

## はじめに

心静かに、無心になって、ただ1点をじっと見つめる。  
このとてもシンプルな行為が、2つの嬉しい効果を運んでくれます。  
ひとつめが、集中力を高める効果。  
そしてもうひとつが、リラックスできる効果です。

「じっとみて。」は、この2つの効果を簡単に体験できる絵本です。  
やり方はとっても簡単！

まず、左ページの色をついた絵の中の黒い点を20秒間集中して見つめた後、  
大急ぎでわき目も振らず、右ページのアウトラインの中の黒い点をじっと見つめるだけ。  
すると、あれれ？ 不思議なことが起こります。  
白だったはずの場所に、他の色が浮かんで見えてくるのです。

本当はないのに見えてくる色のことを「心理補色」と言います。  
文豪「ゲーテ」が発見した不思議な現象で、著書「色彩論(1810年)」の中では、発見した時の様子が詳しく紹介されています。  
どんな色が見えてくるのか、ワクワクしてしまいますね。  
この現象は、「補色残像現象」と呼ばれています。今ではメンタルトレーニングのひとつになっており、スポーツをはじめ、さまざまな場所で活用されています。

「補色残像現象」を体験するためには、大切なことが2つあります。  
「明るくやわらかい光の注ぐ場所で見ること」  
そして、「ゆったり落ち着いた気持ちで見ること」です。  
明るい場所や木陰などやさしい自然光のある場所で、  
まず、深呼吸して落ち着いて、不思議な体験に挑戦してみてください。  
続けてやることで、集中力はどんどん磨かれていきます。

さあ、「じっとみて。」のページを開いて不思議な体験を楽しんでみましょう。  
集中力を高めながら、リラックスできる、おまけにストーリーも楽しい絵本です。

みらい育ティーチャーズ 代表 やぎ さとみ

## Introduction

Be quiet, lethargic, and stare at just one point.  
This very simple act carries two positive effects.  
The first is the effect of increasing concentration. And the other is the relaxing effect.

"Look at me!!" is a picture book where you can easily experience these two effects.  
The method is very easy!  
First, after concentrating on the black dots in the colored motif on the left page for 20 seconds,  
I didn't shake my eyes sideways and just stared at the black dots in the white motif on the right page.  
Then that? A mysterious thing happens.  
Other colors will float in the place that should have been white.

The colors that you can see even though they are not true are called "psychological complementary colors".  
It is a mysterious phenomenon discovered by the literary writer "Goethe". In his book "Color theory (1810)", the state at the time of discovery was introduced in detail.  
It's exciting to see what kind of colors you can see.  
This phenomenon is called "Complementary color afterimage phenomenon", and it is now one of mental training, and it is used in various places including sports.

There are two important things to experience the "Complementary color afterimage phenomenon".  
"Seeing in a bright and soft place"  
Then, "to relax and look at it".  
In a bright place or a place with gentle natural light such as shade of trees,  
First, take a deep breath, calm down, and try a mysterious experience.  
By continuing, I will improve my concentration.

Now, let's open the "Look at me!!" page and enjoy the mysterious experience.  
It is a picture book that you can relax while increasing your concentration, and the story is also fun.

Mirai-iku Teachers Representative Satomi Yagi

明るい部屋で見ても！  
It sees in a bright room.

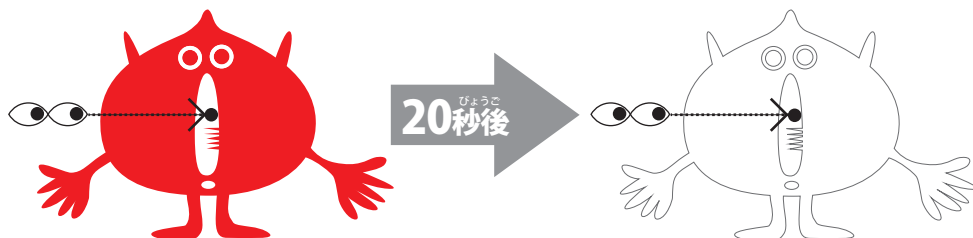


밝은 방에서 봐!  
在明亮的房间里看看

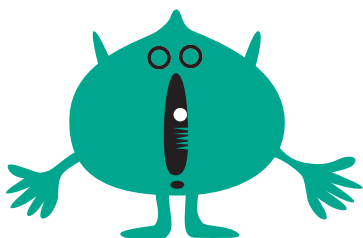


## この本の使い方 How to experience this book

- 1** まず、左の絵の中の黒い点を  
20かぞえながらじっとみてね。  
First, Let's watch the black spots  
in the picture closely.  
Let's watch until  
you count up to 20.



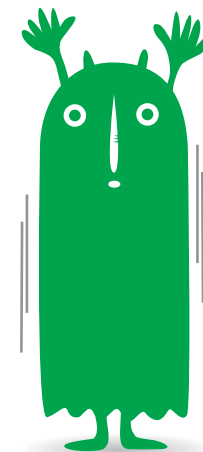
- 3** すると、あれ？ 新しい色が見えてくるよ。  
Oops, something is hapenning. Do you see it?



- 2** 次に、大急ぎで右の絵の  
黒い点に目をうごかして、  
じっとみてね。  
Now, move your eyes  
in a hurry, switch your focus  
to the right hand page.

## 準備運動 ① Warming up ①

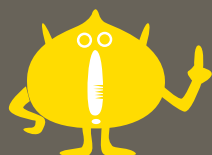
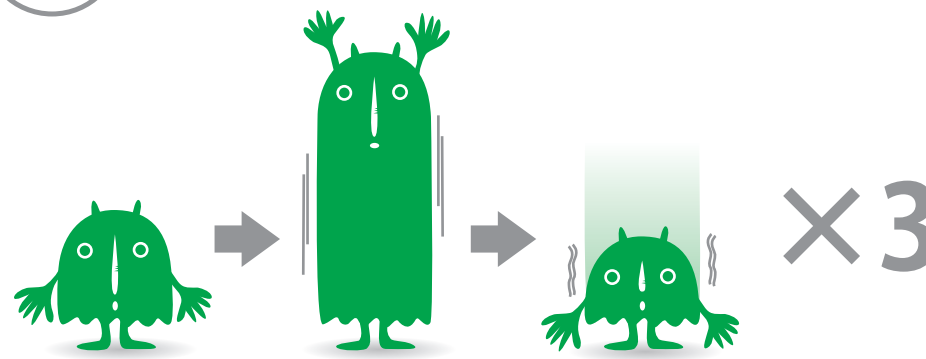
- 1** 手を上げて、背筋をグーンと伸ばし、  
そのまま10かぞえてね。  
Raise your hands and stretch your back straight  
You can count 10 in that position.



