

想像力を巡らせて

カウンセラー
安曇 真紀

先日バスに乗っていた時の出来事です。目の前に座っていた子どもがお母さんに話しかけていました。「ママは、いつになったらパパになるの?」との質問に、聞いていた私も「んっ!? いつパパに…」と一瞬頭の中に?マークが。その後の会話で、子どもは年齢と身長が高くなるにつれてお兄さんになる事が出来、その次はお母さん、最後にお父さんになれるとのイメージだったようです。年齢や身長の大きさを手がかりに、パパやママのイメージが作られており、他の要素は取り入れてはいないようでした。

人は知識や経験が積み重なる事で客観的でより現実的に物事を捉えたり判断することが出来るようになります。しかし、それはあくまで自分がこれまでの人生の中で得たものの範囲となるでしょうし、知識や経験が不足していると想像力が不十分となってしまいます。想像力は、相手の気持ちを推し量り、立場や状況を察する事に役立つ為、コミュニケーションを豊かにします。さらには、想像力による見通しをもとに計画性を持つ事ができるようになり、それによって余裕のある落ち着いた行動が可能になります。また、想像力を広げる事で状況に応じた柔軟な行動をとる事へもつながります。想像力は思考・感情・行動など様々な領域へ影響をもたらすのです。

では、どうしたら想像力を高める事が出来るのでしょうか? 一般的には映画を観賞する、読書をする、その他様々な体験をするなどの事が想像力を高めるのに良いと言われています。私も普段から想像力を高めたいと思っていますが、自分の自由な時間が限られているので、読書をする事くらいしか出来ていません。学生である皆さんには、沢山の学びの機会や様々な経験を積む機会があります。研究をする、サークルやアルバイトに励む、ボランティアをする、恋愛をする、さらには、一つの知識や経験だけでなく様々な異なる体験から色々な気持ちを感じたり、一生懸命考えたりする事の積み重ねが想像力につながり、今後の人生にも影響を与えてくれるものの一つとなります。皆さんには是非、自分の立場では想像しないでしまいがちな思考や気持ちへの理解を深められるような想像力を身に付け、社会へ羽ばたいて欲しいなと思います。その過程の中で、自分の気持ちを受け止めきれなくて気持ちが落ち着かないといった事や、一生懸命考えているけど出口を見つけられずもがく事などもあるかもしれません。その時は、学生相談室の事を思い出していただき、足を運んでみて下さい。一緒に考えていきたいと思っています。

さて最後に、子供からお母さんへの質問がもう一つ。「あのさあ、もうすぐ、お兄ちゃんは、ママになるよね?」との質問に、「そうだね～。お兄ちゃんは、ママの身長を越しちゃったもんね～」とママが返答。この子のイメージがいつか変わってしまうのはちょっと残念な気もしますが、皆さんならどのような言葉を返しますか? さあ、想像力を巡らせてみて下さい。

学生相談室

土樋キャンパス 8号館3階 ◆TEL 022-264-6410

泉キャンパス 1号館2階 ◆TEL 022-375-1186

多賀城キャンパス 1号館2階 ◆TEL 022-368-1326

編集後記

ここ数ヶ月、香港の情勢を独立系メディアによるネット上のニュースなどでフォローしてきましたが、若者らを中心とする大規模なデモは収束の気配を見せません。香港警察による暴力的鎮圧手法などに屈することなく、ねばり強くデモを行う姿を見ると、この勇気と力はどこから湧いてくるのだらうと考えさせられてしまいます。自由や人権といった価値を守るための大切な活動を多くの人々と共に行っているという意識が、彼らの心に強さをもたらす源泉となっているのかもしれません。(Y. I)

発行日／2019年11月5日

発行／東北学院大学 学生相談室 室長 福野 光輝

〒980-8511 仙台市青葉区土樋1丁目3番1号

監修／菊地 雄介

印刷／川口印刷工業株式会社

Tohoku Gakuin University Student Counseling Office Newsletter

東北学院大学 学生総合保健支援センター

学生相談室便り

2019.11.5 Vol.

95

「愛情ホルモン」オキシトシン

東北学院大学 学生相談室 副室長
(教養学部人間科学科)
金井 嘉宏

友人や家族と会話しているときに穏やかな気持ちになったり、飼っている犬と触れあっているときに癒されたりすることはありますか？そこにはオキシトシンが関わっている可能性があります。

オキシトシンは、脳内で分泌されるホルモンの一種であり、「愛情ホルモン」とも呼ばれます。出産や授乳のときに多く分泌されることで知られ、母性行動にも関わっていることが「愛情ホルモン」と呼ばれる所以でしょう。そうはいっても女性に特有のホルモンではなく、男性においても大切な働きをしています。これまでの研究で報告されているオキシトシンの働きとしては、人間関係を良好にする効果、他者への信頼を高める効果、ストレスの影響や痛みを和らげる効果、食べる量を抑制する（肥満防止）効果などが示されています。

オキシトシンの分泌は、他者にあいさつをしたり、おしゃべりや食事をしたり、一緒にスポーツやゲームといった活動をしたりするときなどに増える傾向があります。また、親しい人とボディタッチやスキンシップをとったり、他者と協力して作業や仕事を行ったり、他者を思いやって親切にしたりすることによっても分泌されます。以前発行した学生相談室便り Vol.91（2017）『「情けは人の為ならず」の心理学研究』において、他者のために時間を使ったり、親切にすることが自分の気持ちにゆとりを生んだり、幸福感が高まったりすることを示す研究を紹介しました。他者を思いやり、親切にすることはまさにオキシトシンを高める行動なのです。

