

同じ曼荼羅なのに、
色を入れたら、
どう見える？

塗る前 / 塗った後 見え方チェックシート

このシートには「正解」はありません。

線画を見たときと、色を入れたあと。

あなたの「見え方」にどんな変化があったのか、
ちょっとだけ観察してみましょう。

TODAY'S
MANDALA

- ☐ 吸い込まれる？
- ☐ 広がってる？
- ☐ 浮いてる？
- ☐ 回ってる？
- ☐ とろけてる？

日付： _____

BEFORE まずは、塗る前。

まだ色を入れずに、線画を10秒ほど眺めてみましょう。

① 最初に目がいったのは？

- ☐ 中心 ☐ 外側 ☐ 上の方 ☐ 下の方
- ☐ 特定の形 ☐ 全体 ☐ その他 ()

② どんな感じがしますか？

- ☐ 奥へ向かっている ☐ 手前に出ている ☐ 広がっている
- ☐ 浮いている ☐ 回っている ☐ 流れている・とろけている
- ☐ 動きを感じない ☐ その他 ()

③ 奥行きは？

平面的 — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — 立体的

④ 動きは？

静か — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — 動きを感じる

⑤ ひとことで言うと？

「 _____ 」

AFTER 塗ったあと、もう一度。

完成した曼荼羅を少し離れたところから眺めてみましょう。

① 今、最初に目がいくのは？

- ☐ 中心 ☐ 外側 ☐ 上の方 ☐ 下の方
- ☐ 特定の色 ☐ 全体 ☐ その他 ()

② 今は、どう見えますか？

- ☐ 奥へ向かっている ☐ 手前に出ている ☐ 広がっている
- ☐ 浮いている ☐ 回っている ☐ 流れている・とろけている
- ☐ 動きを感じない ☐ その他 ()

③ 奥行きは？

平面的 — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — 立体的

④ 動きは？

静か — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — 動きを感じる

⑤ ひとことで言うと？

「 _____ 」

BEFORE → AFTER 「あれ？」何か変わった？

- ☐ かなり変わった ☐ 少し変わった
- ☐ ほとんど変わらなかった ☐ よくわからない

一番変わったのは？

- ☐ 視線が向かう場所 ☐ 奥行き ☐ 動き
- ☐ 形の見え方 ☐ 全体の印象 ☐ その他 ()

今日、見つけた「あれ？」

塗る前には気づかなかったこと。色を入れて初めて見えてきたこと。
「不思議だな」と感じたこと。自由に書いてみてください。

同じカタチでも、
色が変わると、
見え方も変わる。

見る。塗る。もう一度、見る。

あなたが今日見つけた「あれ？」も、
この曼荼羅から生まれた ひとつの視覚体験です。

自由な色で、
自由に発見を。

