

人に好印象を与える行動を日常で活用するには？

102班 秋山 桃子 江 昕妤 福光 瑚心

「好印象=心理効果のうち自分に対して肯定的なもの」と仮定し、「人に好印象を与える行動を日常で活用するにはどうすればいいのか」について研究を進めた。「同じクラスの人と仲良くなりたいたい場合、どんな行動をするか」というアンケートを取った。様々な場面においていくつかの行動を考え、仲良くなるためにどの行動をするか選択してもらった。その後、アンケート結果で多く選択された行動にどのような心理効果を利用されるか調べて、日常的に活用していく方法考えた。

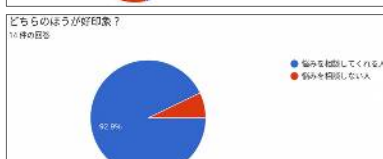
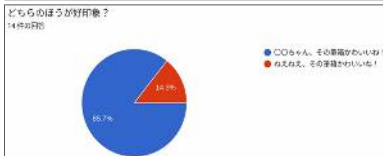
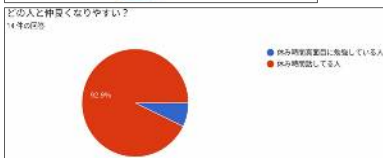
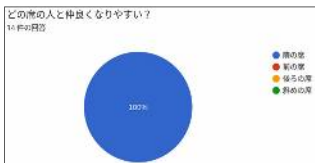
(1)研究の目的

日常生活において、人と良好な関係を築くことに苦労することが多い。そこで、人との関わりにおいて無意識に発動する心理効果を用いて、人に好印象を与える行動の活用方法を提供したい。

(2)調査・研究方法

- ①好印象を与える傾向のある心理効果を調べる
- ②調べた心理効果を5つほど挙げ、アンケートを作成し実施
- ③アンケート結果の考察
- ④考察から得られたことについてさらに調べる
- ⑤最終結果をまとめる

○アンケート調査



○アンケート調査の考察

・第一印象(近接性バイアス、単純接触効果)

物理的な距離が遠い人よりも近い人の方が親密になりやすい。繰り返し接触することで警戒心が薄れ、好感度が高まる。

→単純接触効果について

もともとある程度好感がなければ逆効果になってしまうのか？単純接触効果とは無意識上で起こる現象である。相手が自分に好感がないなら何度会っても好印象にならないのは当たり前。前提として自分に対してなんの感情もないこととする。そのうえで、たとえコミュニケーションを取らなくとも、自分の存在を見せることが増えるだけで、無意識的に接触回数が低い人と比べて好感は上がる。また、人物がとる行動の過程を知っていると単純接触効果は強く働く。このことから、相手に付いての理解度が好感に繋がる可能性がある。

⇒開放性の法則とも関連あるかもしれない

・会う回数を増やす(単純接触効果)

対象は人だけでなく、モノや音楽、味や匂いなどの目に見えないものでも起こる。

・名前を呼ぶ(ネームコーリング効果)

自分を知ってくれていると感じると相手を好意的に思う傾向があると考えられる。

・相手の言ったことを繰り返す(バックトラッキング)

特に初対面の相手と話す際や、短時間で深い話を引き出したい際などに友好的であると考えられる。

・自己開示する(開放性の法則)

プライベートな部分など自己開示してくれる相手に対して自然と好意や親近感をいだきやすくなる。

⇒開放性の法則と単純接触効果の関連について

開放性の法則が効果を示すときの自己開示とは、ある程度相手が共感できてポジティブに受け取れる内容(趣味、自分の性格、家での過ごし方など)のものである。これを前提に単純接触効果との関連性を考えると、単純接触効果は、相手が取る行動の過程を知っているより強く働く。つまり、**開放性の法則の効果で、自分の内面事情、すなわち性格や普段の自分の様子を相手に知ってもらうことで、相手は自然とその人に親近感を抱くとともにその人がどういう人物か理解し、さらに繰り返し接触することで単純接触効果が働き、より深い関係になっていく、という相乗効果がはたらくと考えられる。**したがって、単純接触効果と開放性の法則は関連している可能性がある。

結論

- 今回取り上げた心理効果は、対人関係(親密度や好感度)や状況によって、その効果が肯定的にも否定的にもなりうる。
- 心理効果は、複数の効果が互いに影響合って相乗効果を生み出す可能性がある。

さらなる発展にむけて

- アンケートの内容や質問方法を再度検討し直し、具体的な状況設定をしてより正確な結果が得られるようにする。
- 更に心理効果を調べて、今回調べた効果との関連などを調べてみる。

スタート

精神

102班 秋山桃子 江昕妤 福光瑚心

食事と感情の変化

テンションの違い

好きな人の癖が移る

資料不足
→断念

「テンション」の定義が
難しい
→断念

同じクラスの人と仲良くなりたいたいと仮定した場合、どのような心理効果を利用できるか

人に好かれるためには

「好かれる」が曖昧
→断念

RQ
人に好印象を与える行動を日常で活用するには？

※ 好印象→心理効果のうち、自分に対して肯定的なものとする

＜アンケート結果からの考察＞

・第一印象(近接性バイアス、単純接触効果)

隣の席を選ぶor前の席を選ぶor後ろの席を選ぶ

物理的な距離が遠い人よりも近い人の方が親密になりやすい。何度も繰り返し接触することで警戒心が薄れて好感度が高まる「単純接触効果」が働くためと考えられる。

・会う回数を増やす(単純接触効果)

10分休み、勉強するor話しかける

繰り返し見たり、会ったり、接触する回数が増えるほど、警戒心が薄れていき、親しみや親近感を感じるという効果。その対象は人だけでなく、モノや、音楽、味や匂いなどの目に見えないものでも起こる。しかし必ずしも積極的に話しかけることで親しみが増す訳では無く、相手の性格に応じて適度に接触する必要がある。

・名前を呼ぶ(ネームコーリング効果)

名前を含む発言or名前を含まない発言

人は自分の名前を好意的に受け取っていて、名前を呼ばれると相手への好感度に変化が起きるという効果。自分を知ってくれていると感じると相手を好ましく思う傾向があると考えられる。相手に関心を寄せてほしいとき、信頼関係を築くときなど効果がある方法。

・相手の言ったことを繰り返す(バックトラッキング)

相手の言ったことを繰り返して言うor繰り返さない

特に初対面の相手と話す際や、短時間で深い話を引き出したい際などに友好的な効果。相手に「受け入れられた」と感じてもらうことで、話が弾みやすくなる。相手が使った言葉を返すことで、相手に「自分の話を聞いてもらっている」という安心感を与える効果が期待できる。

・自己開示する(開放性の法則)

相手のことを聞くor自分のことを話す

プライベートな部分など自己開示してくれる相手に対して自然と好意や親近感をいだきやすくなるという心理法則。悩みを相談してくれると、「自分は信頼されている」と感じてより親近感を抱きやすくなる。

単純接触効果について

もともとある程度好感がなければ逆効果になってしまうのか？

単純接触効果とは無意識上で起こる現象である。

相手が自分に好感がないなら何度会っても好印象にならないのは当たり前。前提として自分に対してなんの感情もないこととする。そのうえで、たとえコミュニケーションを取らなくとも、自分の存在を見せることが増えるだけで、無意識的に接触回数が低い人と比べて好感は上がる。また、人物がとる行動の過程を知っていると単純接触効果は強く働く。このことから、相手に付いての理解度が好感に繋がる可能性がある。→**開放性の法則とも関連ある？**

開放性の法則と単純接触効果の関連について

開放性の法則が効果を示すときの自己開示とは、ある程度相手が共感できてポジティブに受け取れる内容(趣味、自分の性格、家での過ごし方など)のものである。これを前提に単純接触効果との関連性を考えると、単純接触効果は、上述のとおり相手が取る行動の過程を知っているより強く働く。つまり、**開放性の法則の効果で、自分の内面事情、すなわち性格や普段の自分の様子を相手に知ってもらうことで、相手は自然とその人に親近感を抱くとともにその人がどういう人物か理解し、さらに繰り返し接触することで単純接触効果が働き、より深い関係になっていく、という相乗効果がはたらくと考えられる。**したがって、単純接触効果と開放性の法則は関連している可能性がある。

＜考察まとめ＞

- ・今回取り上げた心理効果は、対人関係(親密度や好感度)や状況によって、その効果が肯定的にも否定的にもなりうる。
- ・心理効果は、複数の効果が互いに影響合って相乗効果を生み出す可能性がある。

正しいダイエット法

正しいダイエット方法とは？そもそもダイエットって必要？

3年3組 中島千尋

要旨(48pt、これ以降、表題はすべて同じサイズとします)
ダイエットと日常生活の関連性、過度なダイエットや薬を使用するダイエットの危険性を明らかにする

序論

(1)研究の目的

- ①多くの若い女性が標準体系にも関わらず痩せたいと思っていることに着目して間違ったダイエットの危険性を明らかにする
- ②ダイエットと日常生活の関係性、カロリー過多以外で痩せない原因を究明する

(2)調査・研究方法の概略

- ①インターネットでダイエットと日常生活の関連性を調べる
- ②大学教授にインタビューする
- ③文献・書籍を参考にする

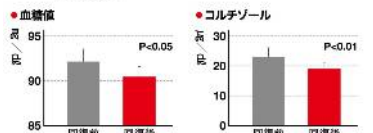
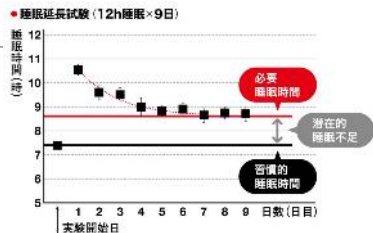
調査・研究 ②

