



ならしんからのお便りマガジン

# ならつう

2015  
autumn



「鼓の音」松伯美術館蔵

## 美人画を極めた近代女性画家、上村松園

上村淳之氏が語る祖母・松園、日本画の世界

登美ヶ丘・

松伯美術館周辺をめぐる

すこやかライフ講座

高齢者のための安眠講座①

季節のガーデニング

スナップエンドウ

# 美人画を極めた近代女性画家、上村松園

明治、大正、昭和にわたり、多くの美人画を残した日本画家・上村松園。女性で初めて文化勲章を受章し、晩年は奈良にある別邸に住まいを移した。近代日本画に大きな足跡を残した女流画家の生涯を辿る。



## 京に天才少女有り 画家・上村松園誕生

明治8年（1875）、上村松園（本名津禰<sup>つね</sup>）は京都に生まれた。父親は松園が生まれる前に他界。母・仲が女手一つで営む葉茶屋の傍らで、津禰は小さい頃から絵を描いて遊ぶ少女だった。12歳の時に京都府画学校（現京都市立芸術大学）に入学。翌年鈴木松年の門下に入り正式に入門して指導を受けるようになる。当時の女子は小学校を出るのが精一杯。卒業すると家業を手伝うか花嫁修業に勤しむのが当たり前という時代、津禰の画学校通いには身内や世間の風当たりは強かった。それ

でも娘をかばい、一途に好きなことをやらせてくれたのが母・仲だった。

周囲の冷やかな視線を払拭するよ  
うに、津禰15歳の時、早くもその才能が広く世間に知られることになる。第3回内国勸業博覧会に出品した津禰の美人画が1等褒状を受け、その絵が来日中の英国皇子コンノート殿下に買い上げられたのだ。「京に天才少女有り」と騒がれ、日本中から瞬く間に注目を集める。画家上村松園の鮮烈なデビューだった。

18歳の時にはシカゴ・コロンプス記念万国博覧会出品の「四季美人図」が2等賞を受賞。農商務省から六十円という金子も授与された。これは一家が



ない松園は、入念に下絵を  
影し、やよ  
い数の写生  
念下絵によ  
て生まれた。

## 女性の視点で美を追究、 松園ならではの美人画

半年以上暮らせるほど多額の金額。若くして名声を得た松園だが、秘めたる重責をひたすら絵の情熱に昇華していった。新たな画法を学ぶべく師の了承を得て、他の師の教えを乞い、当時の主要な美術展に意欲的に出品。常に賞を受賞し、名実共に注目される若手画家となっていく。

松園が一貫して描いたのは人物画で、美人画というジャンル。それまで浮世

絵美人画のような作品は存在していたが、明治に入って山水画や花鳥画が日本画の主流として確立されていく中、美人画も近代的な発展を遂げようとしていた。特に松園の絵は、清らかな画風と華麗な色彩が特徴。着物や髪型にも徹底してこだわり、女性にしか描けない格調高く、精神性豊かな美人画の境地を拓いた。

美人画や風俗画の資料が少なかった

ため、松園はとにかくどこへでも出かけて行って模写をしたという。今でこそモデルを見て描くことが当たり前だが、日本画は写生の蓄積の上に夢想の世界を胸中に構築し、その具現化が原点。身の回りの風景や人物の写生、浮世絵や時代風俗の模写、同時代の画家達の縮図など、あらゆるものを貪欲に写し取り、技術と表現力を磨いていった。松園が残した写生は膨大な数になり、「私の生命から二番目、あるいは生命に等しく大切なもの」と語るほど画家松園の礎となるものだった。

の手伝いをした時のスケッチから材を得ている。翌年同じ構図で「花ざかり」を描き、この作品が第4回日本美術院連合絵画共進会で見事に銀牌を受賞。これは菱田春草や横山大観らの大家と並ぶ栄誉で、松園は閨秀画家としての地位を不動のものにした。

