

**本多 麻子**（ほんだ あさこ：応用心理学部健康・スポーツ心理学科）

主な担当授業：健康心理学、ポジティブ心理学、健康心理学特講

専門：健康心理学、ポジティブ心理学

## 第45話 心と身体の元気を作る心理学の研究をしています

### ●興味のあるテーマ

心と身体に関連、心身の健康の維持・増進、心理学を活用したパフォーマンスの向上および幸福感の増加に興味があります。現在の研究テーマは、①さまざまな文脈における感情や気分が心理・生理・行動に及ぼす影響の解明、②身体活動による気分の改善、リラクゼーション効果およびストレス反応の関連、③積極的休養による心身の疲労回復効果、④ポジティブ心理学の実験心理学的検討などです。

### ●心身相関

心と身体には関連があり、心身相関といいます。たとえば運動やスポーツをすると汗をかきます。これは温熱性の発汗であり、体温調節を目的としたものです。一方、試験の前、重要な試合の前、ピアノの発表会の前など、緊張したり、あがったりしたときに掌（てのひら）に汗をかきます。これは精神性の発汗であり、心と身体が関連している証拠です。

### ●心身の健康の維持・増進

試験、試合、発表会の前など、“ここぞの場面”において、緊張したり、あがったりすると、不安や心配が生じ、掌に汗をかき、心臓がドキドキしたりします。これらの変化はストレス反応であり、主に自律神経系の交感神経活動が高まることが原因です。ストレス反応が著しく、しかも長期化する場合、病気の原因となります。そのため、ストレスとうまくお付き合いをする、ストレス・マネジメントが必要となります。

### ●ストレス・マネジメント

ストレスの原因をストレッサーといいます。ストレッサーを完全になくすことはできません。またストレッサーは必ずしも悪いものでもありません。“物は考えよう”といいますが、ストレッサーをどのように意味づけるかによって、ストレス反応の大きさは変わってきます。必要以上に恐れたり、先回りして不安になったりせず、ストレッサーとうまくお付き合いをしていきたいものです。

### ●心理学の活用

物事をポジティブに考える楽観的な人と、ネガティブに考えがちな悲観的な人がいます。あなたはどちらでしょうか。考え方は人それぞれです。しかし、悲観主義者と比較して、楽観主義者は健康で病気にかかりにくく、長生きをすること、勉強、スポーツ、仕事などあらゆるパフォーマンス（成績）がよいことが明らかとなっています。楽観主義を修得して、健康もあらゆるパフォーマンスも幸福感（幸せ）も向上させることができます。

## 第46話 心理学的に幸せになる方法

### ●幸せを決めるもの

リュボミアスキー先生によると、幸せを決める要因は遺伝による設定値（50%）、環境（10%）、意図的な行動（40%）です。遺伝によって幸せの半分が決まるのかと思うと、個人的にはややショックです。また、お金もち、美人、有名な大学や企業に所属しているなどの環境の違いは、幸せのうちたった10%しか違いをもたらしません。意外と少ないのです。重要な点として、幸せになるヒントは自分で変えられる40%、「意図的な行動」にあります。日常生活での行動や考え方を通じて幸せになれるのです。ではどうすればよいのでしょうか？

### ●幸せになる方法

リュボミアスキー先生は、幸福度を高める科学的根拠のある12の行動習慣として以下を指摘しています。科学的根拠とは、個人的経験、噂、言い伝えなどではなく、科学的に証明されたお墨付きです。①感謝の気持ちを表す、②楽観的になる、③考えすぎない、他人と比較しない、④親切にする、⑤人間関係を育てる、⑥ストレスや悩みに対抗策を練る、⑦人を許す、⑧熱中できる活動を増やす、⑨人生の喜びを深く味わう、⑩目標達成に全力を尽くす、⑪内面的なものを大切にする、⑫身体を大切にする（瞑想と運動）。すぐにできそうなことがいくつもありますよね。早速やってみましょう。

### ●自分を変える

幸せになるには自分で変えられる40%が大事だと解りました。自分を変えるために、たとえば勉強、スポーツ、楽器の演奏、ダイエットのいずれも「毎日〇時間やる！」などと思っても、新しい行動をなかなか始められない、始めても続かないなど、三日坊主になりがちです。自分を変えることを「行動変容」といいます。プロチャスカ先生によると、行動変容は5つの段階、①前熟考期、②熟考期、③準備期、④実行期、⑤維持期に分けられます。それぞれ、行動変容を考えてもいない時期、考えてはいるのだけどという時期、準備中、小さな変化を起こし、やり始めた時期、続けている時期です。5つの段階には逆戻りもあります。

### ●行動変容のヒント

身近な人に宣言をすること、同じ目標をもつ人と協力することは非常に効果的です。頑張った自分にご褒美をあげることもあります。また、1回で問題を克服できる人はまれであること、一時的なつまずきは逆戻りではないことも覚えておいてください。何より、考えているだけではいつまでも熟考期のままですから、実行あるのみです！