ダイエットと日常生活の関係性、痩せない原因

⇒**睡眠時間**が**血糖値**・**コルチゾール**の数値に関係する
骨盤の歪みや冷え性の原因の一つに**運動**や**筋肉量の不足**

腸内細菌の日和見菌は善玉菌・悪玉菌のうち数的に大きな方に味方する、**正しい食生活**の大切さ

日常生活との大きな関係が明らか



調査・研究 ③

間違ったダイエットの危険性

⇒SNSの投稿や誇大広告での「痩せてる＝かわいい」の深刻さ、問題の多面性

糖尿病薬を使用するダイエットの危険性

- ウゴービ、SGLT2阻害薬 (BMI制限あり、他の合併症があること、食事・運動療法で効果が得られないなど処方には厳しい条件) など→**副作用は条件を満たす人でも起こる可能性**
 - これらは**処方薬**⇒**医師から副作用の説明を受けてから摂取**
 - 健康被害⇒悪心、嘔吐、下痢、脱水、性器感染症、膀胱炎、絶食+薬剤接種⇒『**ケトアシドーシス**』**意識不明、急性心不全の可能性**
 - 防風通聖散⇒作用機序からして体重減少効果はあまり期待できない
 - サプリメント⇒科学的信用のなさ、効果は限定的
- プラセボ効果**

結論

痩せない原因はカロリー過多以外にも様々なが健康的に痩せるには

- ①**規則正しい生活**
- ②**食事療法・運動療法**
- 自己判断での薬物療法は危険**
- ・**そもそも本当にダイエットが必要か** 医師の判断を仰ぎ必要あれば**医師の指示で行う** (医薬品も医師の処方を受けるべき)

さらなる発展にむけて
拒食症、過食症に関する研究
筋肉別エネルギー消費割合
脂肪がつくというメカニズム

主な参考文献・調査等
○群馬大学 北村忠弘教授

班 106 氏名 中島千尋 代田梓

RQ
正しいダイエット方法とは？
そもそもダイエットって必要？

正しいダイエット法

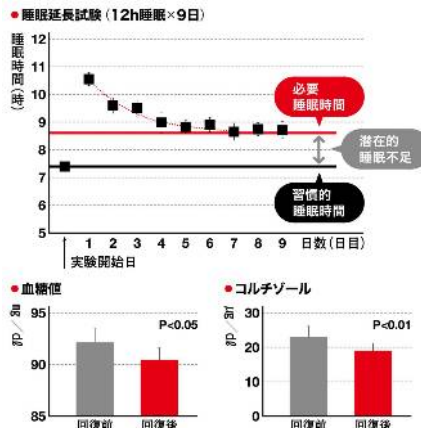
提言
正しいダイエット方法について研究しよう

ダイエットと日常生活に関連性はあ
る？

カロリーの摂りすぎ以外では痩せない原因にはど
のようなものがある？

痩せたがりの日本人女性について

**睡眠時間も血糖値、コルチゾールの数
値に大いに関係する**



骨盤の歪み⇒体が間違った筋肉の
使い方を、筋肉のつっぱり、血管やリンパ管がプレッ
シャーを受ける
一番の原因は運動不足
冷え性⇒水分、脂肪が溜まりや
すい
原因の一つに筋肉量不足

日本の若年女性の5人に1人が
BMI10.5未満の「やせ」なのにも関
わらず自分が太りすぎていると思っ
ている

女性会社員150名(身長160
cm、体重45kg以下)への調査
⇒ビタミンD不足、骨粗鬆症、サル
コペニアと診断されるケースも多
かった

腸内細菌
善玉菌:日和見菌:悪玉菌
＝2:7:1
日和見菌は善玉、悪玉のうち数的に
優位な方に味方
食物繊維、オリゴ糖などを摂取、
根本的な部分では**正しい食生活**

憧れのモデルやタレントに近づきたい、痩せ
て可愛い服を着たいetc
⇒そう思っているところにyoutubeなどのサ
プリメントなどの誇大広告、そこやSNSで見ら
れるのは痩せてる＝可愛い、の方程式が成
り立つ表現
⇒無月経、骨粗鬆症、さらには拒食症や過食
症の危険
⇒**ダイエット問題の深刻さ、多面性**

**最近問題になっている、糖尿病薬をダイエ
ットに使用する問題って？**
よく見るダイエットサプリは危険？
インタビュー:群馬大学 北村忠弘教授

処方にBMI制限なし・高度
の肥満症が保険適用の
防風通聖散をダイエット目
的で使用すると起こる健
康被害は？

市販のダイエットサプリ
(最近問題になっている機
能性表示作品など)を自
己判断で摂取する危険性

防風通聖散⇒便秘、むくみの
症状に使われる漢方薬 副作
用:悪心、嘔吐、湿疹など
作用機序からして体重減少効
果はあまり期待ない
but、**プラセボ効果**⇒薬剤など
を効果があると信じて接種し
た場合、暗示にかかったよう
に効果が出る可能性

**多くのサプリは効果を科学的
に証明できていない**
証明できていたら治療薬とし
て販売できる
サプリ⇒安全性が証明されれ
ば、効果の証明がなくても販
売できてしまう
**成分が含まれていても薬剤と
比べると効果ははるかに小さ
く限定的**
ベネフィット、リスク考えるべき

**痩せない原因はカロリー過多以外にも様々なが健康的
に痩せるには**

- ①**規則正しい生活**
- ②**食事療法・運動療法**
- 自己判断での薬物療法は危険**
- ・**そもそも本当にダイエットが必要か** 医師の判断を仰
ぎ必要あれば**医師の指示で行う**
(医薬品も医師の処方を受けるべき)

ウゴービやSGLT2阻害薬
⇒**副作用は条件を満たす人でも満た
さない人でも生じる可能性**
これらは**処方薬**⇒**医師から副作用の
説明を受けてから摂取**
健康被害⇒悪心、嘔吐、下痢、脱水、
性器感染症、膀胱炎
絶食+薬剤接種⇒『**ケトアシドーシス**』
意識不明、急性心不全の可能性

マジンドール⇒副作用は条件を満たす
人でも満たさない人でも生じる可能性
食欲中枢(脳)に作用⇒抑うつ、めま
い、痙攣、依存症など
処方制限(3ヶ月)があり臨床現場でも
用いられない

化粧によるうつ病の治療について

107班 名前 天宮 玲於奈 栗田 愛里

要旨

私たちは化粧によるうつ病の治療について考えた。まず、化粧と精神状態の関係について書籍や論文で調べたところ、化粧によるストレスの軽減や自由な自己表現が可能になることがわかった。また、メイクセラピストの方にインタビューを行い、メイクセラピーの現状や考えを知った。化粧はうつ病の完治は難しいが、治療の促進や病状の悪化防止を期待できる可能性があるかもしれない。

序論

(1)研究の目的

メイクについて調べたときに、リハビリメイクやメイクセラピーなどの化粧療法というものを知った。化粧によって人の気持ちを変化させることができるのであれば、うつ病を治すこともできるのではないかと考えた。そのため私達はうつ病と化粧療法の関係について深く調べ、うつ病を治療できるのかどうかを明らかにしたいと思った。

(2)調査・研究方法の概略

- ① 先行研究による化粧と精神の関係を調べる
- ② 先行研究から精神疾患患者に対しての化粧がどのような効果をもたらし、また課題はあるのかを考える。
- ③ インタビューを行う

調査・研究 ①

『リハビリメイク 生きるための技』でリハビリメイクによるストレスの程度を研究している。調査は、75歳から93歳の女性9名を対象に行われた。リハビリメイクの効果は、コルチゾール値という過度なストレスがかかるほど増加する値をメイク前と後に測定することで客観的に評価する。

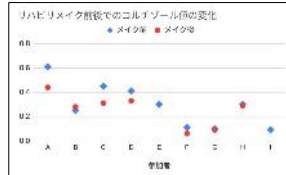


表1

表1にあるようにリハビリメイクを行ったところコルチゾール値が減少することがわかった。

この結果からメイクをすることでストレスを減少させることができるのではないかと考えた。

『リハビリメイク 生きるための技』(かづきいこ・岩波アクティブ・2002)

慢性期の精神疾患の女性を対象に、個人面接とメイクを記入した対人援助的メイクセラピーを施した。その結果、メイクセラピー以前の対象者は、他者の目を一時的に意識しメイクを拒否したり、メイクを行っていても自身が自己イメージとして納得できなかったことが明らかになった。しかし、メイクセラピストとの協働作業を通して、自己イメージが一致していくことで、そこからメイクでの自由な自己表現ができるようになっていたことを明らかにした。

『わが国の医療現場におけるメイクセラピーの応用に関する文献的研究』(カルデナス 院東, 西尾 ゆかり, 福井 奈央, 田中 克子, 森脇 真一, 末原 紀美代)

調査・研究 ②

参考文献ではそれぞれ、対象者が高齢者と精神疾患の女性と異なっているものの、化粧を行うことでストレスの改善が見られたり、自由な自己表現の助長を見ることができる。この調査から化粧が対象者に心理的・生理的・社会的効果をもたらし、とりわけ、精神疾患患者には、カウンセリングが同時に実施されるメイクセラピーが彼女たちの社会性を促進し、QOLを高める効果をもつと考えた。しかし医療現場ではいまだメイクセラピーが系統化されていないことも分かった。

調査・研究 ③ インタビュー

化粧療法は実際にどのような人に、どのように行われているのかを調べるため、メイクセラピストの第一人者である岩井結美子様にインタビューを行った。

Q メイクセラピーはどのような分野で活用されているのか
A 高齢者、がん罹患者、リハビリ対象者、顔に傷や火傷のある方を初めとして、自己肯定感を高めたい方にも活用されている。

Q うつ病患者に化粧療法を行うことに対してどう考えるか
A うつ病患者に無理やりメイクをすることはできないため広めるのは難しいのではないかと。化粧によるうつ病の完治は難しいが、治療の促進や進行を止めることはできるかもしれない。