- 2** いっきに力を抜きましょう。  
Let's relax at a stretch.



- 3** 3回くり返しましょう。  
Repeat 3 times.

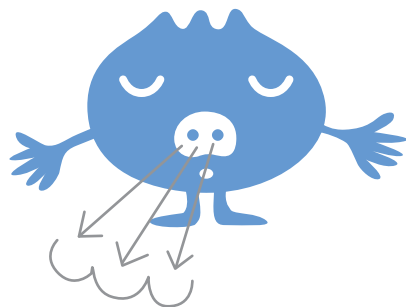


新しい色が見えなくてもだいじょうぶです。  
20秒も静かにじっと見つめることができたのですから  
それはすばらしい集中力の証明です。  
何度も繰り返して挑戦することで、どんどん育ちます。  
ある日、とつぜん見えるかもしれませんね。お楽しみに。

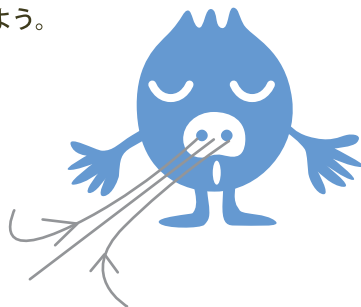


肉体的&精神的に良いコンディションを作るためにも  
緊張(ストレス)と弛緩(リラックス)を簡単に体験できる行為は  
とても大切です。  
毎日の生活の中でも、時々やってみるといいですね。  
メリハリをつけることで、すっきりした気持ちにもなれます。

① め と おお いき は だ  
目を閉じて、大きく息を吐き出そう。  
Close your eyes and take a big breath.

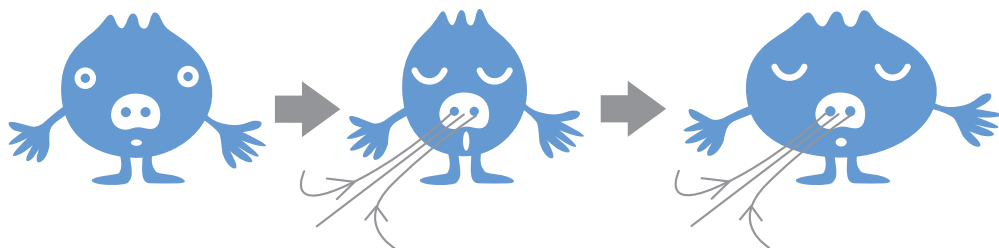


② いき す こ しんこきゅう  
ゆっくり息を吸い込んで、深呼吸をしよう。  
Let's take a very deep breath.



③ かい かえ  
3回くり返してみよう。  
Repeat 3 times.

×3



# じっとみて。①

Look at me!

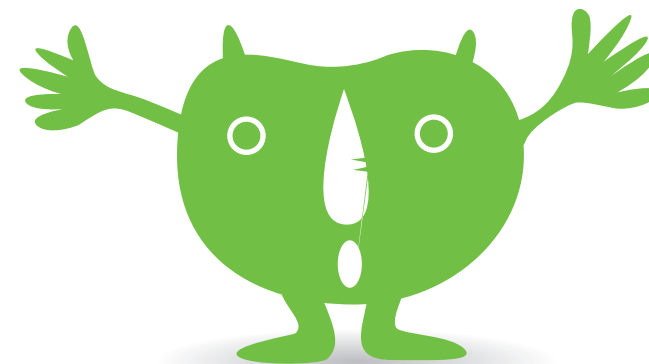
가만히 봐.  
好好看看。

レベル 01 しょきゅうへん 初級編

さあ、ためしてみよう!!

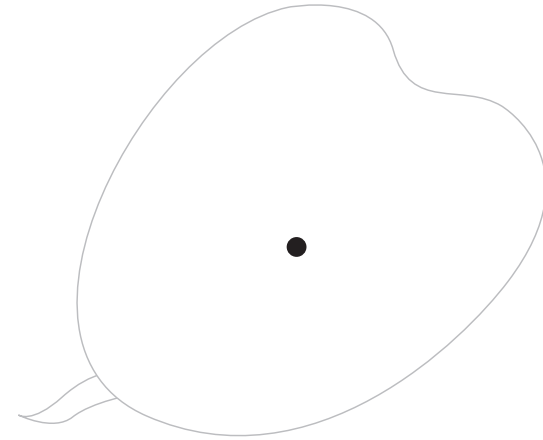
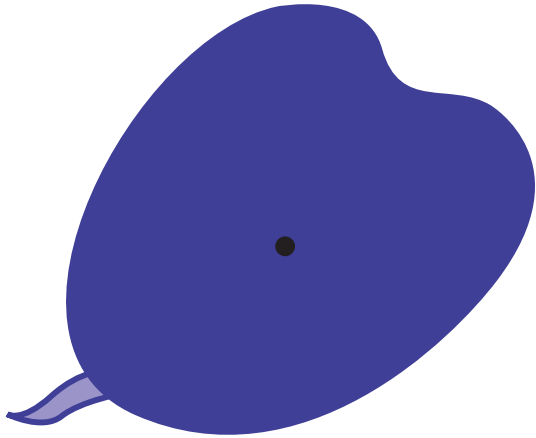
Now, let's try.

자, 시험해 봐!  
来吧! 尝试一下吧!



目を閉じて、呼吸の音に耳をすませて、ゆっくり深呼吸をすると、心が穏やかになります。  
集中力を高める効果があり、いつでもどこでもできるので日常のシーンで簡単に実践できます。  
瞑想(メディテーション)のひとつです。





たね、はっけん！

We found a seed!

씨, 발견!