ストレスを感じたときに誰かに話したくなったり、誰かとつながりたくなる気持ちを感じる人もいます。そこにもオキシトシンが関わっており、オキシトシンはストレスを感じる出来事を体験したときにも分泌され、ストレス反応を和らげたり、心臓を守ってくれたりします。恐怖や不安感情と関係する扁桃体という脳部位の活動をオキシトシンが抑制するとともに、気持ちを落ち着かせる神経伝達物質であるセロトニンの働きをオキシトシンが促進することによって、人と交流することの不安（対人不安）も和らげてくれます。

オキシトシンの量が増えると他者への信頼感も強まります。ただ、誰でも信頼してしまうのかというところではありません。たとえば、おつきあいしているパートナーがいる男性を実験参加者としてオキシトシンを経鼻薬で投与すると、パートナーではない女性が近づいても良いと感じる対人距離が長くなることがわかっています。

このようにオキシトシンはよい面ばかりが目立ちますが、負の側面としては、自分のグループに属する人（内集団）をひいきして、グループに属さない人（外集団）を排除する傾向が強まることも指摘されています。オキシトシンのプラスの効果とマイナスの側面のどちらも認識した上で、良好な人間関係をつくったりストレスと上手につきあったりするために、オキシトシンと関連する行動を活用するのも、日常生活を送るときにのさやかな知恵かもしれません。

“Modern Times” advanced （“現代”は次の時代へ）

兼任カウンセラー
(教養学部人間科学科)
東海林 渉

「そんなバカな！まさか私が加担していたなんて！！」以下の内容を読んで、あなたはこのような悲痛な叫びをあげるかもしれない。ソーシャル・ネットワーク・サービス、略称 SNS。我々は SNS を使っているように見えて、実はいつの間にか誰かの手によって、SNS という巨大な“仕組み”の一部として働かされているかもしれない。しかも、それが無賃労働とは知らずに…。三流もののミステリーのようなこの話、嘘か本当か、秋の長夜の暇つぶしにでもどうぞ。

Facebook、Twitter、Instagram など、いまやスマホを介して SNS は現代の神器の一つになりつつある。「SNS のない時代の人って、いったいどうやって情報集めてたんだろうね？」「テレビ？ ああ、ここ数年、見てないな」「新聞？ 昔あったねそういえば」… そんなセリフが聞こえる日も近いかもしれない。いや、もうそんな時代が来ているかもしれない。

SNS では誰かが記事や写真を投稿する、それに「いいね」を押す。そうして SNS は発展してきた。実は SNS を支えてきたのは単なる投稿システムではなく、この「いいね」システムであるのをご存知だろうか。心理学者から見ると、SNS にハマる仕組みは、ギャンブルにハマる仕組みと同じである。そして利用者は巧妙にこの仕組みの中に取り込まれ、SNS を維持するための歯車として働かされてきた。

人には「いいことがあるとその行動は増える」という学習のメカニズムがある（オペラント条件づけと呼ばれる）。ギャンブル依存はこの学習メカニズムで説明できる。例えば、あなたがパチンコやスロットに行く…。最初、幸運にも勝てるかもしれないし（ラッキー！）、負けてしまうかもしれない（チクショー！）。いずれにせよ普段とは違う興奮に、2 回、3 回と足を運ぶ。勝ち負けの確率はランダムに近いが、全体的には負けの方が多い。しかし不思議なもので、負け続きの中で何回か足を運ぶと、たまに当たる。すると、ものすごく嬉しい。だからまた足を運ぶ…。実はこの「たまに当たる」状況がとても強力で、定期的に報酬が得られる状況よりも強い学習作用がある。それによって人はギャンブルにハマる。

ここで、SNS での文章や写真の投稿をスロット台にコインを入れる行為、それにつく「いいね」の数をスロット台から出てくるコインの枚数と考えてみよう。…なんだ、同じじゃないか。文章や写真を投稿する。そこに「いいね」がつく。普段とは違う承認のされかたに興奮する。2 回、3 回と投稿する。当然、「いいね」をたくさん貰えると嬉しいし、あまり「いいね」が貰えないとさみしい。だって、人間だもの。そして、ふと気づく。投稿したあと、自分が投稿した記事にどれくらい「いいね」が付いているかを何度も確認してしまっていることに…。そして、「いいね」をたくさんもらえることが投稿を動機づけていることに…。「いいね」は多く貰える時もあれば、少ししか貰えない時もあるから、SNS ユーザーにとって「たまに当たる」状況である。人はこれに弱い。だから、ハマる。SNS 依存である。

ここで大事なのは「誰がこの SNS 依存を強めているのか？」である。そう、それは他のユーザーである。知らず識らず、我々は知り合いを SNS 依存にさせる役割を担わされている。近年、この事実が明らかになってきたからだろうか、SNS 各社は「いいね」機能を削除しようとしているらしい。しかし、ここまで大きな市場になったのだから、「いいね」システムに変わる別の依存メカニズムが SNS に内包されていないと限らない。

チャップリンの映画『Modern Times』の時代、機械化によって人間は社会を支える歯車になった。伊坂幸太郎は小説『モダンタイムス』で、“仕組み”に取り込まれ、知らず識らず悪事に加担させられている人間を描いている。今、人々は貴重なプライベートの時間の多くを SNS に費やして、一部の会社とその社員の利益を支える報酬産出資源となり、SNS 社会を生み出した。我々は、次はいったい何になるのだろうか…。Advanced な “Modern Times”（現代）へと時代は進んでいる…。