メイクセラピストの方から見ても、化粧によるうつ病の治療は簡単なことではないとわかった。

結論

化粧をすることで軽度のうつ病は進行を遅らせたり、また改善させることが可能である。しかし今回の調査では化粧療法がうつ病を完治できるとまでは言い切れない。また現状重度のうつ病患者に治療をすることは難しいことが分かった。

さらなる発展にむけて

ジェンダーやマイノリティの視点で、男性の化粧に対する意識や、化粧に対する抵抗や偏見などを調査すれば、より化粧療法を広めて行く手がかりを発見できるかもしれない。

主な参考文献・調査等

調査・研究①を参照
うつ病をなおす 野村総一郎 2004 講談社

班 107 氏名 天宮玲於奈 栗田愛里

スタート

化粧

RQ3
うつ病は、化粧をすることで治療できるのか

提言3
化粧はうつ病患者に効果があると言える

化粧の定義
スキンケアは含まない。
口紅やファンデーションなどを塗ることを化粧とする

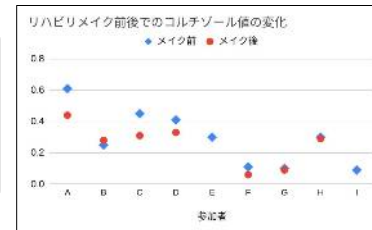
うつ病について
気分が強く落ち込み憂うつになる、やる気が出ないなどの精神的な症状のほか、寝れない、疲れやすい、体がだるいといった身体的な症状が現れることのある気分障害。

【引用】
うつ病急性期には「何もせずにいること」が基本である。周囲のひとは叱咤激励してはいけない。
出典：うつ病をなおす 野村総一郎

学び
<リサーチクエスションの設定>
最初は狭い範囲で研究を行おうとして、本やインターネットで調べたが、情報が少なかったり、偏りがあった。その後は少し広い範囲で研究を進めそれから範囲を絞った。

メイクセラピーとは
心理カウンセリングの手法を取り入れたメイクアップ技法で、化粧療法の領域における援助法の一つ。

リハビリメイクとは
熱傷、事故による傷、手術痕、生まれつきのあざなどによる顔のトラブルをカバーするためのメイクのこと。



コルチゾール値は過度なストレスがかかるほど増加する

【引用】
抑うつ病患者に効果的であったのは、「Psychocosmetic」療法(認知療法と化粧の介入をあわせたもの)、次が化粧、最後に認知療法であった
出典: "Psychocosmetic" treatments of depression

【引用】
日本における精神疾患患者を対象とした化粧の研究の初期にはうつ病患者の積極性の増加なども報告されていたがその後、認知高齢者を対象とした研究が中心となった。
出典: 化粧による臨床心理学的効果に関する研究の動向

効果は実証されているが、現在、実際にうつ病患者へ行われている化粧療法は少ない。

学び
インタビューをする上でのアポ取りや、メールでのやり取りを通して失礼にならないようにする。
たくさん調べたので本書もうまく行った。

過去
未来

公開検討会

新たな課題①

・化粧療法の普及と増加

・効果があったとしても実施すべきか

新たな課題②

ジェンダーやマイノリティにとらわれずに化粧療法を広めるか考える。

【引用】

精神的な健康度が高まるのが憂鬱な気分を改善させる。
女性は化粧に慣れているが男性が化粧療法を行うのは難しい
出典: 資生堂 動画 大瀧修一

インタビュー

現状、重度のうつ病の方にメイクセラピーをするのは難しい

メイクセラピーを無理やりすることはできない。
↳ 試してみたい
重度のうつ病に効果のある可能性がある

・男性用の化粧品も増えていて、化粧をしたい人も多くなった。
・清潔感を出す
・メイクセラピーをビジュアルセラピーに変えてみる

治療の促進や早期だったら進行を止めることはできるのではないかと

要旨

フェルメールの有名な絵には、スリークォータービュー(人物が斜め45度の角度で描かれる)が共通して見られる。これにより、鑑賞者に対して自然で親近感を与える構図が生まれる。さらに、柔らかな光の演出や、限られた色調の中で青や黄色が印象的に使用され、画面全体に落ち着いた調和をもたらしている。また、背景の簡潔さが人物や静物の存在感を際立たせ、作品に静謐な雰囲気を与えていることも特徴。

序論

(1)研究の目的

フェルメールは「真珠の耳飾りの少女」「少女」という作品の大きさ、雰囲気、構成の類似からした二枚の少女の絵を描いた。しかし有名で一般によく知られているものは「真珠の耳飾りの少女」のみ。
ではなぜ「真珠の耳飾りの少女」の方がよく知られている＝評価を受けているのだろうか。

(2)調査・研究方法の概略

フェルメールの「真珠の耳飾りの少女」と「少女」を色や構図などでくらべてみる。

調査・研究

評論家、一般論、などを調べることによって、絵の評価という観点において重点が置かれているものが分かるのではないかと。

フェルメールの評価についての大きなきっかけとなるのは1866年美術評論家トレ＝ビュルガーが美術専門誌『ガゼット・デ・ボザール』にフェルメールについての本格的な論文を発表したことによるもの。それまでフェルメールの名前は一部の美術愛好家にしか知られていなかったが、この論文によって広く知られるようになった⇒**評論家の評価から始まり一般へと広まる**
もちろんフェルメールの絵の魅力ゆえにトレという評論家の目に止まったものの、もしこのような契機が無ければ、今現在の評価は生み出されなかったかもしれない。

また、作品の見た目の面ではなく学問性と新規性が大きな価値となり評価に繋がった例では、コメディアンという壁にバナナをダクトテープで貼った作品がある。この作品に使用されたバナナとダクトテープ自体に意味があったのではない。実際別のアーティストに食べられてしまったあと、ギャラリーは別のバナナをすぐ壁に貼り直した。つまり彼の作品は「バナナとテープ」といった表面的な部分が主役なのではなく、目に見えないコンセプトの部分で成り立っている作品
⇒**見た目の評価ではない**

調査 ②

黄金分割 黄金三角 対角線
線が入った図によって、焦点となる目と目の間に黄金分割と黄金三角の交点がある事がわかり、比率の面で考えてみても、全体的にバランスの取れた絵になっていることが読み取れる。



調査・研究 ③

- ・対象物が中心に寄っているか否か
- ・顔の向き具合
- ・人物部分と余白部分の比率
- ・2つの絵の色

などの点を比べることによって、右下の図でも分かるように様々な異なる点が見られる。構図の面ではスリークォータービューが使われており、意図的にきれいにみえるようになっているようにも感じる。色の面では明彩や明暗のギャップによって同じ題材でも全く違う味方がされることもあると気付いた。

構図で比べる



色で比べる



結論

絵画に工夫が施されており、人間が好意的に感じるような要素が含まれていると分かったけれど、画家が意図したものであるかは分からない。
また評価が絵自体と完全に結びついているというわけでもない。

さらなる発展に向けて

絵画について研究することによって、絵画に施されている工夫だけでなく、人間にどんな特徴があるのかなど無意識のうちにやっている癖などに気づくことができた。絵画だけでなく、人間について調べることも評価を受ける絵画を書くことにつながるのではと考えた。

主な参考文献・調査等

Why Do We Still Find Vermeer So Fascinating?
by artreview.com
Thinking about Portraits 3: Three Quarter View
by Jo Hall

スタート

絵

RQ

評価を受けている絵の共通点はなにか。

社会が絵に与える影響

→特定の絵を一個選んで、時代背景、諸々考察

風刺をする手段を調べる

(ラップ・歌・絵・物語・短歌・俳句・詩)
時代別の風刺する対象の移り変わり(戦争・政治)

<この2つの絵の差>

- ・右の方が明度が低い
- ・陰影
- ・絵の彩度が左の方が高い
- ・右は全体がノベーンとしてる
- ・全体的にバランスが違う

⇒2つの絵を比較してみる

構図で比べる



- ・対象物が中心に寄っているか否か
- ・顔の向き具合
- ・人物部分と余白部分の比率

色で比べる



黄金分割 黄金三角 対角線が入った図

⇒
焦点となる目と目の間に黄金分割と黄金三角の交点がある
その他部分も黄金分割上にある

左⇒彩色豊か、はっきりしている白が混ざった色が多い感じ。
右⇒同系色が多い

評論家、一般論、などなど自分たち以外が絵の評価として重要なのでは？

1866年、トレ＝ビュルガーは美術専門誌『ガゼット・デ・ボザール』にフェルメールについての本格的な論文を発表した。それまでフェルメールの名前は一部の美術愛好家にしか知られていなかったが、この論文によって広く知られるようになった。

評論家の評価から始まり一般へと広まる

見たことないものを嘖し立てる文化があるのでは？
ex.バナナとテープの作品

【引用】

青と補色関係にある黄色。これら 2色は互いを引き立て合い、さらに白い壁を背景にすることで、より鮮やかさや存在感を増している。

出典：イロハニアート

【引用】

フェルメールの代名詞としてもう一つ挙げられるのが、「フェルメール・ブルー」。これは、**鉱石のラピスラズリを原料とした色で、もともとは聖母マリアの衣などに使われる「高貴な色」だった。**

出典：イロハニアート

学問性と新規性が大きな価値となった例
バナナとダクトテープ自体に意味があったのではない。 実際別のアーティストに食べられてしまったあと、ギャラリーは別のバナナをすぐ壁に貼り直した。
つまり彼の作品は「バナナとテープ」といった表面的な部分が主役なのではなく、**目に見えないコンセプトの部分で成り立っている作品**
⇒**見た目の評価ではない**

フェルメール・ブルーはあくまでも後づけ。1881年**わずか2ギルダー3セント(およそ一万円)で落札**された。

「キャンベルのスूप缶」ウオーホル
ほぼすべて同じスूप缶をテーマとして画一的に大量生産されたものを描いている。**日常で目にする同じものが並んでいる風景を題材に** することで大量消費について考えるきっかけを作った。

