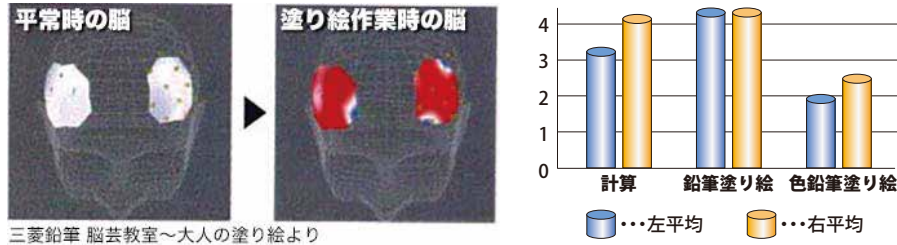


## 【資料】

「光トポグラフィー」を用いて、前頭前野に流れる血液の量を調べた画像とグラフ



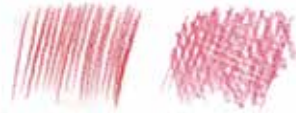
脳が活発に動いているほど、流れる血液の量は多く、しかも速く多くなります。  
塗り絵作業中は、前頭前野が活発に動いていることがわかります。  
この他にも、簡単な計算や折り紙、音読などでも同じ様な効果が測定されています。

### ●塗り絵のポイント

- 1) 薄い色から（塗りたい色のトーンで一番薄い色から塗り始めます。）
- 2) 力を入れず（色がつくかつかないか、弱い力で塗り始めます。）
- 3) 少しずつ（薄く淡く塗り重ねて、少しずつ濃くしていきます。）

### ●塗り方

- 1) 一定方向塗り（ハッチング&クロスハッチング）



- 2) 往復塗り
- 3) くるくる塗り



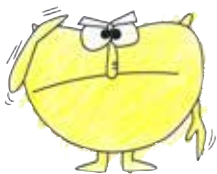
- 4) グラデーション
- 5) 色を重ねる



### ●カルダモンの塗り方



①光源を決める



②全体を薄く塗る



③陰を塗る



④色を重ねる



⑤細かい部分を丁寧に仕上げる

## 前頭前野における7つのスイッチ

前頭前野は、脳の司令塔。特徴的な7つのスイッチがあります。

- ① **コミュニケーション**のスイッチ  
(声や表情から声から人の気持ちを推測する)

- ② **記憶**のスイッチ  
(ものを覚えようとする)

- ③ **意欲**のスイッチ  
(やる気が出る)

- ④ **感情・行動コントロール**のスイッチ  
(泣きたい気持ちを我慢、やってはいけないことをしない)

- ⑤ **創造性**のスイッチ  
(芸術的な表現、新しいアイデアやひらめき、発明)

- ⑥ **集中力**のスイッチ  
(フロー状態、2つ、3つのことも同時にできるマルチタスク)

- ⑦ **自分軸**のスイッチ  
(自分の考えを持つ、人の話を聞く、応用問題ができる、機転が利く)

以上7つのスイッチをオンにするために、  
光と陰に注意して塗ることが大切になります。  
あなたならどのスイッチが気になりますか？  
毎日続けていきたいものです。

