

「アート」 (=Art : 芸術) を「音楽／文学、美術／ファッション、映画／演劇、料理／食事、対話／学び・・・」 = 「日々の生活を彩ってくれるもの」と大きく捉えてみます。——そして「好きな食器やグラス」を揃えたり、無名に近いアーティストの安い作品でいいから「自分が直感的に良いと思う絵」を買ってみたり、定期的に「枝ものや花」を取り寄せるなど、「アート」を『生活スタイル』 (=Lifestyle) の中に取り入れて、「アートのある生活」 (=Art Lifestyle) を実現します。

そうすると「アート」を通じて「自分と向き合う機会」が生まれ、美意識や感性が磨かれ、「暮らし方・住まい方や生き方」という『生活スタイル』全般の「幅／奥行／高さ」 (=Width/Depth/Height) ができていき、「日々の生活」 (=Daily Life) がより満ち足りたものになります

「人間の可能性を大いに表現した19世紀という時代」の気分を自分の中に持つのもお勧めです。そのためには、19世紀の古典小説を読んだり、美術館で印象派絵画を鑑賞するのもいいのですが、まずは「クラシック音楽」を聴くことを『生活スタイル』に取り入れてはどうでしょうか。——脳内細胞をフル回転させて浴びるように味わうと、脳内環境は豊かで健やかなものになります

BST  
お勧め

時には、時の試練を耐え抜いて現代にまで残ってきた「クラシック音楽／古典小説や近代絵画」をゆったり味わってみてはどうだろうか。芸術家が全身全霊を込めて生み出した作品を味わい、作品を通じて芸術家と対話を重ねてみる。—— **そうすると作品が優れた「導き手」となって高みへと成長させてくれる**

**特に、19世紀の音楽がいい。**18世紀には「モーツァルト」 (1756~91) がいるが、彼の死後、「ベートーベン」 (1770~ 1827) から始まって、シューベルト／ショパン／ブラームス／ワーグナー／マーラー／ブルックナー／ベルリオーズ・・・と19世紀の音楽が花開いた。**ロマン派の時代の19世紀は、前世紀の革命時代 (アメリカが独立、フランス革命が起きた) が終わり、「人間は成長する」ということを人類が知った時代。——そして、多くの芸術家達が「人間は成長して崇高な存在になれる」という思想を作品の中に打ち込んだ**

**文学の世界では、**バルザック (1799~1850) /ドストエフスキー (1821~81) やトルストイ／ユーゴー／スタンダール／ゲーテ／シラー／ボードレーン／ランボー・・・と19世紀に多くの大作家が活躍した。

**絵画の世界では、**パリの街や社会が大きく変貌した19世紀後半に、モネ／ルノアール／シスレー／マネ／ドガ／ピサロ／セザンヌ／スーラ／ミレー／ゴーギャン／ゴッホ・・・と多くの画家が誕生した