

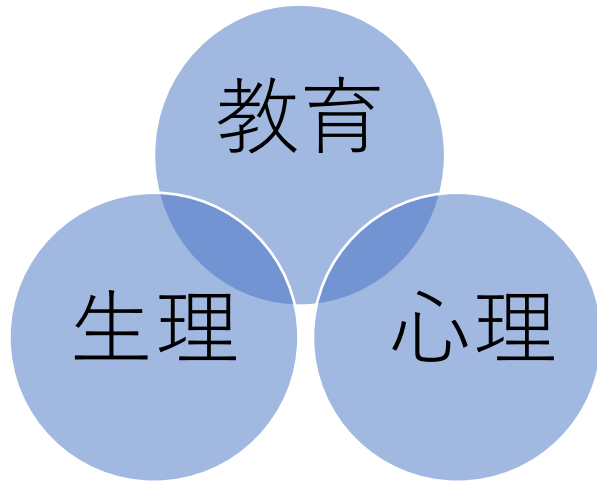
意識や思考が 自分が思っている方向への 未来をつくる

ふだん何気なく意識していることや考えていることが、
次の人生の展開に大きな影響を及ぼすことがあります。
未来は、現在の意識や考え方が根底にあると考えられます。

長根 光男

(教育系心理学 健康系生理学)

自己紹介



1949年 岩手県久慈市生まれ
埼玉県公立学校教員 約30年
千葉大教員 約10年
埼玉医科大非常勤講師(研究) 約10年

教育系心理学
健康系生理学



第1部

意識の力ってすごい！
無意識はもっとすごい！

意識や無意識の形成

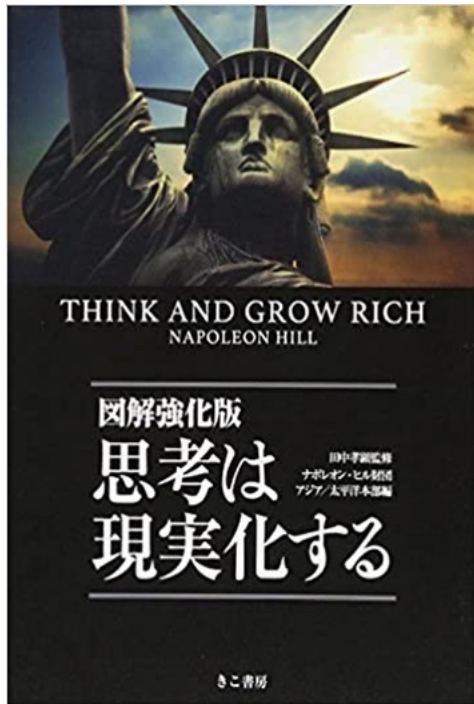
- ・ 人は常に何かの頭に浮かんでいる
- ・ 人は常に周りの環境からの刺激を受けている

* 今回は意識に焦点を当ててお話しします



思考は現実化する

この可能性！
この恐ろしさ！



ある種の期待をすると、その実現の可能性が高くなる?!

ピグマリオン効果 Pygmalion effect

期待感を持って生徒を育成すると、現実には成績の向上効果が認められた。

アメリカの教育心理学者ロバート・ローゼンタール (Robert Rosenthal) が提唱し、ギリシア神話で自ら彫る彫刻に恋をして生命を宿らせるに至ったピグマリオン (ピュグマリオン) にちなんで命名。



Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968), Pygmalion in the classroom

『ピュグマリオンとガラテア』
ルーヴル美術館

人は意識下での知覚や認知のメカニズムにも支配されている

The rule of Mehrabian

「言語の情報と、耳から来た情報と、目で見た情報が矛盾した場合に、人はどの情報を一番優先するか」

例えば、「愛しい人」という優しい言葉を、悲しい声音で怒った顔の写真を見せながら相手に聞かせたとき、言語、聴覚、視覚のうち、どの情報が優先されるか

*Mehrabian, Albert; Reed, Henry
Psychological Bulletin, Vol 70(5), Nov 1968, 365-381.*

