



〒150-0041 東京都渋谷区神南 1-19-8 渋谷区立勤労福祉会館1F
Shibuya Workers' Welfare Hall 1F, 1-19-8 Jinnan, Shibuya-ku, Tokyo 150-0041

アクセス Access

電車でお越しの場合 By train

東急東横線・田園都市線、
東京メトロ半蔵門線・副都心線
渋谷駅 B1出口より徒歩5分
JR山手線・埼京線・湘南新宿ライン、
京王井の頭線、東京メトロ銀座線
渋谷駅 ハチ公改札口より徒歩8分
Shibuya Station: 5 minutes' walk from B1 Exit
(Tokyu Toyoko Line, Denen-Toshi Line,
Tokyo Metro Hanzomon Line and Fukutoshin Line), or
8 minutes' walk from Hachiko Exit
(JR Yamanote Line, Saikyo Line, Shonan Shinjuku Line,
Keio Inokashira Line and Tokyo Metro Ginza Line).

バスでお越しの場合 By bus

京王バスの新宿駅西口発【宿51】、
中野駅発【渋63】【渋64】、笹塚駅発【渋69】、
永福町駅発【渋68】(すべて渋谷駅行)にて、
バス停「神南一丁目」より徒歩2分(上り坂)、
「渋谷区役所」より徒歩5分(下り坂)
※都営バスもご利用いただけます。
2 minutes' walk (uphill) from Jin-Nan-1tchome (Jin-Nan 1) Bus Stop, or
5 minutes' walk (downhill) from Shibuya Kuyakusho(Shibuya City Office)
Bus Stop by Keio Bus (to Shibuya Station): Juku 51
from Shinjuku Station West Exit, Shibu 63 and 64
from Nakano Station, Shibu 69 from Sasazuka Station and
Shibu 68 from Eifukucho Station.
*Also accessible by Toei Bus.

当ギャラリーには駐車場がございません。
お車でお越しの場合は近隣の駐車場をご利用ください。
There is no parking available at the Gallery itself.
If visiting by car, please use a parking lot in the vicinity.

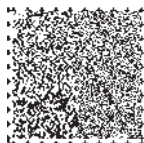
バリアフリートイレ、車いす用昇降機をご利用いただけます。
公園通り側の入口階段横に車いす用昇降機を設置しています。
ご利用の際は併設のインターホンでお知らせください。設備の都合上、
予めご連絡をいただくとよりスムーズにご入館いただけます。
Accessible toilet and Wheelchair Elevator are available.
For access to the elevator beside the stairs at the Koen-Dori Entrance,
please use the intercom near the elevator. Access to the equipment
can be further facilitated if you contact the Gallery ahead of your visit.

※車いすをご利用の方は当ギャラリーウェブサイトをご覧ください。
*See the Gallery website for the best routes for wheelchair access.
<https://inclusion-art.jp/access/>

お問い合わせ Contact

東京都渋谷公園通りギャラリー
Tokyo Shibuya Koen-dori Gallery

Tel: 03-5422-3151 Fax: 03-3464-5241 Email: inclusion@mot-art.jp
<https://inclusion-art.jp> [@skdgallery](https://twitter.com/skdgallery) [@skdgallery_tokyo](https://www.instagram.com/skdgallery_tokyo)



Uni-Voice

東京都渋谷公園通りギャラリー Tokyo Shibuya Koen-dori Gallery

東京都渋谷公園通りギャラリーは、アートを通し、ダイバーシティの理解促進や
包容力のある共生社会の実現に寄与するため、アール・ブリュット*等の
さまざまな作品を紹介する展示事業や交流事業、普及事業を展開しています。

*アール・ブリュット (Art Brut) とは、元々、フランスの芸術家ジャン・デュビュッフェによって提唱されたことばです。
今日では、広く、専門的な美術の教育を受けていない人などによる、独自の発想や表現方法が注目されるアートを表します。

To contribute to the promotion of understanding of diversity and the realization of an accepting and inclusive society,
Tokyo Shibuya Koen-dori Gallery conducts exhibition programs that present Art Brut* and a variety of other works,
interactive programs, and dissemination programs.

*Art Brut is a term originally proposed by French artist Jean Dubuffet. Today,
it broadly refers to art that is notable for its unique ideas and means of expression,
often created by artists who have not received a formal art education.

