えば、一緒に埴輪づくりをして

くれた。4歳から始めたピアノは作曲や編曲を楽しめるまじになった。暁子さんは迷った末、進路を「より自分にとって未知な」美術に決めた。高校美術班でも恩人に出会っている。指導者は画家の卵たちを褒めて見守ってくれた。大恩人を一人選ぶならこの時の指導者だという。武蔵野美術大学を卒業したが、目指した国内の美大大学院を不合格になって働きながら絵を描き続ける生活を選んだ。この時暁子さんは、数年後に快進撃が始まることを知る由もなかった。

初めての仕事は紅茶専門店の販売アルバイトで、絵の制作もできた。その後友人に誘われてウェブデザイナーをしていた時に過酷な長時間労働を強いられ、とても絵画どころではなくなり帰郷を決めた。この時、小諸で「品出し」の仕事させてくれたスーパにも上田さんは感謝。午前中の軽作業が元気を取り戻してくれ、午後はキャンバスに向かうことができた。この時描いた作品は2009年第6回はるひ絵画トリエンナーレ大賞を受賞する。これまで大賞を続けていたので、大賞を目指していたという。この大賞

受賞から、上田暁子の画家としての歩みが始まった。「小諸で描いた絵は不思議と受賞することが多い」とこの画家は話す。大原美術館所有の洋画家児島虎次郎の旧アトリエに招待されて、3ヶ月間自然光の中で思う存分描いた絵の個展が大原美術館で開かれ、その記念誌が発行された。この時



▲リバーサイドギャラリーで



▲ The World In-between Has Spoken.J (2024)

受賞から、上田暁子の画家としての歩みが始まった。「小諸で描いた絵は不思議と受賞することが多い」とこの画家は話す。大原美術館所有の洋画家児島虎次郎の旧アトリエに招待されて、3ヶ月間自然光の中で思う存分描いた絵の個展が大原美術館で開かれ、その記念誌が発行された。この時

心掛けているとも語った。小諸市川辺地区にある「リバーサイドギャラリー」は上田暁子のための画廊だ。画家の後援会長を自認する、母方の叔母夫妻が建ててくれた。作品は公開されているが、事前の申し込みが必要。TEL 0267・22・7263 (依田さん)

(取材・文 佐藤万千子)