非言語コミュニケーション (Non-Verbal Communication) の重要性

実験結果

顔の表情	55%
声の質（高低）、大きさ、テンポ	38%
話す言葉の内容	7%



つまり、言葉の持つ優しいニュアンスよりも、
怒りの感情の方が強く伝わってしまう

意識と拒食症

神経性過食症の人の特徴

- くり返しおこる気晴らしのためのむちゃ食いの出現が特徴的である。このとき、通常の食事では考えられない量の過食がみられ、本人もこれを自制することができない。
- 次いで、体型や体重についての罪悪感におそわれるが、運動などは行わない。
- 体毛の増加、口臭、歯肉炎などがみられる。

体重は以下の理由により調節される

- 食事の制限や徹底的な運動で達成される。
- 実際には、自分でむりやり嘔吐したり、下剤を濫用したりする排除の過程で行われる。



図 5.19 神経性過食症

た状態にあり、血圧の低下や不整

神経性食欲不振症の人の特徴

- 体重増加に対する病的な恐怖心をいだく。体重は、正常体重の85%以下である。
- 体型に関して、ゆがんだ自己認識をいだく。したがって、やせ衰えていても、まだ太っていると感じたりする。
- 女性では、最低3か月以上の月経停止がみられる。

体重が極端に低く抑えられている理由として以下の2点があげられる

- 食事の制限と、過度の運動。
- 過食と排出のくり返し(過食したのち、食べたものを自分でむりやり嘔吐したり、下剤を濫用したりする)。

