

# おうちの人といっしょによんでね

## しんたいかにんち 身体化認知のお話

寒さも本格的になってまいりました。みなさんは、こんな経験はありませんか？

外に出たら寒くて不安な気持ちになった。



温かい飲み物を飲んでほっとした気持ちになった。



わたしたちの脳には「島皮質」という部位があります。島皮質は、身体が温かさを感じた時と、心が温かさを感じた時の両方で反応することがわかっています。そのため、わたしたちは身体の温かさと心の温かさを混同しやすく、温かいものを持つと心まで温かくなったように感じるのです。このような、心の動きに身体感覚が影響を及ぼすことを「身体化認知」といい、これまでにたくさんの研究が行われています。

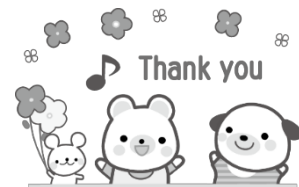
たとえば・・・

- 冷たいコーヒーを持った後に比べ、温かいコーヒーを持った後の方が、相手を温かい人だと感じやすい。
- かたい木のブロックをさわった後は、やわらかい毛布に触れていた後よりも相手をがんこな性格だと思いがやすい。
- 重たいクリップボードで記入した方が、軽いクリップボードの時よりも内容を重要だと感じやすい。
- かたい椅子に座っている時の方がやわらかい椅子の時よりも厳しい判断をしやすい。
- 同じ人の話でもざらざらしたものを触りながら聞くと、すべすべのものの時よりも協調性がないととらえやすい。

このような「身体化認知」の理論は、マーケティングやスポーツ界でも生かされています。五感を働かせることで、知らず知らずのうちに商品の価値が高いと感じたり、運動のパフォーマンスが向上したりするのです。わたしたちの身近な生活の中でもいかにできそうですね。

☆頼み事をするときに座ってもらうのは かたい椅子？やわらかい椅子？

☆家族で話をするときには 冷たい飲み物？あたたかくて甘い飲み物？



寒い冬は、心も冷えて気持ちが落ち込みがちです。どうぞ温かさや明るさを利用して気分よくお過ごしくださいね。

高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。お子様のことで何かございましたら、小さなことでもどうぞお話にいらしてください。その際は担任の先生に希望日をお伝えいただくか、直接お電話をいただくと助かります。学校へお越しの際は、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【開室時間】 月・火・木・金 9:30～17:00

【電話】 080-6594-9384 (そうだんルーム)  
047-352-6880 (学校代表)

※上記以外の曜日・時間を希望される場合はご相談ください。