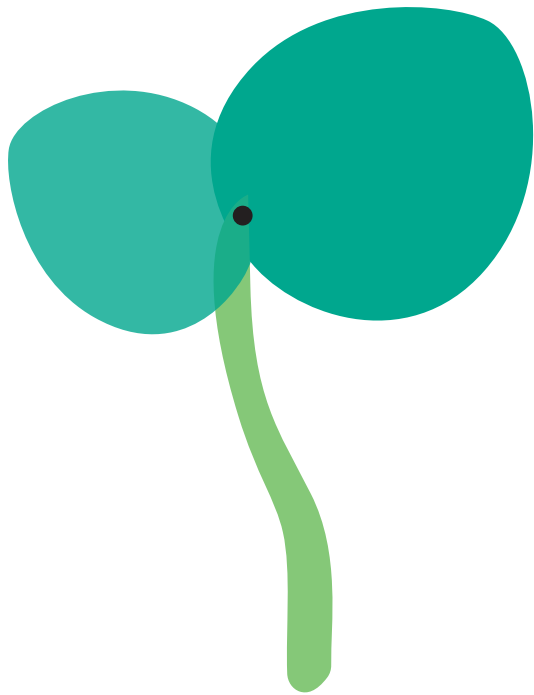
呵！发现了一颗种子。

きん 113  
金色のたね？

Is it a golden seed?

금색 씨?

是一颗金色的种子吗？

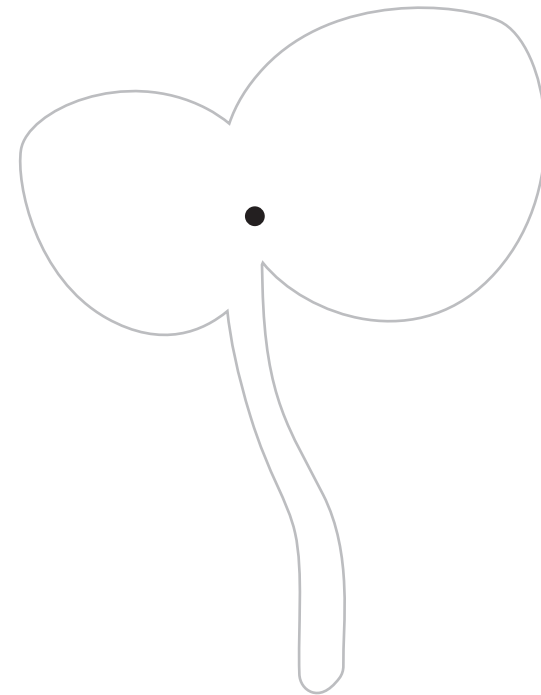


う  
生まれてきたよ！

Wow! It sprouted!

태어났어!

发芽了！

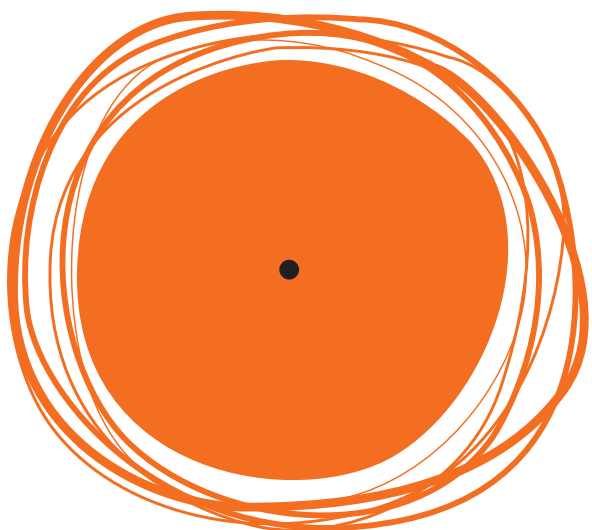


あたたかいね！

Feels warm!

따뜻해!

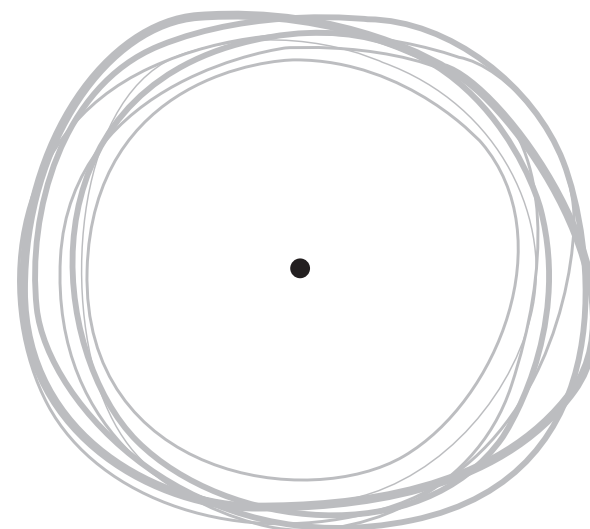
好暖和呵！



あつい日も。

On sunny days.

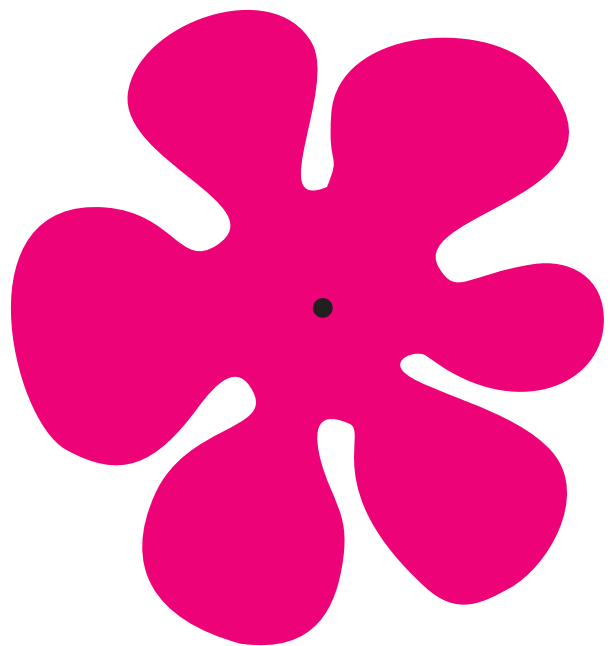
더운 날도.  
不管是天熱。



さむい日も。

On cold days.