り人生をコントロールしていく1
り、家族療法も必要であろう。

己の肉体に対するゆがんだイ
という考えに取りつかれるた
医学的援助が必要である。

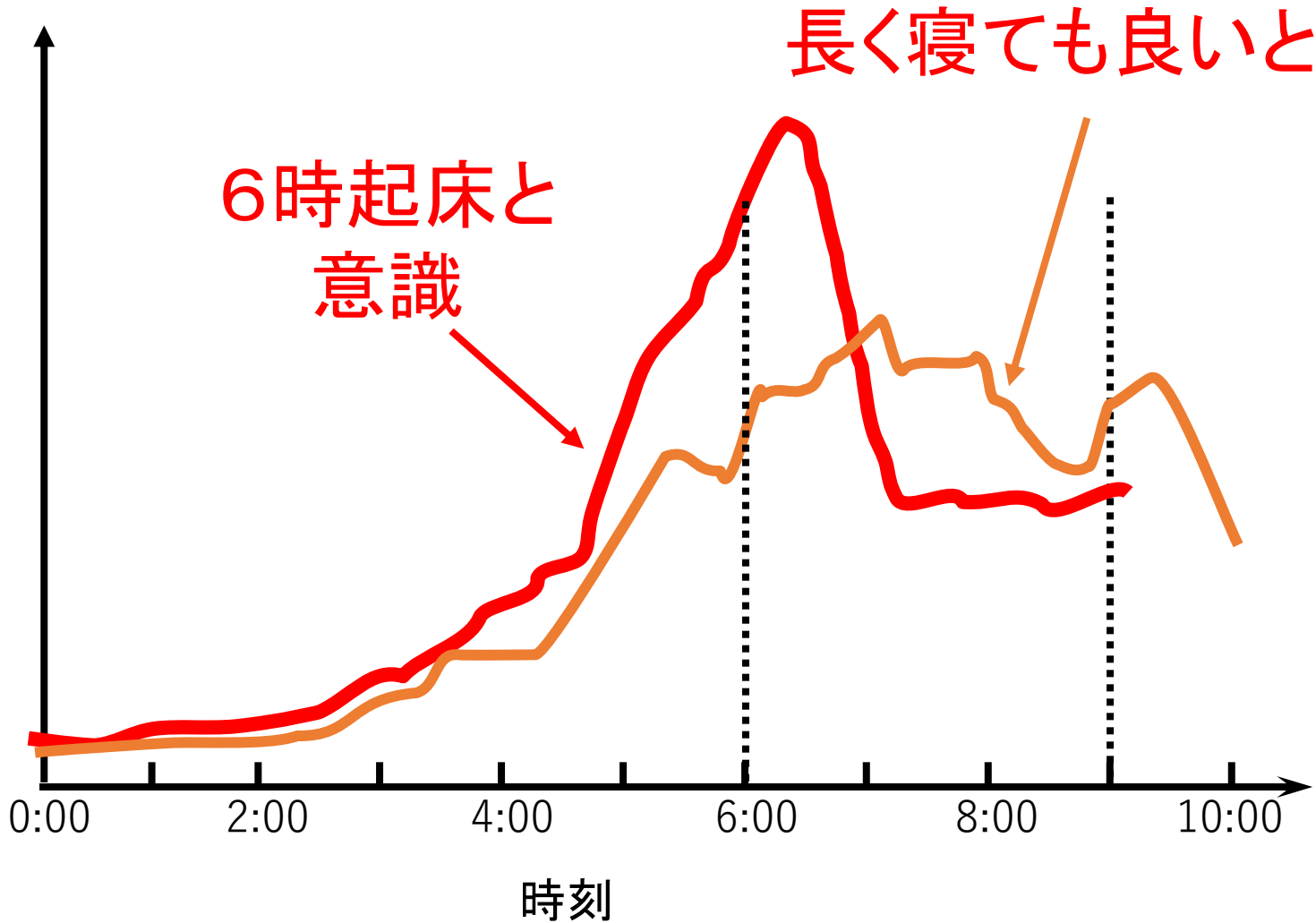


図 5.20 神経性食欲不振症

意識でホルモン分泌をコントロールできる！？

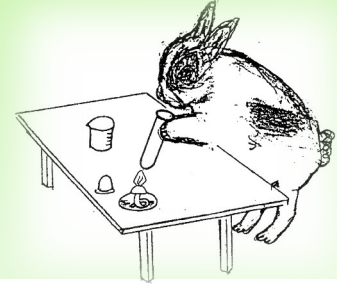
夜間睡眠中の副腎皮質刺激ホルモン放出の調節は、毎日のリズムに限定されません。

副腎皮質刺激ホルモン濃度



(出典: 桑和彦: <http://k-net.org/> 一部改変, 原典, Born et al. Nature 397, 29(1999))

プラシーボ効果のすごさ



ある薬に効果があると信じると、実際は薬でなくても効果が現れる現象

ノセボ効果 (nocebo effect)のすごさ

病気になるかもしれない、害になる環境にいる等のネガティブな思考で望まない現実が現れること

例) 漆にアレルギーを持つ子に擦り付けた→発疹ができた
(実は漆に似た別の植物)

梅干しを思い浮かべただけ・・・身体が反応 (細胞)



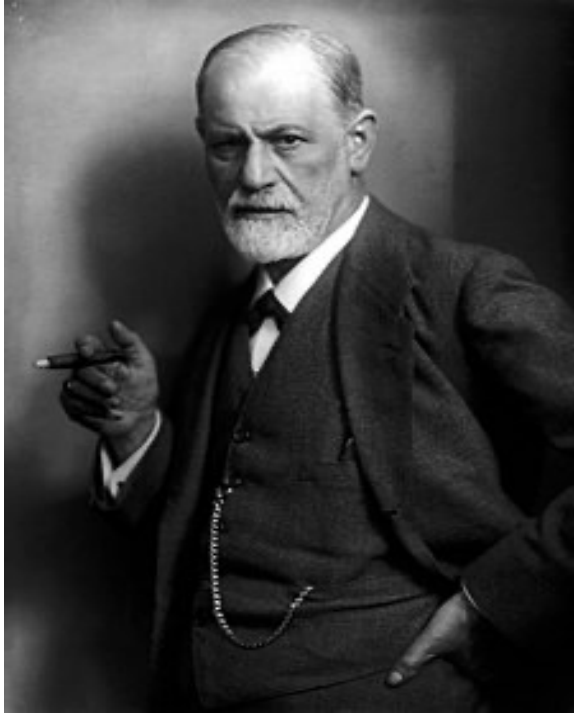
- ・ 無意識に起こるという意味では「反射」に似ている
- ・ 経験がもとになっている。
- ・ 大脳のはたらきが必要となる