心の声をきく

2026.6.27(土) - 8.30(日)

11:00-19:00 Saturday, 27 June - Sunday, 30 August 2026
*8月の金曜日(7,14,21,28日)は、夜間特別開館につき21時まで開館
*Extended hours until 21:00 on Fridays: 7, 14, 21, and 28 August

わたしを生かす

稲田萌子
INADA Moeko

植本一子
UEMOTO Ichiko

志村信裕
SHIMURA Nobuhiro

吉田雅美
YOSHIDA Masami

主催：東京都渋谷公園通りギャラリー(公益財団法人東京都歴史文化財団 東京都現代美術館)
Organizer: Tokyo Shibuya Koen-dori Gallery, Museum of Contemporary Art Tokyo,
Tokyo Metropolitan Foundation for History and Culture

休館日：月曜日(7/20は開館)、7/21 (Closest: Mondays (except 20 July), 21 July)



東京都渋谷公園通りギャラリー
Tokyo Shibuya Koen-dori Gallery

入場無料
Free admission

術すべ

デザイン・イラストレーション：惣田紗希
Design & Illustration: SOUDA Saki

心を声の心 をきく わたしを生きる 術すべ

「ご自愛」や「セルフケア」など、自分をいたわり、気にかけることへの関心が、ここ数年の間で高まっています。とはいえ、日々、見聞きするニュースや人間関係、様々なことに翻弄されるなかで、自分の調子をととのえる方法を理解し、実践できているという人はそれほど多くないのではないのでしょうか。この展覧会では自分をケアする方法の一つとして心の声をきくことに焦点をあて、アール・ブリュットと現代美術の作品からそのヒントを探ります。自然との関わりや日常のなかから紡がれる表現、自分自身の心地よさをもとに制作する作家を紹介します。何かを残したい、つくりたいという欲求や、いつの間にかそうしているといった衝動を素直に受け入れ、制作に向かっていく姿勢は、自分の心の声をきくとはどういうことなのか考えるヒントとなるでしょう。何かを表現すること、そこから何かを受け取ること、その循環が、それぞれの人にとって自分と向き合う時間となることをめざします。

In recent years, there has been growing interest in taking care of oneself, through practices such as self-compassion and self-care. Even so, amid the constant swirl of daily news, our relationships, and a myriad of other things, perhaps few people truly understand how to regulate their own well-being or put these practices into action. This exhibition focuses on listening to your inner voice as one approach to self-care, drawing clues from works of Art Brut and contemporary art. It introduces artists whose artistic expression is derived from relationships with nature and everyday life, and who create based on what feels right to them. The desire to leave something behind, the urge to create, and the impulse that takes hold before one even realizes it—honestly embracing these and channeling them into creative work offers a clue to what it truly means to listen to one's inner voice. The exhibition aims to make this cycle of expressing something and receiving something in return a time for each person to reflect and look within.

イベント
Events

7月12日(日) 14:00-15:30

アーティスト・トーク(手話通訳付き)
Artist Talk (with Japanese sign-language interpreting)
Sunday, 12 July, 2026 14:00-15:30

ほかにも、会期中にイベントを予定しております。
詳細は当ギャラリーウェブサイトをご確認ください。
In addition to the above, several other events are also scheduled.
Please see our website for further information.

稲田萌子 INADA Moeko

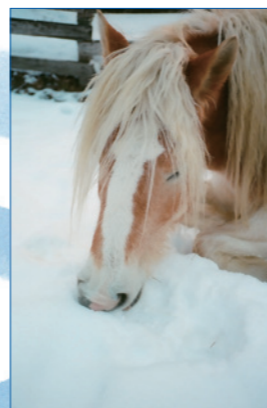
1985年、京都府生まれ。2003年より、クラフト工房 La Mano (東京都町田市)に所属。色鉛筆のこすれる音や感触を楽しむように、時に童謡を口ずさみながら、ゆったりとしたリズムに身を任せるようにして円や線を描く。その時々好きな動きをもとにした、稲田の感覚的な心地よさによって生まれる作品は、まるで繭のような柔らかさと光をたたえている。

Born in 1985, in Kyoto Prefecture. A member of Craft Workshop La Mano (Machida City, Tokyo) since 2003. Inada draws circles and lines as if savoring the sound and feel of colored pencils against paper, letting her body settle into a gentle rhythm, sometimes humming nursery rhymes. Guided by whatever movements appeal to her at the time, the works born from Inada's intuitive sense of comfort are imbued with a cocoon-like softness and light.



