

- 脳に効くアートの力
  - 芸術体験
    - ただの趣味や娯楽ではない
    - 脳の構造や働きに深く影響
  - 色や形に触れる
    - 扁桃体が刺激
    - 不安やストレスを和らげる
  - アートに親しむ
    - 脳の「可塑性」を引き出す
    - 思考や感情に長期的な変化をもたらす
- 創造性が人をつなぐ
  - 人間関係へのよい影響
    - グループでの創作活動
    - オキシトシン分泌
  - アート活動
    - 「自分の本音」を表現
    - 自分を理解することにもつながる
    - 他者との関係を築く土台に
- 医療と教育での活用
  - 病院
    - 患者に絵を描いてもらう
    - 痛みや不安を軽減、感情の整理
  - 学校
    - 美術や音楽の授業
    - 「脳のトレーニング」として活用
  - その他研究
    - 認知症の予防やリハビリにも有効