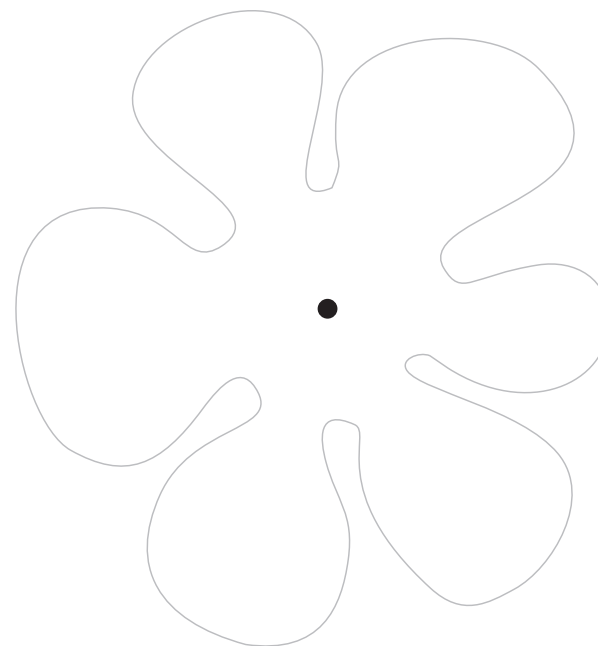
추운 날도.  
還是天冷。



やさしいきもち。

What a sweet feeling!

상냥한 마음.  
柔和的心情。



だいじょうぶ。

It's OK. You are OK.

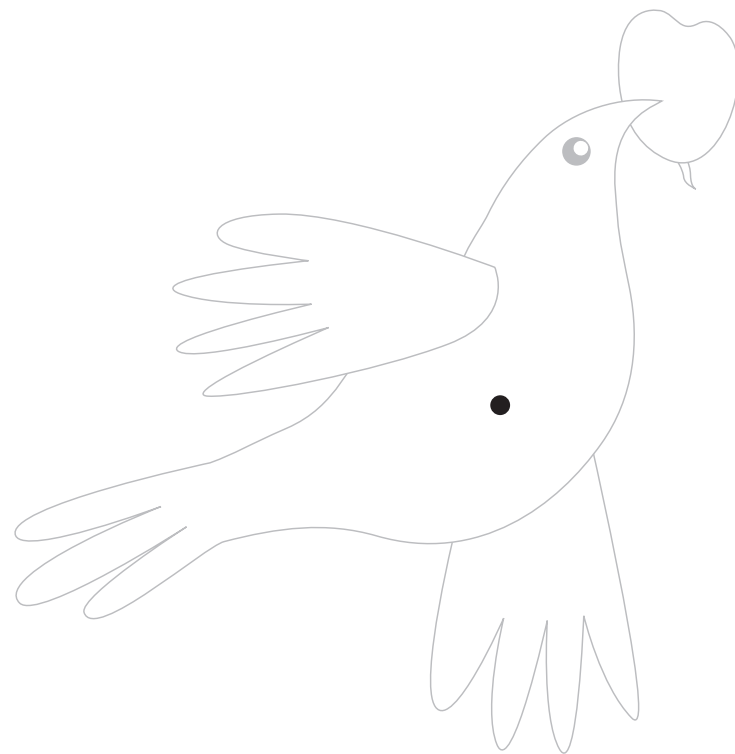
괜찮아.  
没关系。



きみのそばへ。

I'm flying to you.

너의 곁에.  
在你的身边。



いま  
今すぐ。

Right now!

금방.  
现在, 马上。



## どんな色が見えましたか？

いかがでしたか？

左の絵の色とちがう色が右の白いシルエットの中にうかんできましたか？

「うっすらと水色が見えたよ！」

「絵のカタチがうかんできたよ。」

「同じ色なら見えたよ。」

「なにも見えなかったけど。」

「よくわからなかった・・・」など

いろいろな感想があることでしょう。



実は、ちがう色が見えたら、それが補色です。

30ページに色相環の図がありますので確認してみてください。

その色と反対の色が補色です。

じっと見つめることで、集中力が高まり、リラックス効果も感じられます。

では、見えなかったり、わからなかったりした人は  
集中力がいないの？

いえいえ、そんなことはありません。

20秒間じっと絵を見つめることができたのですから

それは立派な集中力です。

体験に慣れてなかったり、光の強さなどいろんな要因がありますので

何度でも明るいお部屋で挑戦してみてくださいね。

やればやるほど、集中力が高くなり、頭の中がすっきりします。

では、次は「じっとみて。上級編」に挑戦してみましょう。

それぞれの絵が、カラフルに変身しました。

複雑になった分、さらに集中力が高くなります。

# じっとみて。①

Look at me!

가만히 봐.