24歳の時、花嫁と付き添う母親の姿を描いた「人生の花」を発表。この作品は若き松園の代表作で、実際に婚礼



「人生の花」の下絵

華やかな婚礼の式場へ臨む花嫁と付き添う母親の緊張感ある瞬間を捉えている。「青春の夢を託した作品」と語っているように、若き松園の花嫁への憧れや夢も込められた。

松伯美術館蔵

## 展覧会場で汚された絵 画壇に渦巻く嫉妬や妬み

順風満帆に画家としての地位を築いていった松園だが、活躍の裏側ではその時代に色濃く残る女性に対する差別や偏見との闘いがあった。保守的な日本画壇の中では男性画家達からの激しい嫉妬や嫉みの対象となり、度々陰湿な嫌がらせを受けることもあった。

毎年出品。不当な評価や偏見も乗り越え、毎回上位入賞を果たした。

## 混迷の末に辿り着いた 新たな理想の境地

そんな鋼のような精神で描き続けた松園にも、芸術上深刻な迷いや苦悩が生じる時期があった。大正時代に入ると西洋絵画の影響を受け、日本画にもリアルな表現を求める風潮が生まれ、美人画も多様化し、松園の絵はただ美しいだけ、現実味がないなどとしてしばしば批判の対象となる。しかし松園にとつてのリアリズムは社会性を強調したり、単にきれいな女の人を写実的に描くことではなかった。内包する悲哀や憂いを自分が理想とする格調高い女性像として描き出すことだった。

画題を模索する中、松園は謡曲の世界に新たな境地を見出す。能楽の持つ幽玄な世界に自らが求める崇高な美を重ねた松園は、謡曲の物語に登場する女性を描き、内面に潜む苦悩や悲哀



29歳の時、松園は「遊女亀遊」という作品を制作した。亀遊は幕末の遊女で、外国人の客に応じることを拒んで、自害した人物。強く生きる女性の鑑として、松園は自らの気持ちを重ねて描いた。ところがこの作品が第九回新古典美術品展に出品されると、何者かに鉛筆で乱暴に落書きされるといふ事件が起こる。

を表現。これまでとは異なる作品を発表していった。しかし激しい女の情念を描いた「焔」の発表以降は3年もの間筆を置く。それはさらなる高みへ向かうための空白期間であった。

## 真・善・美の極地に達した 理想の美人画を完成

大正11年（1922）47歳の時、4年ぶりに「楊貴妃」を発表。「花がたみ」や「焔」を描いた時のような内面感情の表出は影を潜め、新しい画境を拓きつつあった。この頃から宮内省や政府からの依頼画も多くなり、50代以降はいよいよ松園芸術が完成されていく。プライベートでは松園を支え続けてきた母・仲が亡くなるという哀しみも経験。仲の死後は、母を追慕するような明治初期の市井の女性を描く作品も多く手がけるようになる。

61歳の時、謡曲を舞う令嬢の堂々たる姿を描いた「序の舞」を発表。凛とした気品に満ちた絵は、松園自身が私

### 「花がたみ」

謡曲を画題とした作品は、松園に転機をもたらした。「花がたみ」は、その代表作。乱心を装って恋人を追う照日前の激しい内面を格調高いで表現で描き出した。自身も長く謡曲や仕舞を習い、師・金剛巖からもさまざまな影響を受けた。

松伯美術館蔵



「誰がしたのですか、卑怯な行為です」。管理不行き届きの会館側にも怒りがこみ上げたが、松園は毅然とした態度で修正を拒否。残りの会期を落書きされたまま展示させた。松園はこうした周囲から受ける謂われのない誹謗中傷には敢然と闘い、人一倍の努力を重ねた。明治40年（1907）に始まった文展には第一回から第十二回までの理想とする女性の最高のものと語っているように、目指す真・善・美の極致に達した美人画であった。

女性は美しければよい、という気持ちで描いたことは一度もない。一点の卑俗なところもなく、清澄な感じのする香高い珠玉のような絵こそ私の念願とするとこのものである。その絵を見ていると邪念の起こらない、またよこしまな心を持っている人でも、その絵に感化されて邪念が浄められる、といった絵こそ私の願うところのものである。 — 随筆集「青眉抄」より

長い画家生活の中では死ぬほどの苦しみを幾度も経験したと後に松園は語っているが、晩年のたおやかな女性像の数々からは、そうした絶望や迷いを乗り越えた果ての円熟味が窺える。そして「松園の前に松園なく、松園の後に松園なし」とまで賞賛されるほど、美術界において唯一無二の存在となっていた。



CSR(企業の社会的責任)の  
ホームページを開設しました!

