

# なぜ「脳とこころ」なのでしょう

心は脳の中にあります

## 脳がはたらく環境

- 喜びの感情が表れる時  
(好き・うれしい・楽しい)
- コミュニケーションがはずむ時
- 自分の意見を話している時  
(人前でのおしゃべり)
- 難しいことに挑戦して克服した時
- 「笑い」が多い時
- 相手の気持ちを読んでいる時

笑顔で  
脳が活性化

脳(前頭前野)  
の成長

心の成長

## 脳がはたらかない環境

- 暗い感情になる時  
(嫌い・悲しい・怖い)
- 嘘をついている時
- 考え込みすぎる時
- 自分にできることしかしない状態の時
- 緊張感を抱いている時
- 羞恥心を感じる時