好好看看。

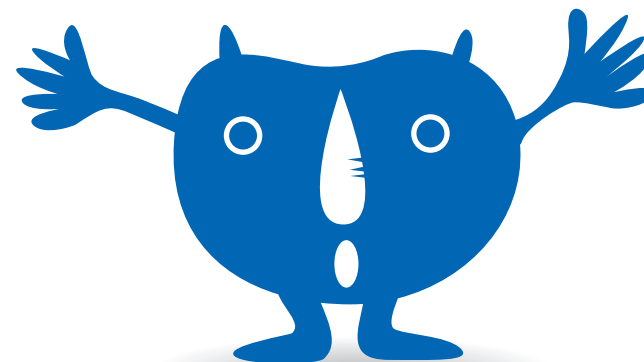
レベル 02 じょうきゅうへん 上級編

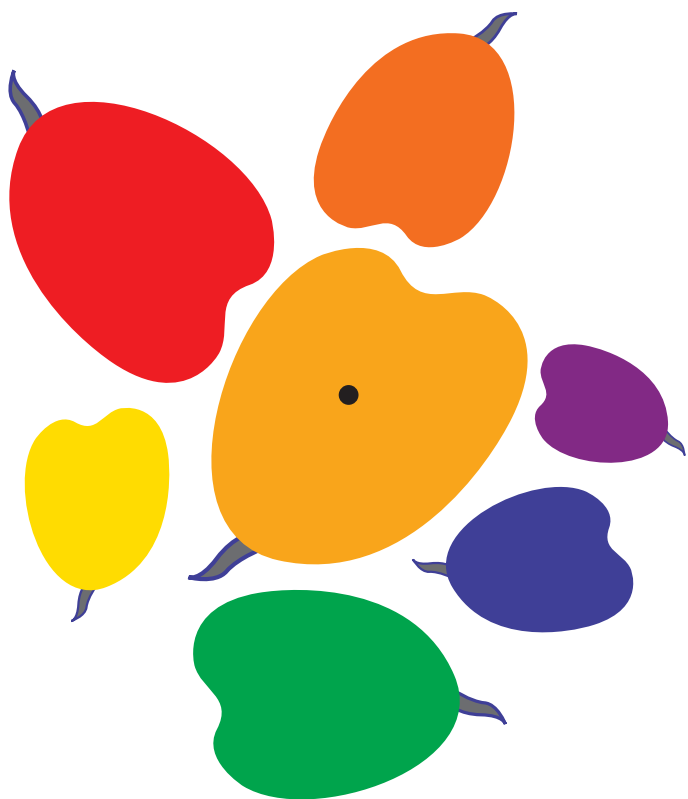
## さあ、ためしてみよう!!

Now, let's try.

자, 시험해 봐!

来吧！尝试一下吧！



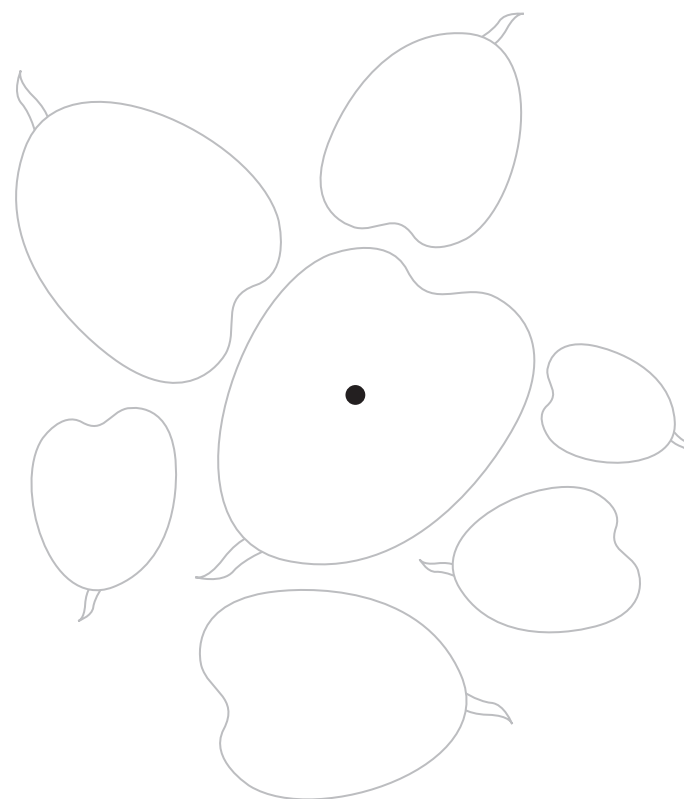


たね、はっけん！

We found a seed!

씨, 발견!

呵！发现了一颗种子。

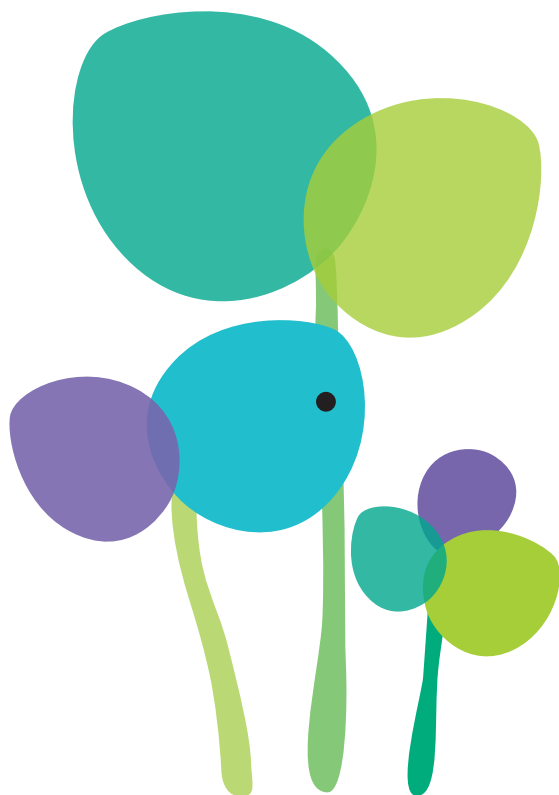


きん 113  
金色のたね？

Is it a golden seed?

금색 씨?

是一颗金色的种子吗？

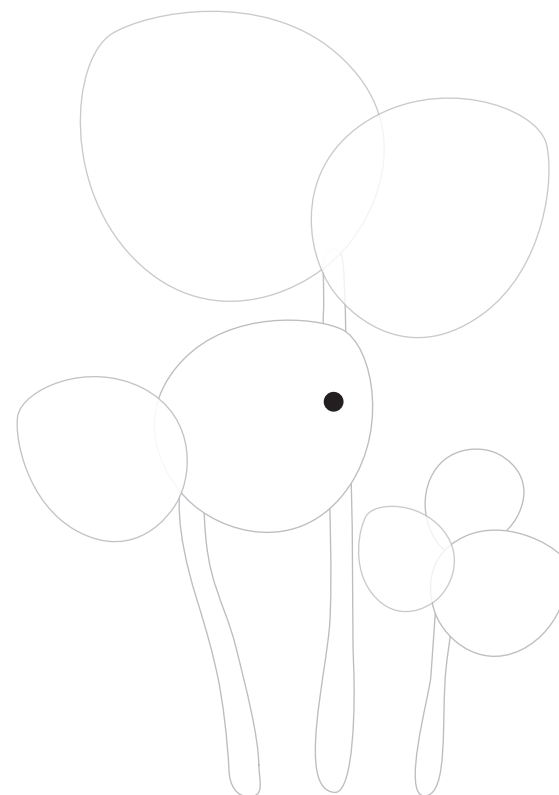


う  
生まれてきたよ！

Wow! It sprouted!