・やまといろプロジェクト

奈良県立大学と協働し、ならまちガイドブック「やまといろ」を作成するなど、観光振興活動を紹介します。  
<http://csr.narashin.co.jp/yamatoiro/>



・春日山原始林保全プロジェクト

危機的な課題を抱える「春日山原始林」を視察し、金庫職員の活動レポートを発信。ならしんは特別天然記念物「春日原始林」の保全再生に取り組んでいます。

<http://csr.narashin.co.jp/kasugayama/>



クラウドファンディングがスタート!

地域を元気にする企画に対してインターネット経由で資金を募り、目標金額に達すると企画者に資金を提供するクラウドファンディングサービス。ならしんは地域創生の一環とし、全国の信用金庫で初めて購入型クラウドファンディング「FAAVO奈良」の取扱いを開始いたしました。

<https://faavo.jp/nara/>



右3点/  
松伯美術館蔵

「鶴」上村淳之

飼育者、表現者の目で描かれる淳之氏の花鳥画。対象の的確な表現に基づく余白が独特の臨場感を生み出している。



「樹蔭」上村松園

喉禽荘のウドの木をモチーフにした作品。「喉禽荘での写生を重ねることで松園の絵にも野性味が帯びてきた」と淳之氏。



「楊貴妃」上村松園

長い混迷の時期を脱して発表した作品。松園作品には珍しい裸婦像で、文展時代とは異なる新しい表現が見られる。

「西洋絵画のように具体空間ではなく、日本画は象徴化された世界。そこに作家の夢想が具現化される。余白に深遠な世界が広がり、西洋画にはない存在の美しさを見る人に残す」と、日本画の魅力を語る。松園から三代にわたる美の系譜は、私達に日本文化の粋をも問いかける。「今海外からも日本文化への関心が高まっている。琳派400年の今年、日本画を見直す良い機会になれば」と、自身も尽きない創作意欲にかき立てられている。

松園の優れた才能は、息子・松堂、孫・淳之へと受け継がれ、日本画壇でも希有な三代にわたる画人を輩出した。現在も喉禽荘で暮らすのが、松園の孫であり花鳥画の大家、松伯美術館の館長も務める上村淳之氏だ。「父には絵

自然との共生や精神性を重んじる日本画の世界

た74歳の生涯に幕を下ろした。しかし翌年病に倒れ、松園は絵に捧げた

しかし翌年病に倒れ、松園は絵に捧げた74歳の生涯に幕を下ろした。しかし翌年病に倒れ、松園は絵に捧げた74歳の生涯に幕を下ろした。しかし翌年病に倒れ、松園は絵に捧げた74歳の生涯に幕を下ろした。

奈良へ転居したのは太平洋戦争が激しさを増した昭和20年(1945)、息子で画家・松堂のアトリエがあった奈良平城の喉禽荘へ疎開した。自然に囲まれた静かな環境が気に入り、松園は終戦後もここに留まり終の棲家とした。昭和23年(1948)、松園は女性



山懐にある喉禽荘で約80種1300羽もの野鳥を飼育する上村氏。自然の中で育まれるいのちの輝きを絵に注ぎ込む。

「花鳥画の基本は日本人が大切にしてきた自然と共生する感覚」とし、自然豊かな喉禽荘を制作拠点にする理由を語る。松園も奈良では植物や風景など多くの素描を残したという。しかし遂に大作に挑まなかったのは、戦後人々の心が荒んでいき、人物画をテーマとする松園は、描きたい日本人像を失ってしまったからではないかと上村氏は推測する。日本画のあるべき姿は、日本人が脈々と培ってきた精神的な土壌とも密接に結びついている。



平城宮跡大極殿の壁画を手がけたことでも知られる上村氏



### 御嶽山大和本宮

木曾の御嶽山を崇拝する御嶽信仰の本宮、春は桜の名所としても有名。今年  
は御遷座50周年、10月には記念大祭  
も行われる。

TEL 0742-45-4581

アクセス 奈良交通バス「大淵橋(松伯  
美術館館前)」下車、徒歩5分



### 梨風庵

松伯美術館の帰りに立ち寄りたいカフ  
ェ。潇洒な洋館内には四季折々の花が  
咲く庭に面したテラス席があり、ゆった  
りとお茶を楽しめる。

TEL 0742-48-1859

営業時間 11:30~18:00(平日)  
10:00~18:00(土・日)