～色イメージは人間の心理にどう影響しているのか～

要旨

序論

アートに使われている色は色のイメージに基づいて、色のイメージに沿った出来事・意味・心情・筆者の人生観などが表されているのではないかと考え、色のイメージと心情の関係について興味を持ち、研究していきたいと考えたため。

③ 企業のロゴを調査し、色と心情の関係が日常生活や社会にどのような影響をもたらしているか調査する。

一致し、色のイメージに基づいて、描き、表現されているとわかる。

好まれる色が国によって違う→日本が青=食欲減退
 →国によって色の見え方が異なる
 ココアやパッケージを国によって変えるところもあるのでは？
 ex1) 味仙豆パッケージとか
 といーキーは日本だと珍しい
 →m&mは海外だと青、緑、紫が多いが日本だと少ない
 ex) アルフォートがわりとパッケージなのはチョコレート製品で初
 一嘗ててもいいやすい効果もある

「心を伝える配色イメージ」
P.158.159より 感情表現の基本色

各色が意味するものをこのページから引用している。

私達が調べた情報をもとに考えてみると、
緑は安心、青は信頼、赤はあたたかみを意味する。そのため、保険会社や食品会社などは視覚的観点から消費者にメッセージを伝えている。

日本人に無宗教・無神論者が多い理由

207 小田川陽香 小園愛凜 狩野理乃

特定の宗教を国全体として信仰せず、無宗教者であるのになぜ日本では神仏習合が成り立つのか。日本では、アフガニスタンのイスラム教のように国教となる宗教がない状態と、国の年中行事として初詣などの神道、仏教が成り立つのはなぜか。研究過程で、地理的視点から、島国という隔離された状況故の独自信仰の確立や他国との戦いがない故の王権神授説を支える宗教の不確立が挙げられたが、他の島国が植民地化されていた状況などから比較が不可能であった。次に、歴史的視点から、近代の神仏習合における、戦時中の国家神道政策の影響から研究を進めた。

序論

(1)研究の目的

一見すると特定の信仰を持たないように見える日本人であるが、その生活様式は仏教、神道、キリスト教、自然信仰、先祖信仰など様々な宗教、信仰に時期ごと、節目ごとに密接に結びついている。それを一つの生活様式として受容している自分たちの普段の暮らしを疑問に思った

(2)調査・研究方法の概略

- ①宗教に関する文献を読む
- ②インターネットを活用して宗教に関する考え方などの様々な情報を集める
- ③宗教専攻の大学教授にインタビューする

調査・研究

- ・背景として、日本人の生活様式に仏教、キリスト教、神道が結びついていること
- 権力者としての力の正当性
- 自然現象に対する疑問→なにか、人々の及ぼぬ存在があるのでは→何か=神とする
- ・旧約聖書→神々の労働を肩代わりをさせるために人間をつくった

日本人に無宗教、無神論者が多い理由

- 海外の脅威に脅かされたことがない
- ヨーロッパでは国境が隣国と隣接しており、領土侵略のおそれがある
- 常に身につけているロザリオの存在
- 信仰や神を身近に感じられる
- お守りは気休めのようにになっている、形骸化

天皇が現人神として存在したから

- ・戦時中に行われた国家神道政策
- 天皇を現人神とする信仰は第二次世界大戦中に強制されたものであり、それを当時の人々が安信的に信仰することは出来ない
- 懐疑的な考えも表明しないだけあったのではない

- ・軍国主義と表裏一体だった明治政府と明治天皇

近代日本におけるキリスト教と国家神道

調査・研究 ②

上智大学 神学部 神学科 角田佑一 教授
國學院大學 神道文化学部 柏木亨介 教授
へのインタビューから学んだこと

- ・日本人の信仰心は人智の及ばぬ存在に対する「畏れ」
- ・政府が神社神道を非宗教論や倫理・社会のルールとして管理したため、あくまで思想であり宗教心とは異なる
- ・国家神道とはあくまで戦争を推進する力の一つだったのではない
- ・「国家神道」という言葉は戦後において初めて使われた言葉であり、当時の日本において国民にその意識は薄かったのではない

調査・研究 ③

ロザリオの存在について

- ・ロザリオは我々と神の取り次ぎである
- ・ロザリオや聖母マリアを通して神に自身の願いや希望を伝える取次のような存在である

神の存在を感じる空間はどこにあるのか

- ・普段の聖母マリアやロザリオの通じての祈りを通して神への祈りを捧げ、間接的に神のご加護や恩寵を感じている

結論

日本には古来から自然信仰が結びついており、人々の生活様式と神道、仏教、その他の自然信仰や祖先崇拝が密接に関わっているために、政府から強制された国家神道政策についても需要はしこすれ、盲信的に信じることはなかったと考えられる

さらなる発展にむけて

宗教紛争が絶えない現状に目を向け、自分事として考え、日本の宗教についての研究で培った知識や視点を活かして広い視野から現状を分析し、より平和な世界をつくるための足がかりをつかめるようにする

主な参考文献・調査等

- ・『日本人のアイデンティティと天皇』 林 博史 (2005)
- ・『近代日本におけるキリスト教と国家神道』 麻生 将 (2020)
- ・『現代日本の宗教における二つの側面』 新矢 昌昭 (2018)

班 207 氏名 小園 愛凜 小田川 陽香 狩野 理乃

スタート

宗教

現人神(天皇)が存在する国であったから

日本人に無宗教、無神論者が多い理由



国家神道政策を行ってもなお保たれた日本の無宗教観

王権神授説 ≠ 神権政治論



『日本人の国民性調査2013』

現人神として「天皇」が存在したため

明治の教育勅語を代表とする国家神道政策

国家神道政策とは...

神道を国民精神のよりどころとし国民に天皇崇拝と神社信仰を義務付けた政策

日本は島国だから宗教が入ってこにくい
侵攻されたり過酷なことが少なかった

ヨーロッパで宗教が信じられたのは戦いや過酷なことがあった⇒お告げ、国のため、神のため

閉鎖空間での独自信仰？
⇒他の島国がほぼ植民地化されていたため検証不可

王の権威付けを目的とした王権神授説
ex)中世ヨーロッパ

インタビュー

上智大学 神学部 神学科 角田佑一 教授

- ・ロザリオ、聖母マリアはあくまでこの願いをイエス・キリストに伝える取次手であり、キリスト教徒は神の恵みを日常的に感じている
- ・日本人の信仰心は人智の及ばぬ存在に対する「畏れ」
- ・政府が神社神道を非宗教論や倫理・社会のルールとして管理したため、あくまで思想であり宗教心とは異なる
- ・国家神道とはあくまで戦争を推進する力の一つ だったのではない

学んだこと

- ・答えのない問いを模索する難しさ
- ・理系研究のように数字で相関が示されるわけではないので、文献を読み漁って関連性を探すなどの確たる証拠を掴む感覚がなかった
- ・端的に日本と西欧だけの比較でいいのか、どの時代のどの地域を参照するか、考えは偏っていないか
- ・それぞれの背景を考えてやること、どのような背景を持ってその考えに至ったのか、思考に至る過程を背景知識含めてははっきりとしたものにする

ロゴや商品の色が人に与える影響について

216 名前 剣持ゆうか 三森愛果

要旨

「色」というテーマから「ロゴや商品の色が人に与える影響について」調べることと決め、初めに色が持つイメージについて研究を始めた。その過程ですべての人に見やすいものがよいという観点から色弱について調べ始めた。インタビューを経て、多くの人が色弱について理解し、ロゴや商品の色は見づらいという人にも配慮することで、多くの人に受け入れられるという結論に至った。

序論

(1)研究の目的

色について調べている過程で、色の持つイメージがあること、それがロゴマークなどで企業の表したいイメージにも利用されていることを知った。そこで、ロゴの色が私たちにどんな影響を与えているのか調べようと思った。色が与える影響がどんな問題点があるのかを知り、どう改善していくべきなのか考えたいと思ったから。

(2)調査・研究方法の概略

最初に色の持つイメージや、活用されている場所を調べ、そこから得た疑問などをもとにRQを作成した。
2つの視点に分けて調べていった。
文献やインターネット、参考にした記事の担当者にインタビューをして調査を進めていった。

調査・研究 ① 色の持つイメージ

例

黄色: 見る人の心を弾ませる効果。視覚に強く訴える効果
青: 興奮を抑える鎮静効果があり、冷静にさせる効果。爽やかさや知性を表現
色は印象を左右し、行動に影響を与え、ときには気持ちを高揚させたり、沈静したりと心理にも訴えかける役割を果たす
⇒色は私たちの気分になんか影響を与えるのではないのか。そのため、企業のロゴも企業のイメージに沿った配色で作成していると思う。
⇒失敗: 心理的影響について調べきれなかった。CUDIはどちらからという色の見やすさについてだった。

色盲

緑や赤を識別することができない病気。遺伝による先天性色覚異常と視覚系の障害によって生じた眼疾患に伴う後天性色覚異常がある。形や明るさ、色の面積など周囲の状況によって見える色が変わる。

- 問題点
- 信号の色が見にくい
- 地図が見にくい



本来の見え方
色弱者の見え方

〈新たなテーマ〉

- カラーユニバーサルデザインは身近なところで実現しているのか
- 見えづらい色がある人がいることをもっと多くの人知ってもらう必要がある

調査・研究 ②取り組み

施設の改善事例

①トイレの案内表示を、彩度の「高い色」と「低い色」を組み合わせ、明度は「明るい色」と「暗い色」を組み合わせる



②案内図が、背景色と文字の色がよく似ていると読みづらくなることある。現在地の文字の色が赤から橙色や白抜き文字を使用



調査・研究 ③ インタビュー

色弱について調べていくと鳥取県人権・同和対策課で色弱に配慮した活動を行っていることがわかりこれからの研究の進歩のためにインタビューを行った。
Qカラーユニバーサルデザインへの配慮を県として始めたきっかけ
・色弱ということで進学や就職に支障が出るなど社会問題となり、10年前くらいに人権問題として注目し始めた。
・当初は認知度が低かった
Q 企業や学校への働きかけを行っているのか
・数年前まで、依頼を受けた企業や学校に向けてカラーユニバーサルデザインを含めたユニバーサルデザインの出前授業を行った。カラーユニバーサルデザインだけに注目することはできていない。
・最近は認知度も広がってきたため、出前授業を行うのも年10回程度に落ち着いている

