



車内の金城学院大学

36限目

「健康心理学」

「緊張をほぐすには笑いが効果的!？」

[笑いの効用]

緊張している時、笑うことで気持ちが落ち着くことを知っていましたか? これには私たちの身体に備わった「自律神経」の働きが関係しています。自律神経は2つの神経系からなり、活動的な状態やストレスを感じている時などに、心拍数を高めたり発汗を促したりする「交感神経」と、睡眠時やリラックスしている時にその正反対の働きをする「副交感神経」がバランスを取りながら働いています。緊張時は交感神経が過剰に働いているのですが、そんな時「笑い」は2つの神経のバランスを整え、副交感神経の働きを促し、心身を解きほぐしてくれるのです。例えば人前で話す時や試験、面接などで極度に緊張している時は、始まる前に何か楽しいことを思い出して笑ってみる。それだけで、きっと気持ちは落ち着いてくるはずです。

心の仕組みを知り、生きる力に変える。それが人間科学部 多元心理学科。

強く、優しく。



金城学院大学