태어났어!

发芽了！

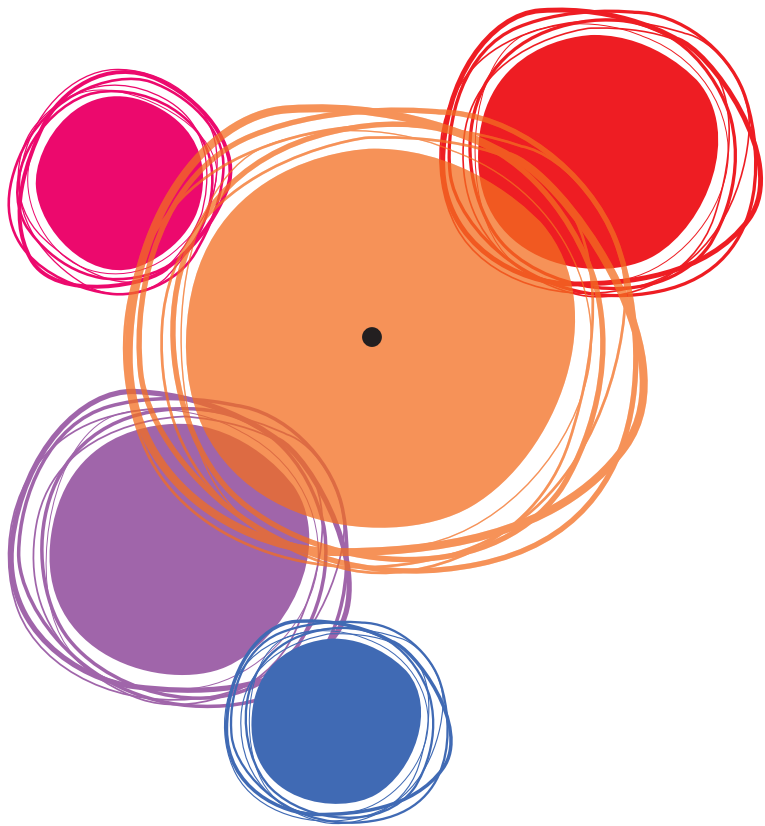


あたたかいね！

Feels warm!

따뜻해!

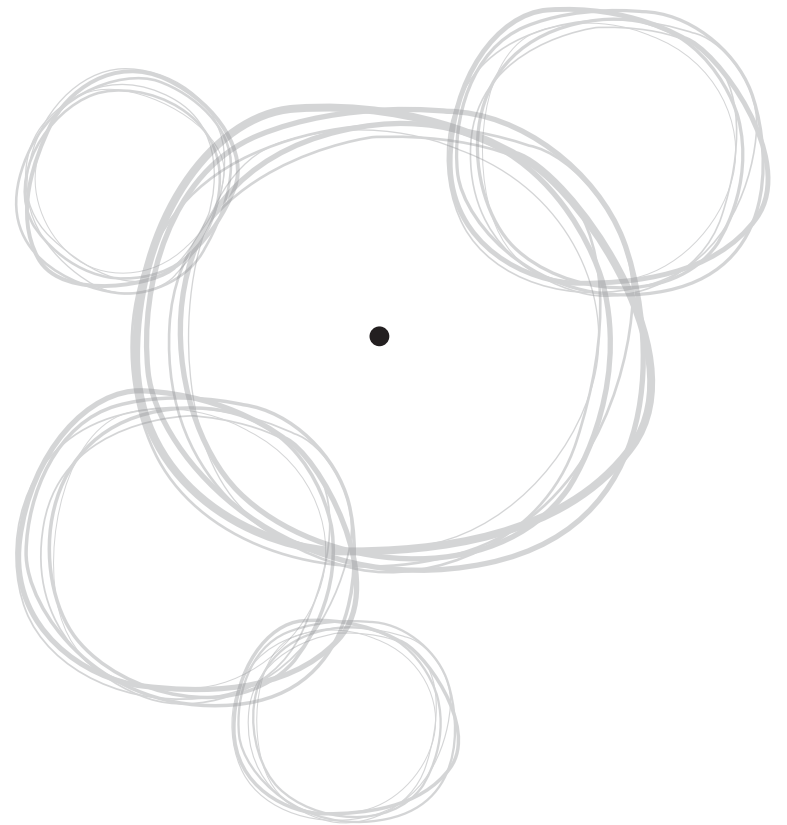
好暖和呵！



あつい日も。

On sunny days.

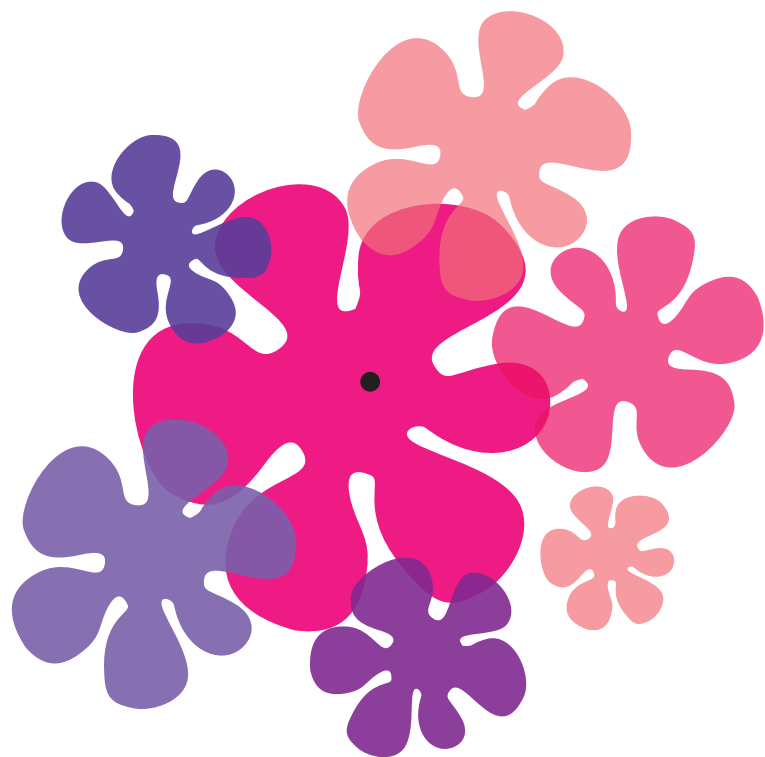
더운 날도.  
不管是天熱。



さむい日も。

On cold days.