結論

ロゴや商品の色が人に与える影響はある。色によっては見づらいと感じる人がある。そのため、色の組み合わせや明るさに配慮する必要がある、それは色弱者だけでなく、全ての人の暮らしやすさに繋がると思う。このような配慮をより広げ、また、もの見え方は様々であることを多くの人が知るべきだと思う。

さらなる発展にむけて

ロゴの色について、会社の意味の込められたロゴは様々な人に意味が伝わっているのか調査すれば、RQと今回調べたカラーユニバーサルデザインとの関わりが持てるようになる。

主な参考文献・調査等

https://www.dic-color.com/knowledge/business/color_image.html
<https://www.pref.tottori.lg.jp/secure/1100584/cudjireisyuu.pdf>

スタート

班 216 氏名 剣持ゆうか 三森愛果

色

RQ

色の違いが人に与える印象への影響はあるのか

抽象的であったため範囲が広く調べることが難しい

RQ ロゴや商品の色が人に与える影響について

影響はある

色の持つイメージ

青

興奮を抑える鎮静効果があり、冷静にさせる効果。爽やかさや知性を表現。

黄

見る人の心を弾ませる効果。視覚に強く訴える効果。

色は印象を左右し、行動に影響を与え、時には、気持ちを高揚させたり沈静したりと心理にも訴えかける役割を果たす

出典
: https://www.dic-color.com/knowledge/business/color_image.html

ロゴの色について

色は私たちの気分になんか影響を与えるのではないのか。そのため、企業のロゴも企業のイメージに沿った配色で作成していると思う。

・ロゴの色と心理的效果(企業の狙い)にはどのような関係があるのか

失敗

色盲、カラーユニバーサルデザインとの関連性が見つけられなかった

・心理的影響について調べきれなかった
・CUDIはどちらかという色の見やすさについてだった

多くの人に知ってもらうには

鳥取県人権・同和対策課へのインタビュー

認知度が低く、自分たちも知識がなかった。
→まず自分たちが知らなければならぬ
→勉強会や研修会を行う

実際の活動

- 改善後の報告会
- 一回で終わってしまった
- 小学校への出前授業
- 年間10校くらい。見え方の違いなど体感してもらう

ロゴや商品の色が人に与える影響はある。色によっては見づらいと感じる人がある。そのため、色の組み合わせにや明るさに配慮する必要がある、それは色弱者だけでなく、全ての人の暮らしやすさに繋がると思う。このような配慮をより広げ、また、もの見え方は様々であることを多くの人が知るべきだと思う。

全ての人に受け入れられるもの

色盲

色盲とは？

緑や赤を識別することができない病気。遺伝による先天性色覚異常と視覚系の障害によって生じた眼疾患に伴う後天性色覚異常がある。

人間の網膜が赤・緑・青の3色を感じる能力があり、その刺激の強さによりさまざまな色を認識できる。

形や明るさ、色の面積など周囲の状況によって見える色が変わる

男性は約5% (20人に1人)
女性は約0.2% (500人に1人)

問題点

- 信号の色が見にくい
- 地図が見にくい
- 野菜や果物の腐ったことに気づかない
- 黒板の赤チョークが見にくい



本来の見え方
色覚異常者の見え方

・カラーユニバーサルデザインは身近なところで実現しているのか
・見えづらい色がある人がいることをもっと多くの人知ってもらう必要がある

現在の取り組み

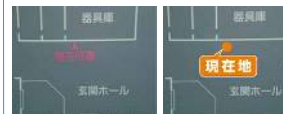


※弱視者問題研究会作成(男女用)

②案内図が、背景色と文字の色がよく似た色に見えるため文字が読みづらくなることある。現在地の文字の色が赤から橙色や白抜き文字を使用

施設の改善事例
①トイレの案内表示を、彩度の「高い色」と「低い色」を組み合わせ、明度は「明るい色」と「暗い色」を組み合わせる

・before ・after



ダストレスeyeチョーク
「多色」のバランスに配慮した。色の対比「明るく、鮮やか」「明るく、くすんでいる」「暗く、くすんでいる」をつくることで明度・彩度に差がで色を識別しやすくなる

カラーコンタクトレンズによって相手に与える印象を操作する方法

301 松田侑芽 堀口華

要旨

目は印象操作において重要なパーツであり、瞳孔の拡大・収縮は、相手が自分に抱く好感度を左右する。人によって好印象となる目は様々であるため、赤ちゃんを守るとする本能である「ベビースキーマ」に着目し、「誰もが好印象を持つ目＝赤ちゃんの目」と定義して、カラーコンタクトレンズとの関連性を調べた。PIA株式会社様にインタビューを行ったところ、カラーコンタクトレンズのデザインにおいてベビースキーマが用いられていることが分かった。これらによって、ベビースキーマを用いることで、相手に好印象を与えることができると言えるだろう。しかし、あくまでもベビースキーマは庶民欲を与えるものであるため、他の様々な印象を与えたい場合でも活用できるとは言えない。また、目の印象だけが全体の印象を操作するわけではないため、カラーコンタクトレンズによって違和感を生じてしまう場合も考えられる。その場合、悪印象を与えてしまう。

序論

(1)研究の目的
目は印象操作において大きな影響を及ぼすが、裸眼では相手にきつい印象を与えてしまったり、自分が表現したいイメージをうまく表現できなかったりすることがあると考えた。カラーコンタクトレンズを着用することで相手に与える印象を操作できるということは先行研究により明らかになっているが、「色」「大きさ」「デザイン」などを総合的に鑑みて研究しているものは見られなかったため、カラーコンタクトレンズが印象に及ぼす影響をあらゆる観点から捉え、印象を操作する方法について探求した。

(2)調査・研究方法の概略
①目について調べる・好印象を定義づける
②インタビューする
(③カラーコンタクトレンズについて)

調査・研究 ①目・好印象

〈目が相手に与える印象〉
・五感による知覚の割合⇒視覚:80%
・第一印象を顔で判断する割合:71%
・顔の中で最も注目するパーツ⇒「目」:84.2%
以上のように、目は印象において重要なパーツ
特に、「瞳孔の開き具合」は好感度に関わる
瞳孔の開きが大きい(交感神経が優位)⇒好意あり

〈好印象を定義づける〉
「好印象」という言葉は抽象的であるため、具体的な言葉で定義しようと考えた。調べるうちに、赤ちゃんの身体的特徴であるベビースキーマ①に「目が大きい」という特徴が含まれることを見つけた。赤ちゃんの目の1:1な特徴は次の2つである。
1.赤ちゃんは瞬きが少なく目が乾きやすくなるため、涙が流れ落ちないように油槽の割合が高い⇒目の水分量が保たれ、光が反射して目がキラキラしているように見える
2.顔の大きさに占める目の範囲が広く、黒目の割合が高い

②より、ベビースキーマを持つ大人にも、人間のベビースキーマに対する反応は及ぶ
い1,2を踏まえ、「瞳に光が入っているように見えるデザイン」で、「黒目の割合を高くする」カラコンを装着することにより、好印象を与えられるのではないかと

①ベビースキーマ ...幼い動物が持つ顔や目が大きく、体がずんぐりむっくりしているなどの特徴(インフラ・ローレンツ)
②顔を読むー顔学への招待ー レズリー・A. ゼプロウィッツ 羽田節子、中尾ゆかり(訳)

スタート

301班 氏名 堀口華 松田侑芽

カラーコンタクトレンズ

五感による知覚の割合⇒視覚:80%
第一印象を顔で判断:71%
顔の中で最も注目⇒「目」:84.2%
⇒目は印象において重要なパーツ

そもそも...
目が相手に与える影響はどれくらい大きいのか

好印象とは？

ベビースキーマ

赤ちゃんの目の特徴
①涙:油槽が多い
②黒目の割合が高い

赤ちゃんに近い目になる⇒相手に好印象を与えられるのでは...？

★定義
赤ちゃんの目
⇒好印象を持たれる目とみなす

★瞳孔の開き具合⇒好感度に関わる
交感神経が優位⇒瞳孔が拡大
副交感神経が優位⇒瞳孔が収縮
瞳孔の開きが大きい⇒好意あり

【引用】
出典:「顔を読む」ー顔学への招待ー
○ベビースキーマ
○童顔過般化効果

提言
人類が共通して感じる好印象が存在し、定義できるのでカラコンを装着することにより自分が与えたい印象に近づけることができるのではないかと

インタビュー

PIA株式会社様にご協力いただきました。

中間発表会

これから課題インタビューに向けて

・着色直径の大きさ
・ベビースキーマとの関わり
・現在のカラコン需要

青字:インタビューを終えて考えたこと

Q1.カラコンの派手な色、違和感は生じないの？
A1.派手なカラコン⇒フォーマルな場、、、△ but.派手なカラコン需要、、、◎
ユーザー、、、自分がどんな印象を与えたいかで使い分けている
相手にどう見られるか⇒どんな自分でいたいのか

Q2.カラコンの着色直径の大きさの黄金比はある？
A2.若い世代(大学生)⇒着色直径13.8mm〜14.0mmが人気⇒派手目なデザイン
オフィスなど普段の生活で使いたい人⇒13.2mm〜13.5mmが人気⇒ナチュラル⇒やはり、人によって違いが出る
(需要・感じ方)
Q3.「うるみ」「ちゅるん感」は何による効果？
A3.「うるみ」「ちゅるん感」＝人間が本能的に可愛いと思う目の特徴
レンズの光の反射＋デザインの工夫(⇒細かいドットデザインや、薄いページやグレイの色素)
ベビースキーマの仮説は正しかった！

