

造形・創造タイプ

🎨 造形とは

意味：形のあるものを具体的に作り出すこと。

- ・分野：美術、工芸、建築などでよく使われます。
- ・特徴：材料や技法を使って、目に見える形を作る。美的感覚や表現力が求められる。
例：粘土で動物を作る、彫刻を彫る、建物を設計する。



「造形的な見方・考え方」とは、感性や想像力を働かせて、対象や事象を形や色などの視点で捉え、自分のイメージをもとに意味や価値を生み出すこと。

🌟 創造とは

意味：英語でいう“creation”にあたり、芸術作品からビジネスモデルまで、幅広く使われる概念です。

- ・意味：新しいものを初めて生み出すこと。
- ・分野：芸術、科学、ビジネスなど幅広い分野で使われます。
- ・特徴：無から有を生み出す、または既存の要素を組み合わせる新しい価値を作る。独創性や革新性が重視される。
例：新しいアイデアで商品を開発する、物語を創る、技術革新を起こす。

🧠 違いのまとめ

どちらも「人間の創造力」を表す大切な概念ですが、造形は「形にすること」、創造は「新しいものを生み出すこと」に重点があります。

実は「造形・創造による疲労回復」は、近年注目されている**“心理的休養”の一つとして、科学的にも効果があるとされています。これは「休養学」という新しい学問分野で体系化されていて、単なる休息ではなく、“活力を生み出す休み方”**として位置づけられています。



🎨 造形・創造タイプの休養とは？

- ・ 定義：絵を描く、ものを作る、文章を書くなど、創作活動を通じて心を整えるスタイル
- ・ 目的：自分の内面と向き合い、感情を表現することでストレスを軽減し、活力を回復する
- ・ 効果：
 - ・ 脳内でドーパミンやセロトニンなどの快楽・安定系の神経伝達物質が分泌される
 - ・ 自己肯定感や達成感が高まり、精神的な疲労が軽減される。
 - ・ 「何かを生み出す」ことで、受動的な休養よりも能動的な回復が促される



📊 実施率と傾向（全国調査より）

💡 なぜ造形・創造が効くのか？

- ・ 「守りの休養」ではなく「攻めの休養」：ただ休むだけではなく、好きなことに没頭することで活力が生まれる。
- ・ 脳の「報酬系」を刺激：創作活動は「楽しい」「達成感がある」と感じやすく、脳がポジティブに反応する。
- ・ ストレスの“昇華”：言葉にできない感情を形にすることで、心の整理ができる。

🔪 実践アイデア

- ・ 寝る前 10 分間でその日に起きた良い出来事（部活動・学習活動）をイメージ、瞑想する
- ・ 絵を描く（色鉛筆や水彩など気軽に）
- ・ 手芸や DIY（小物作り 🧶 編み物など）
- ・ お菓子作り（お弁当作りなど 🍱）
- ・ 詩や日記を書く（感情の整理に効果的 📝）
- ・ 粘土や陶芸（触覚刺激もリラックスに 🍴 ☺）



造形・創造は、単なる趣味ではなく**“回復の技法”**として活用できるんです。もし最近疲れが抜けないと感じているなら、何かを「つくる」時間を意識的に取り入れてみるのもいいかもしれません。言葉や感情の持っていき方やとらえ方によって、次の日に疲労感や悩みなどを持ち込ませないことにつながるのではないかな。