定休日 月曜・火曜

アクセス 奈良交通バス「登美ヶ丘1丁  
目」から徒歩約2分 駐車場14台

# 登美ヶ丘・松伯美術館 周辺をめぐる

上村松園の美人画をはじめとした日本画の魅力に触れ、  
芸術の秋を満喫しましょう。登美ヶ丘の閑静な住宅街に  
佇む松伯美術館周辺には、緑豊かな公園や神社など  
散策スポットも多彩。

### きつき 杵築神社

6世紀後半、敏達天皇の皇子春日王が  
粗神・午頭天王を祀ったのが創建と伝  
わる古社。アマテラスの弟・スサノノ  
ミコトを主神とする。

TEL 0742-43-8647

アクセス 近鉄富雄駅から奈良交通バス  
「杵築橋」下車、徒歩約2分



あめのおしほみみ

### ●天忍穂耳神社

アマテラスとスサノオのウケヒ(占いの  
一種)によって生まれたアメノオシホミ  
ミを祀る。神武天皇ゆかりの地で石碑  
も建つ。

### ●杵築神社

### 御嶽山大和本宮

### 松伯美術館

### 旧佐伯邸

### 梨風庵

### 大淵池

### 大淵池公園

### 大淵池公園

大淵池に隣接した自然豊かな  
県立公園。西地区には自然林  
を抜ける全長約850mの遊歩  
道があり、東地区には芝生広  
場や大型遊具も備える。



### 富雄川

大和川水系の支流。沿岸には  
豊かな歴史が育まれ、さまざま  
な歌にも詠まれた。

### お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 学園前支店

松伯美術館周辺へお越しの際は、近鉄学  
園前駅近くにある「ならしん学園前」支店  
にもお立ち寄りください。駅バスターミナル  
のすぐ東側、駐車場は南側に8台ご用意。

住所：奈良市学園北2丁目1番2号 電話：0742-45-4567  
定休日：土日祝 営業時間：9時~15時  
ATM 8時~20時(土・日・祝日は17時まで)

(ならしんホームページ)

<http://www.narashin.co.jp/>  
本誌「ならつう」のバックナンバーを  
WEBで公開しています。



お気軽に  
お越し下さい!

富雄駅

近鉄奈良線

学園前駅

ならしん  
学園前支店

### 松伯美術館

上村松園、松堂、淳之三代にわたる作品の展示をはじめ定期的  
的に企画展も開催。大淵公園を見下ろす美しい庭園も見所。



開館時間 10:00~17:00  
(入館~16:00)

休館日 月曜

TEL 0742-41-6666

アクセス 奈良交通バス「大淵橋  
(松伯美術館館前)」下車、徒歩すぐ



隣接する旧佐伯邸では野点  
(喫茶)も催されている。  
※開館日の土日祝のみ  
11:00~15:00

### 松伯美術館 秋の特別展

10/6(火)~11/29(日)は、「美の発見~日本  
画の冒険者たち~」と題した特別展を開催。  
上村松園の「虹を見る」をはじめ、京都国立  
近代美術館所蔵の明治、大正、昭和の個性  
豊かな日本画を展示します。上村淳之館長に  
よる美術講演会も予定。

※10月12日(月)、11月23日(月)は開館、  
10月13日(火)・11月24日(火)は休館します。



「虹を見る」京都国立近代美術館蔵

# 毎晩ちゃんと眠れていますか？

高齢者のための安眠講座①

日本では成人の5人に1人が不眠と言われ、高齢になるほどその割合は増えると言われています。不眠の改善には長く眠ろうとするより質の良い睡眠を得ることが大切です。最近では床に就く時間を見直す「睡眠制限療法」が注目されています。

## 寝床に就く時間を制限、睡眠制限療法

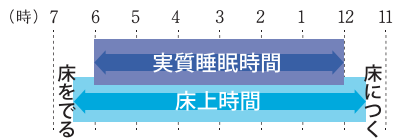
**年齢とともに自然と短くなる睡眠**  
 日中に疲れた脳や体を翌日に備えて回復させる睡眠。高齢になつて活動量が減少すると、必要な睡眠時間が少なくなるのは自然なことです。しかし実質の睡眠時間は短くなつているのに、高齢になると早い時間から床に就き、長く寝床にいる傾向に陥りがち。寝床に入る時間が早すぎると、十分な眠気をため込んでいるために寝付けなかったり、早く覚醒したりします。大切なのは睡眠時間の長さではなく、質の良い眠りです。

