

アートに触れて、 心と身体を健康に。

“アート”に触れると、心が癒され満たされます。
近年はアートセラピーという言葉があるように、アートを利用した心理的治療もあり、
アートと健康は繋がっていることが分かっています。

アートを描く、写す

- 紙とペンを用意して
自由に絵を描く。



上手に
かかなくて
いいんだよ！

効果

- ・リラックスできる。
- ・頭の中を整理することができる。

絵を描くことや写真を撮ることは、
自分で自由な表現をすることができるため、
気持ちを楽にすることができます。

- 気に入った花や物などの写真を撮る

アートを見る

- 気に入った絵を飾る



- 美術館に行く

効果

- ・頭の運動
- ・ストレス軽減、癒し効果

アートを見ることは、
脳が活発になったり、ストレスを軽減して、
幸せな気持ちになることができるため
癒し効果抜群です。

「アート」は絵だけでなく、音楽・ダンス・写真などのあらゆる芸術表現を含みます。
私は最近猫の写真展に行って、とても癒されました。
みなさんもぜひ日常生活でアートに触れて、心を癒してあげてください(Y.T)