まさに パブロフの学習理論

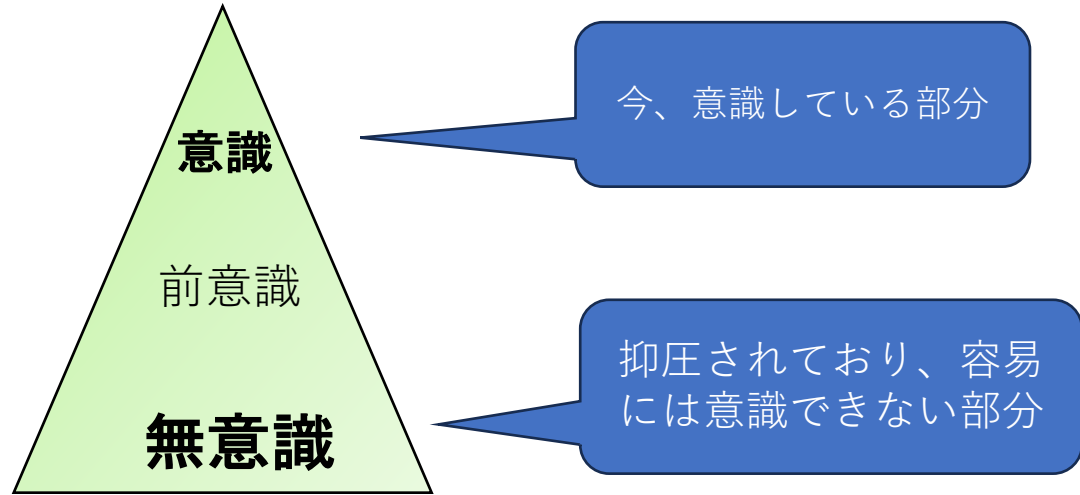
例) 心配すると胃が痛くなる

良いイメージを浮かべるだけでも、生理的反応が出てきます。そして細胞が活性化します。思っただけでも生理反応が生じる不思議さ！

無意識のパワーも納得できるが . . .



ジークムント・フロイト
Sigmund Freud



- ・ 言い間違い
- ・
- ・

夢の中でも意識がある

パラレルワールド？

- プラス思考



- より良い現実や環境をつくる



- 良い夢を見る



注意！ ダーウィン説を大前提として受け入れると

闘争を続けながら何とかして最適者になる？

- ・ 進化は生き残るために外敵と闘うこと
- ・ 食うか食われるかの終わりなき闘い
- ・ 無意識的にも「闘争」か「逃走」か

本当に安心して希望を持てる日が来るのか？
いつになったら楽になるのだろうか？

無力感に襲われる



図 1.1
南アメリカの南沿岸を行くビーグル号の複製。 1831年、22歳の
イギリスの博物学者 Charles Darwin はビーグル号で船出した。

(Charles Darwin, 1809年～1882年, (出典 肖像画はWikipedia, ビーグル号はレーヴン／
ジョンソン 生物学, 培風館2006より))

