

動物の動画を見て癒されませんか？



皆さん、動物はお好きですか？
犬や猫、フクロウなどのかわいらしい動物を見ていると、癒されますよね。実は、これは研究でもストレスに効果的であると示されているんです。動物を見ることで、ネガティブな感情を持ちにくくなりますよ。

でも...

ペットとして迎え入れることが出来ない方もいらっしゃると思います。この効果は、動物の動画を見ることでも得ることが出来るんです！最近では、パンダやペンギンなど家ではなかなか飼育が難しい動物でも様々なサイトの動画で見ることが出来ますよね。是非、かわいい動物を見て癒されてください。

H.M



参考文献

Natalie, Elin., Maureen, J.Reed., & Kristin, Vickers. (2021) .

The Effect of Dog Videos on Subjective and Physiological Responses to Stress. *Anthrozoös*, 35, 3.

<https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1999606>