稲田萌子《無題》2019年
画像提供：クラフト工房 La Mano
INADA Moeko, *Untitled*, 2019
Courtesy of Craft Workshop La Mano.

植本一子 UEMOTO Ichiko



植本一子《ここは安心安全な場所》より
2025年
UEMOTO Ichiko, *Finding the Place: A Journey to Myself*, 2025

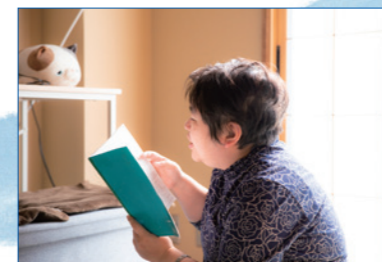
1984年、広島県生まれ。現在、東京都を拠点に活動。2003年、キヤノン写真新世紀で優秀賞を受賞し、写真家としてのキャリアをスタートさせる。2013年より自然光を使った写真館「天然スタジオ」を立ち上げ、一般家庭の記念撮影をライフワークとしている。写真家としての活動のほかに、自らと実直に向き合うように綴られた日記やエッセイを多数発表している。

Born in 1984, in Hiroshima Prefecture. Currently based in Tokyo. In 2003, Uemoto was selected for an Excellence Award in Canon's New Cosmos of Photography competition, launching her career as a photographer. In 2013, she founded Ten-nen Studio, a natural-light portrait studio, and has since made commemorative portraits of ordinary families her life's work. Alongside her photographic practice, she has published numerous diaries and essays written with candid self-reflection.

吉田雅美 YOSHIDA Masami

1982年、東京都生まれ。社会福祉法人しらかばの会 たてしなホーム(長野県北佐久郡立科町)で工芸班に所属。工芸班の活動の時間には、好きな文章の朗読を行う。また、日記を書くのが幼少期からの習慣という吉田は、食事や作業の後、自身の行動をノートに記録する。日記には、その日にあったことや食べたものについて記されており、吉田の日常が浮かびあがってくるものである。

Born in 1982, in Tokyo. A member of the social welfare corporation Shirakaba-no-kai, Tateshina Home (Tateshina Town, Kitasaku District, Nagano Prefecture). During craft group sessions, she reads aloud passages from texts she enjoys. Yoshida has kept a diary since childhood. After meals and work activities, she records her actions in a notebook. The diaries describe what happened each day and what she ate, bringing Yoshida's everyday life into view.



吉田雅美 朗読する様子(2026年3月)
撮影：植本一子
YOSHIDA Masami
Scene of reading aloud (March 2026)
Photo: UEMOTO Ichiko

Listening to the Inner Voice:

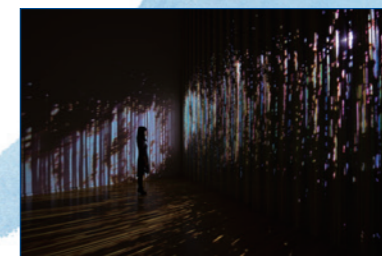
出展作家

Artists

志村信裕 SHIMURA Nobuhiro

1982年、東京都生まれ。現在、千葉県香取市を拠点に活動。武蔵野美術大学大学院映像コース修了。身近な日用品や風景を題材とした映像インスタレーションをはじめ、その場所の歴史や記憶を浮かび上がらせるサイトスペシフィックな作品を数多く手がける。近年はドキュメンタリー的手法を取り入れ、見落とされてきた社会問題や歴史に焦点をあてる映画/映像作品を制作している。

Born in 1982, in Tokyo. Currently based in Katori City, Chiba Prefecture. Shimura completed the Imaging Arts and Sciences graduate course at Musashino Art University. His practice encompasses video installations featuring everyday objects and familiar landscapes, as well as numerous site-specific works that bring the history and memory of a place to the surface. In recent years, he has incorporated documentary methods into his practice, producing film and video works that shed light on overlooked histories and social issues.



志村信裕《Dress》2012/2015年
撮影：加藤 健
SHIMURA Nobuhiro, *Dress*, 2012/2015
Photo: KATO Ken

The Art of Living True