

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>



ぬりえの効果

日増しに秋の気配が濃くなり、過ごしやすい季節になってきましたね。秋といえば芸術の秋ですが、「ぬりえ」をしてみたいかでしょうか？「ぬりえ」というと子どもがするものというイメージがあるかもしれませんが、最近は大人のぬりえといった本も出ており、大人でも「ぬりえ」を楽しむことができます。

○「ぬりえ」でストレスに対処

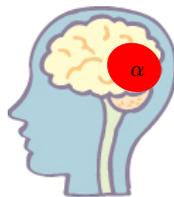
何かに没頭するということは無心になれるので、心のリフレッシュにもつながります。研究によると、時間を忘れるほど夢中になるうちに、雑念が消えてストレス解消に効果があるそうです。

脳から見るぬり絵の効果

脳波の中にα波というものがあります。α波はリラックスすると増加し、緊張やイライラによって減少します。このα波を「ぬりえ」を行う前と後で比較したところ……

ぬりえ前

ぬりえ後



「ぬりえ」を行う前より広い範囲でα波が見られた。

つまり、「ぬりえ」にはリラックス効果があり、ストレス防止にも役立ちます。素敵なデザインの絵に色を塗っていく作業は純粋に楽しく、大人にとって「ぬりえ」は、お金をかけず場所もとらず手軽にできるストレス発散法です。

この秋、気軽に始められる趣味として「ぬりえ」を試してみたいかでしょうか？また、「ぬりえ」をすると、脳全体をまんべんなく働かせることができます。そのため、心を落ち着かせるだけではなく、集中力や回転力を高める脳トレとしての効果もあるようです。脳トレとしての「ぬりえ」の効果については次回お話ししますので、楽しみに！