第2部

どのような意識を持ち、また無意識を育てたらよいのか



信州・蓼科高原

私たちの研究結果から

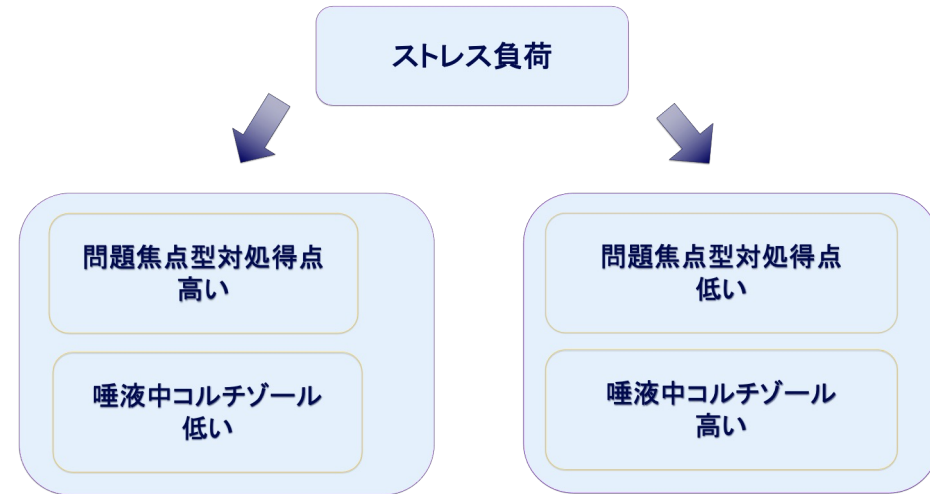


大学新入生のストレス対処行動と唾液成分との関連性

一般に、ストレスとコルチゾールの関係についてはよく知られています。私達は大学新入生のストレス対処行動と唾液中コルチゾール濃度の関連を分析しました。

その結果、問題焦点型対処スタイルのスコアが高い学生は、低い学生よりも唾液コルチゾール濃度が有意に低いことが分かりました。

この成果を応用することにより、唾液コルチゾールをモニターすることで、新入生のストレス対処の状況を把握できる可能性が示されました。



HEALTH SCIENCE REPORTS, ORIGINAL RESEARCH ARTICLE DOI: 10.1002/hsr2.1280

Salivary cortisol as a marker for assessing the problem-focused coping style of stressed students during the first year of university: An experimental study

Mitsuo Nagane ^a, Yoshinori Oyama ^b, Fuminobu Tamalu ^a & Naofumi Miwa ^a

^a Department of Physiology, Saitama Medical University

^b Department of Educational Psychology, Chiba University

Key words coping styles (problem-focused, emotion-focused, and escape-focused) first-year university students, hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, salivary cortisol, stress paradigm, α -amylase



意識と健康

- 細胞は常に心地よさを求めています。この細胞を喜ばせることは、健康上とても大切なことと思われれます。この心地よさこそ生きている証であり、健康の礎であると考えます。

やりがいと神経化学物質

- 「**やりがいがあると思う**活動をしていると、感情にかかわる重要な神経化学物質が増加する。」

Kelly Lambert - Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2006 – Elsevier

- 「報酬の提示によって、ポジティブ情動（快情動）が生じ、行動が強化・維持されるのではないか。」

Pickering & Gray, 1999., Gray & McNaughton, 2000

自分で課題を乗り越える経験の重要性

やりがいがある活動をしていると 活動に関わる神経科学物質が増加

Kelly Lambert , 「便利な暮らしが生む精神の危機」
成功と失敗の脳科学 日経サイエンス社 184

努力による報酬系が働くと
幸福感が大きい

自分が生活の中心であるとの意識が重要

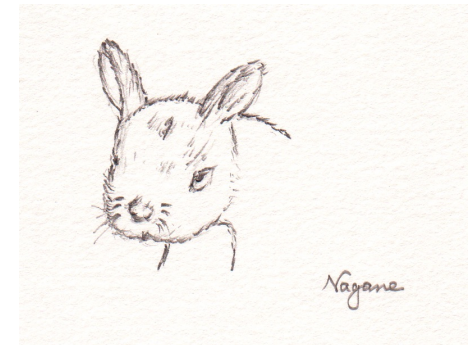
「主体性の意識」を確立
するために

- ・自分で判断する機会を多くする
- ・時として一人で行動する
- ・自分のオリジナリティを大切にする

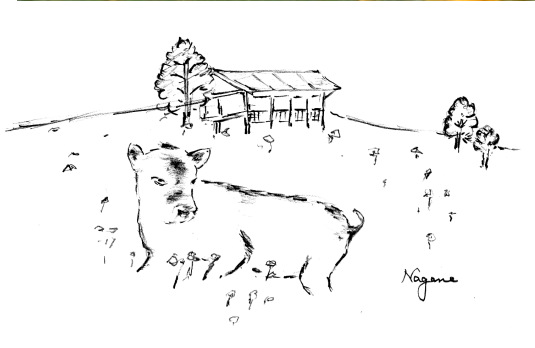


いつも同じフィールドにいると……

- 安定しているが、同じ反応パターンになる
一種の条件付け
- 常に新規刺激を求める



自分の環境を見直してみよう



自分の認識パターンを見直してみよう

- ネガティブな思考パターンになっていないか？



自分の感情を抑制しすぎると……

- 癌になりやすい人に共通する性格特性

(Bahnson, 1981; Renneker, 1981)