Q4.含水率の違いはレンズに含まれる色素等を出ているのか？または、レンズの厚みで違っているのか？
また、含水率の違いにより目の輝き方は変わるのか？
A4.含水率⇒目の輝きには関係がない。HEMAという成分により決まっている。
色素やレンズの厚み⇒違い○。but.非常に軽微 含水率は関係なかった
Q5-1.人々は、どれくらいの頻度でカラコンを使用していますか？
A5-1.昔⇒限られた人たちだけ 現在⇒いろいろな人が使用する ⇒カラコン市場の拡大！
1day⇒20%(週2〜3で使用⇒20%) 2week⇒50% 1month⇒40% ⇒頻繁に使用する人が増加

Q5-2.ジェンダーレスが叫ばれ、メンズメイクも広がりを見せる今、男性向けのカラコンの需要が高まることが考えられる。ただ、それらは今までとはカラコンが満たすべきだった需要とは異なっており、カラコンの新たな課題になる と感じているが、どう考えているか？
A5-2.男性・女性でカテゴリズ⇒×(△) どんなもの・ジャンルが好きなのかを読み取る⇒それらに合わせたカラコン を作っていく ※男性向けを新たに打ち出すのは難しい。メンズメイク市場も苦戦中。⇒人による趣味嗜好の違いを考慮に入れていく

研究を通しての学び(堀口)

・RQは中立な立場で考える⇒偏ったRQだと、こういう結果が欲しい！という気持ちが出てしまい、研究が進めづらいことも
・多角的な見方をする⇒テーマにこだわりすぎないことも必要

研究を通しての学び(松田)

①マジックワード潰し(特に提言型)
②広い視点を持つ
③論文、インタビューの必要性

提言:すべての眠気の要因は睡眠不足から来ており、自分に最適な時間眠ることが唯一の眠気の解消方法である。

健常者がより身近に音楽療法を利用する方法

310 名前:井上美空／奥木彩耶

要旨

精神疾患者や高齢者の心身の健康を保持増進するための方法の一つとして音楽療法が用いられる。しかし日本にはあまり普及していないため、より広めていく必要があると考えた。音楽の効果を探るために文献を調査し、音楽療法を行う現場の声を聞くためにインタビューを行った。それらを通して、音楽には人々に癒しを与える力がある一方、その効果が医学界に伝わっていないことがわかった。そこで音楽療法の効果を広めていく方法を改めて考えた。

序論

(1)研究の目的

私たちはHSPという繊細な気質を持つ人や、精神疾患者が豊かな日常を送るためにできることを考え、HSPや精神疾患者のもつ繊細な感受性を活かすことのできる音楽療法にたどり着いた。ただ、音楽療法は日本ではあまり浸透しておらず、高齢者を対象とすることが多いため健常者が利用できる機会は少ない。だからこそHSPや精神疾患者も含め、一般の人々も気軽に音楽療法を利用するために何ができるかを考えた。

(2)調査・研究方法の概略

①インタビュー:大学教授(心理学部)

②論文 落ち着くとされる音楽の特徴や、落ち着く音楽の聴取による効果を調べる

調査・研究 ①

インタビュー

【 大学教授(心理学部) 】

・音楽療法ではどんな曲を使うのか
_____個々に合わせた楽曲を選択
特定のジャンルの曲を用いるのではない
(クラシックが落ち着く人もいれば、激しいロックが落ち着く人もいるため)

・音楽療法は誰を対象に行われているか
_____高齢者が中心 (特に認知症患者が多い)
若者や健常者の利用は少ない

・日本で音楽療法が広まっていない原因は何か
_____医学界に音楽療法の効果が広がっていない
→音楽療法を取り入れてくれる病院が少ない
ので広がっていない

_____音楽療法士の資格が民間資格のまま
→国から資金が得られず、音楽療法に
やその研究にコストがかかる

調査・研究 ②

【一般的に落ち着くと言われる曲の特徴】

・6度の跳躍＝憧れ・愛
・シンプルなメロディ＝「ポジティブ感情・喜び・穏やかさ」
※出典:Balkwill & Thompson (1999)
・バッハ「ゴルトベルク変奏曲」
→リラックスした気分になる
⇨三拍子だから(心臓のリズムが三拍子 ※諸説あり)
※出典:音楽聴取後の感情変化についての研究

【落ち着く音楽の聴取による効果】

・抑うつ・不安感情:全聴取音楽において低下
・非活動的快:遅くシンプルな曲→増加
・活動的快:速くシンプルな曲→増加

各聴取音楽群(各群とも、N=15)の聴取前と聴取後の MMS 値の平均値(SD)				
聴取音楽	Fast-Complex		Fast-Simple	
	聴取前	聴取後	聴取前	聴取後
抑うつ・不安	13.20(4.49)	10.67(4.01)	12.53(5.34)	11.27(5.15)
非活動的快	14.80(4.39)	15.93(3.97)	15.60(4.14)	15.4(4.78)
活動的快	14.33(3.64)	13.93(3.49)	14.60(3.74)	15.53(5.08)
聴取音楽	Slow-Simple		Slow-Complex	
	聴取前	聴取後	聴取前	聴取後
抑うつ・不安	13.53(4.67)	11.93(3.73)	13.33(5.65)	11.40(6.16)
非活動的快	15.53(3.93)	18.73(3.30)	14.87(5.05)	16.07(6.82)
活動的快	14.53(3.07)	12.73(3.67)	13.93(5.79)	10.87(4.31)

MMSとは…多面的感情尺度のこと

【これらの研究から言えること】

・音楽の聴取はマイナス感情を軽減させる
・シンプルなメロディーやゆったりしたテンポは心を落ち着かせる →音楽には心を落ち着かせる効果がある

結論

音楽療法が健常者まで広まるためには、医学界や国全体に音楽療法の効果を広める必要があることが分かった。
資金不足や医師たちからの信頼度の低さに対処するという規模が大きい問題にどう対処していくべきかが分らなかった。

さらなる発展にむけて

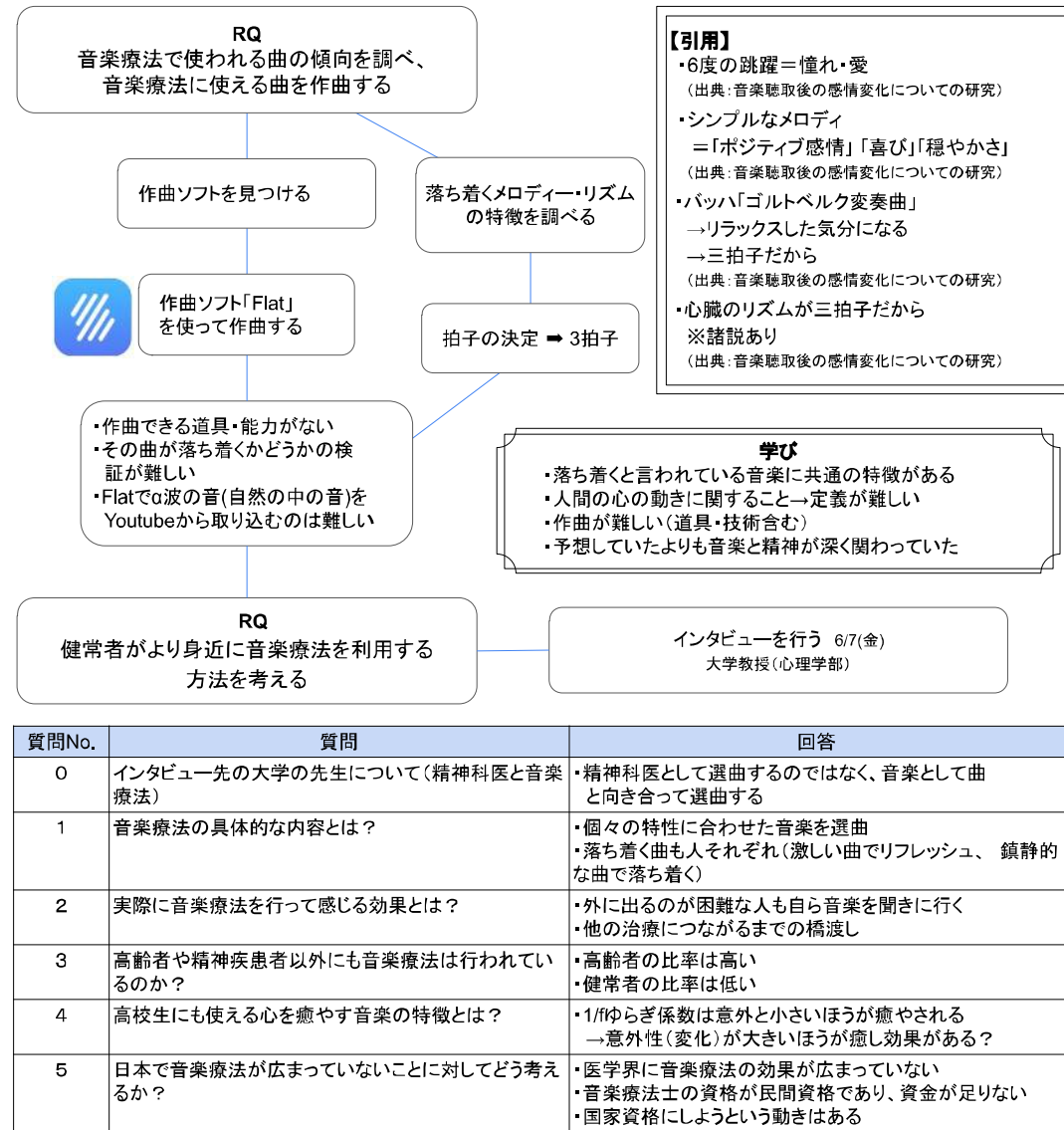
医師を通しての発信・普及を目指すのではなく、視点を変えて、研究結果とともにSNSを通じて新たなリラクゼーションの方法として一般人へ向けて発信する、もしくは影響力のある人に宣伝してもらうにはどうしたらいいのかを考える。