寝床についてから寝床を出るまでの時間を床上時間と言います。床上時間と必要な睡眠時間との差を縮め、睡眠の効率を高めていくのが睡眠制限療法です。寝付けにくい方は、思い切って1時間〜1時間半、寝床に入る時間を遅くしてみましょう。例えば自分の実質睡眠時間が6時間とすると、起床時間から逆算して、5時間+15分前には眠くなつても昼寝をしないことがポイント。自分に必要な睡眠時間を知り、その時間に深く眠るようになれば質の高い睡眠に期待できます。



## 「睡眠日誌」をつけて実質睡眠時間を知る

まずは睡眠日誌をつけて自分の実質睡眠時間を認識しましょう。寝床に入った時刻、実際に寝付いた時刻、目が覚めた時刻、寝床を離れた時刻など毎日の眠りの状態を記録することで、自分の睡眠の様子を知ることが出来ます。1〜2週間の記録を平均したものが、現在のあなたの睡眠時間です。夜中に目が覚めた場合は起きていた時間を差し引きます。続けていくうちに「寝床で眠る」という感覚が身に付いていきます。



- ★90%以上眠れたら、床上時間を15分延長
- ★80%以下の場合、床上時間を15分短縮 (下限は5時間に設定)

床上時間を制限しながら自分に合わせた熟眠時間を見つけましょう。毎朝記入するのが忘れないコツです。

## ★就寝前の5分間ストレッチ

眠る前はリラックス状態をもたらす静かなストレッチがおすすめ。ゆっくりと呼吸をしながら体をほぐし、眠りの準備を調えましょう。

### 1 肩廻り

両手の指先を肩につけ、前後に腕を回す。



前後  
10回

### 2 背中

両膝を曲げて両手を膝の裏で組み、おへそを見るように背中を丸める。



約20秒

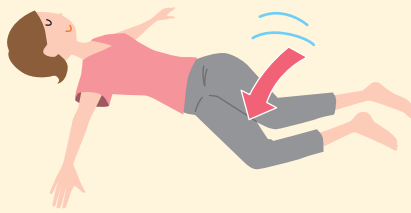
### 3 大腿筋

片足を前に伸ばし、もう片方の足は曲げ、股関節から上体を倒して20秒キープ。



左右  
交互に

4 仰向けになり、両膝を立てる。ゆっくりと膝を片側に倒して20秒、反対側も同様に。



■ 季節のガーデニング

# スナップエンドウ

秋にタネをまき、春に収穫

手軽でおいしい、シャキシャキエンドウ。

## 栽培のポイント



スナップエンドウの種

### 植え方

プランターの鉢底に敷く軽石を入れ、培養土を入れる。

中央に2cmほどの穴を開け、タネを3粒蒔いて土をかぶせ、たっぷり水をやる。日当たりの良い所へ置き、表面が乾いたら水をやる。



発芽して7~8cmになったら2株残して間引きする。育ってきたら支柱を差し、茎を支えてやる。

特典

各店先着  
10名様

ならしん各店窓口でスナップエンドウの種プレゼント!「ならつう見ました」とお声がけください。

さやえんどうの食感とグリンピースの甘みを持つスナップエンドウ。アメリカで開発され、70年代以降に入ってきた新しい品種です。意外と育てやすく、ベランダ菜園にもおすすすめ。タネには蔓あり/なしがあり、コンテナ栽培には草丈の低い蔓なしが良いでしょう。エンドウは冬越しさせる作物なのでタネまきの時期が大切。春になって花が咲き、サヤがふくらんだ時が収穫のタイミングです。栄養のバランスが良く、βカロテンやビタミンCによる抗酸化作用も。加熱はさっと、サヤのシャキシャキ感を楽しみましょう。



## 栽培カレンダー

10月

11月

12月

1月

2月

3月

4月

5月

6月

タネまき

間引き  
土寄せ

タネまきから  
3週間後ぐらい

支柱を  
立てる

収穫