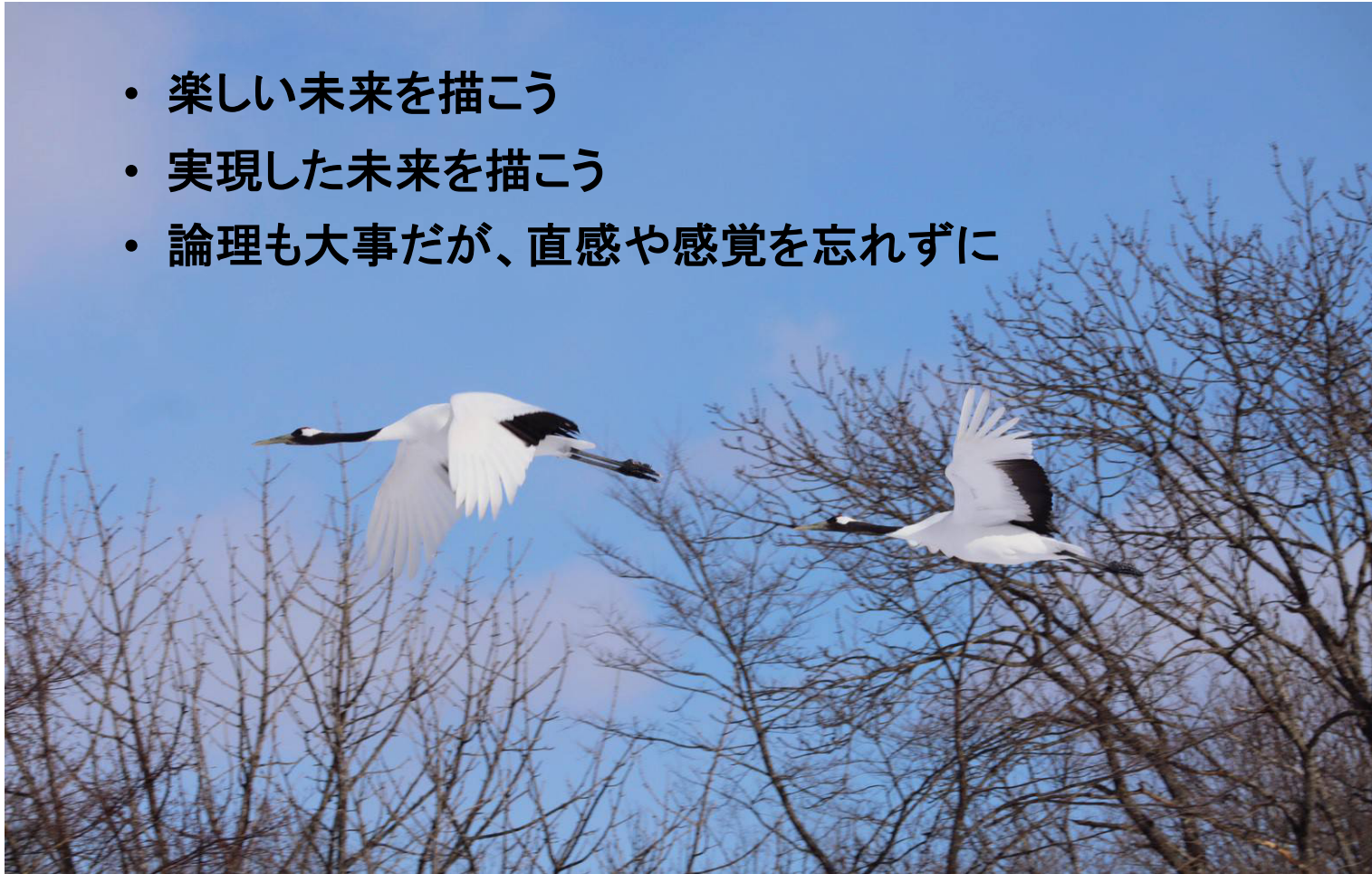
- 過剰適応
- 同調傾向が強い
- 抑うつ傾向が強い



まとめ

未来志向の意識を持とう

- 楽しい未来を描こう
- 実現した未来を描こう
- 論理も大事だが、直感や感覚を忘れずに



文献

- ・ エリザベス・ブラックバーン テロメア・エフェクト NHK出版 2017
- ・ ドーソン・チャーチ 思考が物質に変わる時 ダイヤモンド社 2019
- ・ ブルース・リプトン 思考のパワー ダイヤモンド社 2014
- ・ ケリー・ランバート 成功と失敗の脳科学 日経サイエンス社 184
- ・ ケリー・ランバート うつは手仕事で治る 飛鳥新社 2011



北海道東 神秘の湖, オンネトー湖