主な参考文献・調査等

・A cross-cultural investigation of the perception of emotion in music: Psychophysical and cultural cues (Balkwill, Laura Lee; Thompson, William Forde・1999)
・音楽聴取後の感情変化についての研究(内藤 正智・2006)

スタート

芸術と心理



学び

・音楽には精神的に良い影響を与える効果がある
・「落ち着く」曲は人それぞれで、その人にあった選曲が必要
・一般的な落ち着く曲より好きな曲の方が効果的
・予想に反して意外性がある曲の方が癒やされる
・音楽療法が広がっていないことには資金不足などの大きな要因がある

まとめ

音楽療法が健常者まで広まるためには、医学界や国全体に音楽療法の効果を広める必要がある。

提言

日常での新しい余暇の一つとして、メディアを使ってPRする

恋が与える効果について

315 大川桜子 荻原叶依

要旨

私達は恋が与える効果について調べて内面的にも外見的にもホルモンによるいい効果があることがわかりました。メリットだけでなくデメリットを考えて見たところ、依存傾向があったため、セルフコントロールを使った対策を考えてみました。

序論

(1)研究の目的

感情というテーマで研究内容について調べていた際、恋をするときれいになるという言葉に出会い、根拠や恋をしたときの本当の効果について知りたいと思い研究を始めました。これについて調べることにより、恋をしているときに他のことのように両立させていくのかなどの点で、将来の私達にも還元できたらと思っています。

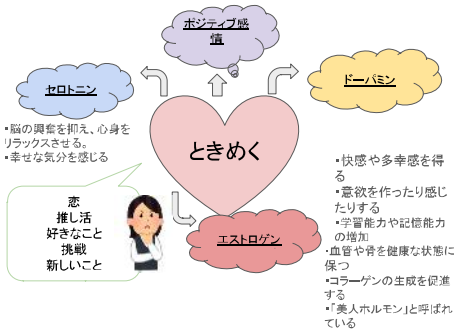
2)調査・研究方法の概略

- 恋愛について関連のあることを挙げた。
- 研究が還元できるかという観点からテーマを選んだ。
- それについてインターネットや本で知識を深める。
- 一旦考察。
- ネガティブな面への対策を考える中で、セルフコントロールに出会う。
- その道の専門家にインタビューをする。
- それを踏まえて、最終考察。

調査・研究

「恋をするときれいになる」は本当なのか？

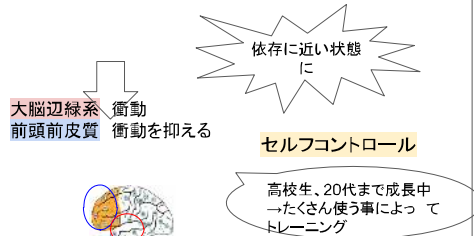
恋をすると、以前より自分の容姿に気を使ったり、気分が明るくなったたりきれいになるという言葉をよく聞く。その一方で、受験生は恋をしないほうがいいという言葉や、依存しすぎてしまうという言葉も見かけたことがある。恋愛中の人が恋人の写真をを見ると、脳の快感をもたらす部位が活性化することがわかっており、逆に恐怖や悲しみ、攻撃的な感情を生じさせる部位は活性化しにくいこともわかっている。



インタビュー

新たな視点を得るために私達は東洋大学で心理学の教授をしていらっしゃる尾崎由佳さんにインタビューをしました。恋をしたり、スマホをいじっているときには私達は快感を感じておりそれが依存につながってしまいます。こうなってしまわないためにはセルフコントロールというものが重要です。私達高校生はまだ、衝動を抑える脳の期間が成長中であり、これを鍛える事によって、勉強とこれらのことをうまく両立することができるそうです。例えば、5分前行動を心がけたり、勉強のご褒美として推しの動画を見るなどが効果的だそうです。つまり、これらのことを日常の中で少し心がけることで私達は恋をすることで得られる効果を最大限にすることができるのではないかと考えています。

〈恋愛〉
好きな人と話す → 快感を感じる → 脳が学習
→もっとしたい



結論 恋が与える効果について、メリットとデメリットの両方から考えて、恋をするときれいになるという言葉通りホルモンの分泌によって内面的にも外見的にもきれいになること、その一方でその効果により、依存してしまう可能性があることがわかった。依存への対策として、セルフコントロールについても考えたが、実際に活用していくにはどうすればいいのかについては研究が不足していた。

さらなる発展にむけて

校内発表において、恋に依存しないようにするためにセルフコントロールを使いこなせるかは、個人の意思によるものになってしまうので、そこをどうするのかという意見をいただきました。恋をする前から意識的にセルフコントロールを行っていけば、恋をし始めたときに依存しにくい状態にすることはできるのではないかなと思うので、普段から取り入れやすいセルフコントロールの方法を考えて提案していけたらいいなと思っています。

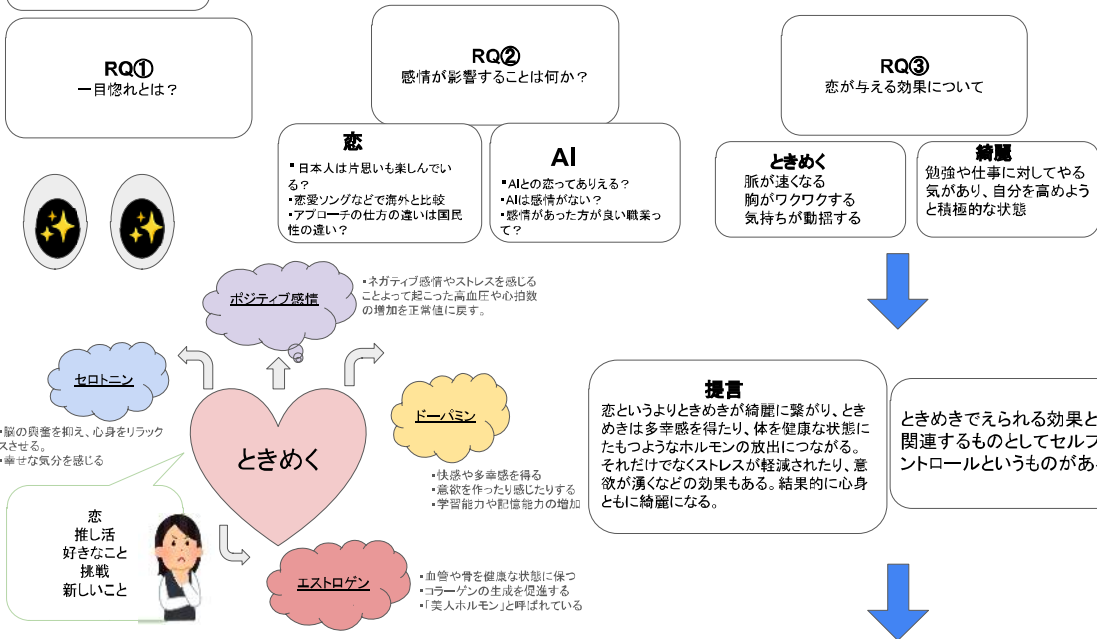
「セルフコントロール尺度短縮版の邦訳及び信頼性・妥当性の検討」

東洋大学 尾崎由佳 京都大学 後藤崇志
東洋大学 小林麻衣 菅澤岳

- 一目惚れ・恋・音・共感
- リフレッシュ方法
- QOL

スタート

感情



インタビュー 東洋大学 尾崎由佳様

セルフコントロール
〈恋愛〉
好きな人と話す
快感を感じる
脳が学習
もっとしたい
依存に近い状態に
止め時がわからなくなってしまう

大脳辺縁系 衝動
前頭前皮質 衝動を抑える
～高校生、20代 成長中
たくさん使うことによって
トレーニング
ex) チームスポーツ、楽器
効果的

恋愛やスマホとうまく付き合っていくために.....
恋愛やスマホなどに依存し過ぎず、勉強を効率的に進めることが重要！
ex) 5分前行動を意識する～意志力がつく ダラダラしない

計画が立てられるように
→前頭前皮質のトレーニングになる
•勉強の計画をするときは小さな目標を立てる
～できた！を繰り返すことで快感を脳が学習
目標を達成できなくても戻って続けることが重要
目標を達成したら推しの動画を見るなど、恋愛やスマホの使用をご褒美にすると勉強との両立ができるのではないかな

勉強を**依存状態**にさせる！！

ネイルと心理

ーネイルが自分自身に与える影響についてー

318班 橋本唯花・中根千夏

要旨

ネイルをすると自己肯定感や積極性が増す。サロンネイルやセルフネイルを組み合わせることで、より満足するため自己肯定感や積極性が増す。

序論

(1)研究の目的

メイクやファッションをはじめとするお洒落の一つとして、ネイルがあるが、ネイルに良くない印象を抱いている人も少なくない。そこで、ネイルをすることによるメリットを提示することができれば、ネイルが許容されやすくなり、ネイルによるお洒落をより楽しめるようになると考えた。本研究では、ネイルが本人に与える精神的な影響を調べることにした。これを、ネイルを仕事などのモチベーションを高めることに活かすこともできると考えた。

(2)調査・研究方法の概略

①ネイルの大きな要素は色であると考え。そこで色彩心理学の本をもとに、色が自分にどのような心理的影響を与えるのかを調べる。

②より満足度の高いネイルについてインタビューを行う。

調査・研究 ① 色と心理の関係

色が相手に与える影響からネイルの盛り具合、多くの人と関わり合う職場で適応するネイルなどを調べて、誰にでも好印象を与えられるネイルを考えた。しかし、相手が受ける印象は、相手(年齢や性別など)によって異なるため、いくつか相手を設定して考えなければならず、調べ対象が広がってしまい難しいため、目的をネイルをすることによる自分へのポジティブな影響とは何かに設定することにした。

○ネイルの必要性

全くケアしていないより、している方が印象が良い

○色が与える影響

赤

精神的には情熱的な感情、愛を意味する

オレンジ

外向的な心理と結びつく→心の触れ合う人間関係を楽しみたいと考えているときに惹かれる

黄

視覚的な刺激が強い→惹かれるときは体力十分、体調良好な状態

緑

森林の色→穏やか、安心、安全の象徴

○職場によるネイルの詳細

ネイルに関して、顧客との接点が少ない製造業や事務系はネイルの柄が付いていても比較的寛容だが、顧客との接点が多い流通・小売では厳しい。身だしなみとして必要とされるネイルだが、地味な色(肌の色に近い色)で飾りが付いていないほど周りからの評価は高い。

(NEWS LETTER 春の新生活、職場でのネイルのオシャレはどのくらい許される?)