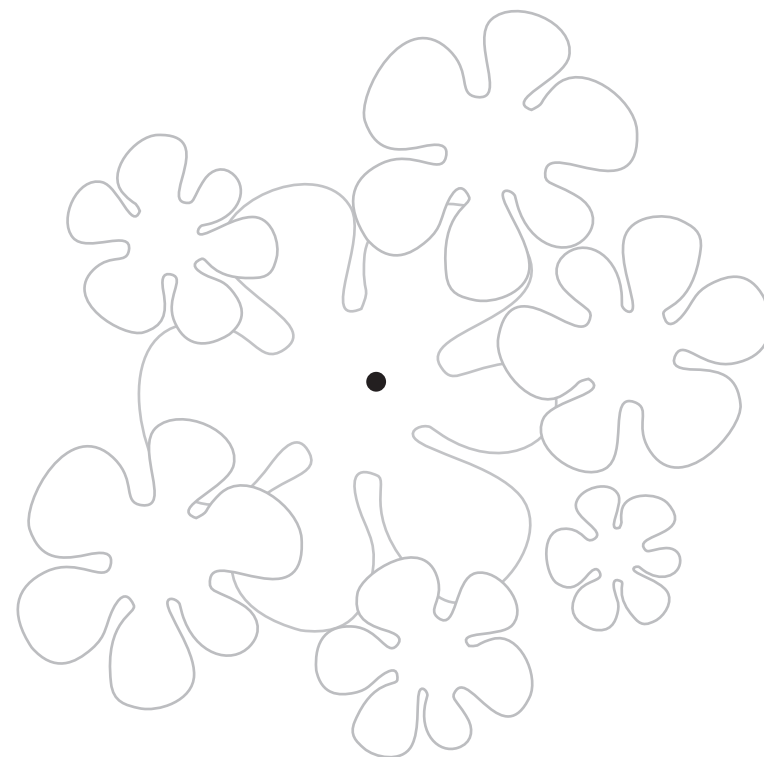
추운 날도.  
還是天冷。



やさしいきもち。

What a sweet feeling!

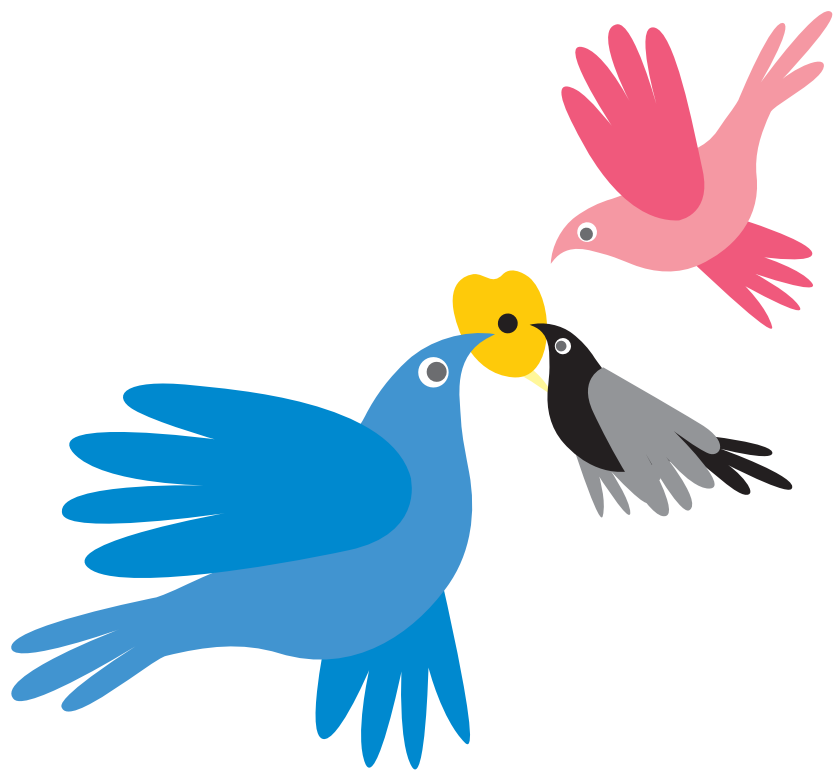
상냥한 마음.  
柔和的心情。



だいじょうぶ。

It's OK. You are OK.

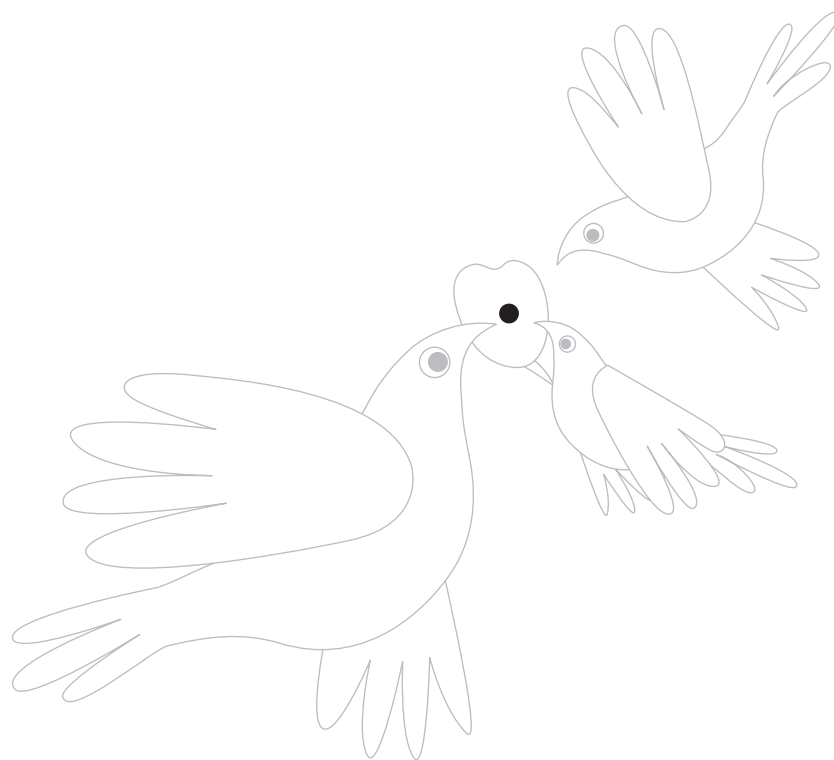
괜찮아.  
没关系。



きみのそばへ。

I'm flying to you.

너의 곁에.  
在你的身边。



いま  
今すぐ。

Right now!

금방.  
现在, 马上。

## 補色残像 Complementary color afterimage

ある対象物をじっと見つめた後に、白やグレイの均一面に目を移すと、同じカタチ、同じ大きさで色だけが反対の像を見ることができます。

If you look at the image for a period of time and then switch the focus to the same white or gray image, the "reversed image" will be displayed. This is called the "afterimage" (post-retinal image) and is the color that appears in the second image, called the "psychologically complementary color." Please look at the chart below to see what color are available colors.

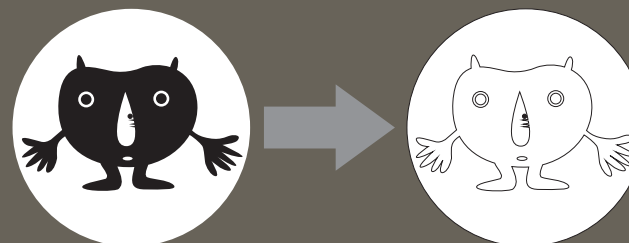
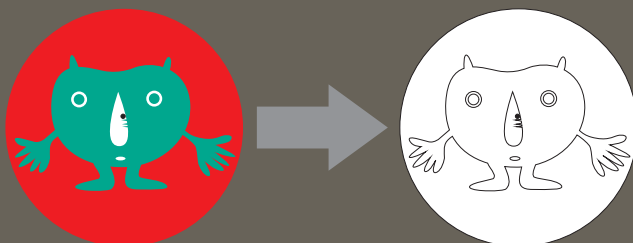


例) ムッシュミエールカルダモンの色と背景の円の色は補色関係です。

Ex.) The color of Mr. Cardamom and the color of the background circle are complementary colors.



ためしてみよう！  
Let's try!  
해보자!  
我們試試！



なに色だった？  
What color was it?  
무슨 색이었어?  
那是什麼顏色

いろ れんそう  
色と連想 Color and association

えほん み まわ  
絵本や身の回りにあるさまざまなものを見る時、  
じっさい くしょうてき ちゆうしょうてき おも う  
実際にある具象的なものやイメージである抽象的なものを思い浮かべます。  
とき う しきされんそう い  
その時に浮かんだものを「色彩連想」と言います。

When we see a certain color, impressions or images may come up.  
These images are called as "color associations".

あか  
赤  
RED  
레드  
紅色

たいよう ち ほのお  
太陽・血・炎・イチゴ  
sun, blood, fire, strawberry

あつ やくどうてき じょうねつてき かくめい  
暑い・躍動的・情熱的・革命  
hot, active, passion, revolution



おれんじ  
橙  
ORANGE  
오렌지  
橙子

ゆうひ  
オレンジ・夕日・かぼちゃ  
orange, sunset, pumpkin

にぎ ようき たの しめ  
賑やか・陽気・楽しい・親しみ  
lively, cheerful, enjoy, friendliness



き  
黄  
YELLOW  
노란색  
黄色

ひかり ほし  
光・レモン・星・たんぽぽ  
light, lemon, star, dandelion

きぼう ひょうぎん おさな  
希望・ひょうぎん・幼さ  
hope, aquarium, childishness



みどり  
緑  
GREEN  
녹색  
綠色

はる しんりん  
春・森林・バッタ  
spring, forest, grasshopper

エコロジー・くつろぎ へいわ  
ecology, relaxation, peace



あお  
青  
BLUE  
파란  
藍色

そら うみ みず ちきゅう  
空・海・水・地球  
Sky, sea, water, earth

こうへい さわ しず ちせい  
公平・爽やか・静かな・知性  
fair, refreshing, quiet, intelligence



むらさき  
紫  
PURPLE  
보라색  
紫色

ブドウ・すみれ・きもの(和装)  
grape, violet, kimono

高貴・不思議・上品  
Noble, wonder, elegant



びんく  
桃  
PINK  
분홍  
粉红色

さくら もも あか  
桜・桃・赤ちゃん  
cherry blossom, peach, baby

じよせいてき かわ やわ  
女性的・可愛い・柔らかい  
Feminine, cute, soft, sweet



ちゃ  
茶  
BROWN  
갈색  
棕色

つち  
土・チョコレート・レンガ  
soil, chocolate, brick

お つ じみ しふ  
落ち着き・地味・渋い  
calm, sober, astringent



しろ  
白  
WHITE  
하얀  
白色

ゆき みるく は さとう  
雪・ミルク・歯・砂糖  
snow, milk, tooth, sugar

じゅんすい せいけつ せいぎ あた  
純粋・清潔・正義・新しい  
Pure, clean, justice, new



くろ  
黒  
BLACK  
검정  
綠色

カラス・タキシード・ピアノ  
crow, tuxedo, piano

くら きょうふ じしん  
暗い・恐怖・自信  
dark, scary, confidence



うえ くだいてきれんそう した ちゆうしょうてきれんそう  
上: 具体的連想 下: 抽象的連想

いろ  
どの色が  
すき?

Which  
color  
do you  
like?

喜欢什么  
颜色。

어느  
색을  
좋아해?



じっとみて。/ Look at me! / 가만히 봐./ 好好看看。

2008年11月11日 初版第1刷発行 1st published 11.Nov.2008 / 10th published 11.JUN.2020  
2020年6月12日 第10刷発行 Copyright©Satomi Yagi

©著者: やぎさとみ  
発行者: みらい育ティーチャーズ  
英 語: ヒロコキャンディ ひろいしくみこ 韓国語: いしまるひろみ 中国語: 鄭傑  
発行所: AOMUSHI Publishing Co., Ltd.  
HP: www.aomushi.com e-mail: info@aomushi.com

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, without prior permission.