調査・研究 ② インタビュー

ネイルが自分自身にどのような影響を与えるのかを考えていくにあたって、ネイルによるポジティブな影響を調べようと考えた。そこでインターネットで論文などを調べていたところ、埼玉学園大学川久保博教授の「ネイルは化粧を超えるか?」という論文を見つけた。これは、ネイルをすることによって積極的な因子の得点が高くなるというものであったため、インタビューを実施した。

○サロンネイルとセルフネイルのメリット

サロンネイル→プロの施術による満足感や特別感

セルフネイル→時短、低価格

→ネイルに関与しているやりがい

やりがいにIKEA効果

自分で作って完成させたものには特別な愛着が生まれ、より価値が高く感じられるという認知バイアス

○ネイルが他の装飾(服やメイク)よりも良い点は、手を見るとすぐネイルが見えるという確認のしやすさである。

結論

女性に関して、ネイルをすることで積極的になる。また、サロンネイルではお金を払いプロに施術してもらったという特別感が生まれ、セルフネイルでは自分で手間をかけることによるネイルへの愛着が生まれる。よって、自分の考えたデザインを用いてプロに施術してもらうなど、サロンとセルフを組み合わせればより自分の満足感が向上する。

さらなる発展にむけて

女性に関しては、ネイルをすることにより外面だけでなく内面にも変化が起こる事がわかった。この研究をもとに、ネイルが男性に引き起こす影響についても研究していきたい。

主な参考文献・調査等

「NEWS LETTER 春の新生活、職場でのネイルのオシャレはどのくらい許される?」 「2018」 「日本ネイリスト協会」 「一瞬で心が整う『色』の心理学」 「青春出版社」 「2022」 「南涼子 著」

スタート

ネイルと心理

色と爪について別々にして後で組み合わせで考えてみる

まず色について本で調べてみる

「一瞬で心が整う『色』の心理学」

「人はなぜ色に左右されるのか」

(アドバイス)

影響より印象という言葉を使ったほうが方がいい

RQ

ネイルの色が人に与える影響は?

RQ

ネイルの色によって相手が受ける印象は?

情報共有会(助言)

・爪の長さやネイルのデザインも印象を左右するかもしれないから時間あったら調べてもいいかもしれない

・調べているのが日本においてのことだから、海外まで視野を広げてもいいかもしれない(日米比較など)

ネイルの程度によって、印象が異なる!

派手すぎたり盛りすぎたりしているネイルは悪印象だが、全くケアをしていないネイルも印象は良くない

インターネットで軽く調べてみたところ、ネイル自体そこまで印象がよくなさそう...

中間発表会

RQ

多くの人に好印象を与えることのできるネイルはどのようなものか?

(いわゆる"万人受け"のネイルを考案したい)

①どのようなネイルが好まれる傾向にあるのか

②色による印象の違い(色彩心理学の本など)

③ネイルに対する偏見(インターネット)

④今のネイルの流行・歴史

⑤人がどのような人に好印象を持つか(ネイル関係なしに)

⑥ファッション全体のトレンド

を調べて、良いネイルのデザインを考えようとした

RQ

相手が受ける印象は、相手(年齢や性別など)によって異なるため、いくつか相手を設定して考えなければならず、調べる対象が広がってしまい難しい...

RQ

ネイルをすることによる自分へのポジティブな影響とは何か?に変える??

論文「ネイルは化粧を超えるか?」(川久保博著)

⇒ネイルをすることで積極的になる

RQ

ネイルをすることによる自分への影響は?

埼玉学園大学

川久保博教授

インタビュー

○サロンネイルとセルフネイルのメリット

〈サロンネイル〉

・プロの施術による満足感や特別感

〈セルフネイル〉

・時短、低価格

・ネイルに関与しているやりがい?

☆IKEA効果

自分で作って完成させたものには特別な愛着が生まれ、より価値が高く感じられるという認知バイアス

→サロンとセルフの2つを組み合わせればより満足できるのでは?

○ネイルが他よりも良い点→確認のしやすさ

2

【学び】

1

漠然と調べて行ってしまうと、話題が広がってしまいうまくまとめることができない。調べることが広がり過ぎてしまわないように、調べる観点を絞ると良い。

2

インタビューをして有識者に話を聞くことで、自分たちの考えの方向性があることが確かめられたり、新しい考え方を学べたりした。もっと早く行くと、より研究に活かせると思う。

夢の内容と精神状態の関連性について

夢はほとんどの人が日々見ているものであるが、未だ解明されていないことも多い。私たちは夢の内容と精神状態の関係性はどのようにになっているのかを知るべく、特に自分自身が知覚できない無意識状態のときを知ることができる「夢分析」に焦点を当てて研究を始めた。様々な側面から夢や夢分析について調べ、夢分析は精神病の治療で使われること、夢分析で用いるための夢を覚える方法として夢日記が一つの方法であるとわかった。

序論

(1)研究の目的

夢をよく見る人もいれば、夢をあまり見ない人もいる。その違いは何なのだろうか。そして、夢には一体どのような意味があるのだろうか。

また、近年、精神病の増加が問題になっている。昔から、夢には意味があるものとして捉えられており、実際に夢分析を用いた精神病の治療法もある。また、精神病は自覚症状がなく進むこともある。では、精神病にかかる前に夢を利用して自身の精神状態を知ることではできないだろうか。そして、自己分析や精神病の予防につなげることはできないだろうかと思い、研究を始めた。

(2)調査・研究方法の概略

- ①本やインターネットで夢について調べる
- ②京都大学 吉岡佑衣さんにインタビューをする
- ③夢日記を書いてみた実験

調査・研究 ① 文献調査

夢とは無意識(抑圧されたもの)が形を変えてあらわたもので、個人の経験によるものであり睡眠を守るものである。

神経症と同構造であるため神経症の治療の有効手段になる。夢を忘れる理由は夢が意識から切り離された記憶や欲望から作られたものであるため意識生活とは別ゆえ忘れられる。

神経症や精神病の先駆段階には不眠症が現れるのは夢によって無意識が開放されなくなるためである。

患者の夢の内容を聞くことによって、患者が話す内容の深いところまでわかるため患者が話さない内容や、患者の性格が見えてくる。

夢の内容が直接関係しているのではなく、間接的に精神状態を表している。例えば一つのものが出てきても、それに対する意味付けは一つではなく、夢の周りの内容や前日にあったことなどから正確な状態を得る事ができる。

調査・研究 ③ 夢日記を書いてみて

夢日記を書き始めた。
初期は短文の「○○が起きた」のみだったが、書き続けていくにつれて文量が増え、見たものの容姿の詳細や、ことが起きたときに自分が感じたことなどがかけられるようになった。また、起きる直前に見ていた内容だけでなく、少し前に見ていた内容もよく覚えていて(場面が変わったことを認識している)、書けるようになった。
また、夢日記の書き方としては、出来事のみではなく、その時の自信の感情や考えたことなども記録していくとより記憶に残りやすくなる。
このような自身の経験と、夢日記を書いているブログなどを見た結果から、夢日記を書き続けることで夢の内容を覚えておくことができる。
ただし、夢日記を書いていくにつれて、非常に現実に近い夢を見ようになった。これは、いわゆる夢日記を書くことによる悪影響と言える

調査・研究 ② インタビュー

調査をより深めるために、京都大学の吉岡佑衣さんにインタビューを行った。

①悪夢の役割について
「殺される」、「何かに追われる」などの悪夢は、覚醒状態で起こる脅威への対処のためのシミュレーションを寝ている間に行う役割がある。また、小さい頃に感じたトラウマへの再対処なども行うと考えられている。夢の中での再対処により、トラウマの克服につながる。よって、悪夢には見ている人にとって良い側面がある。

②夢の分析、夢日記について
夢の内容そのものだけでなく、クライアントの夢の認識を確認しながら感情、過去、内容から連想された事柄を分析する。夢を分析するためには夢を覚えている必要があり、夢日記を日々書いていくことはその効果的な方法のひとつである。夢日記を書いていくことで夢への意識を向けることができ、更に夢を記憶できるようになる。
夢日記は書いているうちに「夢と現実の区別がつかなくなる」「嫌な夢を忘れられなくなる」「精神崩壊」などのリスクがあると言われていた。人によっては夢に自我が圧倒されてしまうため、用いない方が良い場合もあるが、多くの人において基本的には問題がないと考えられる。

したがって、悪夢は一概に悪いものとは言えず、夢分析では判断材料として用いられ、また夢分析を行うためには夢を記憶している必要があるとわかった。夢を覚えるためには夢への強い意識が必要であり、夢日記はそれを叶える効果的な方法の一つである。

結論

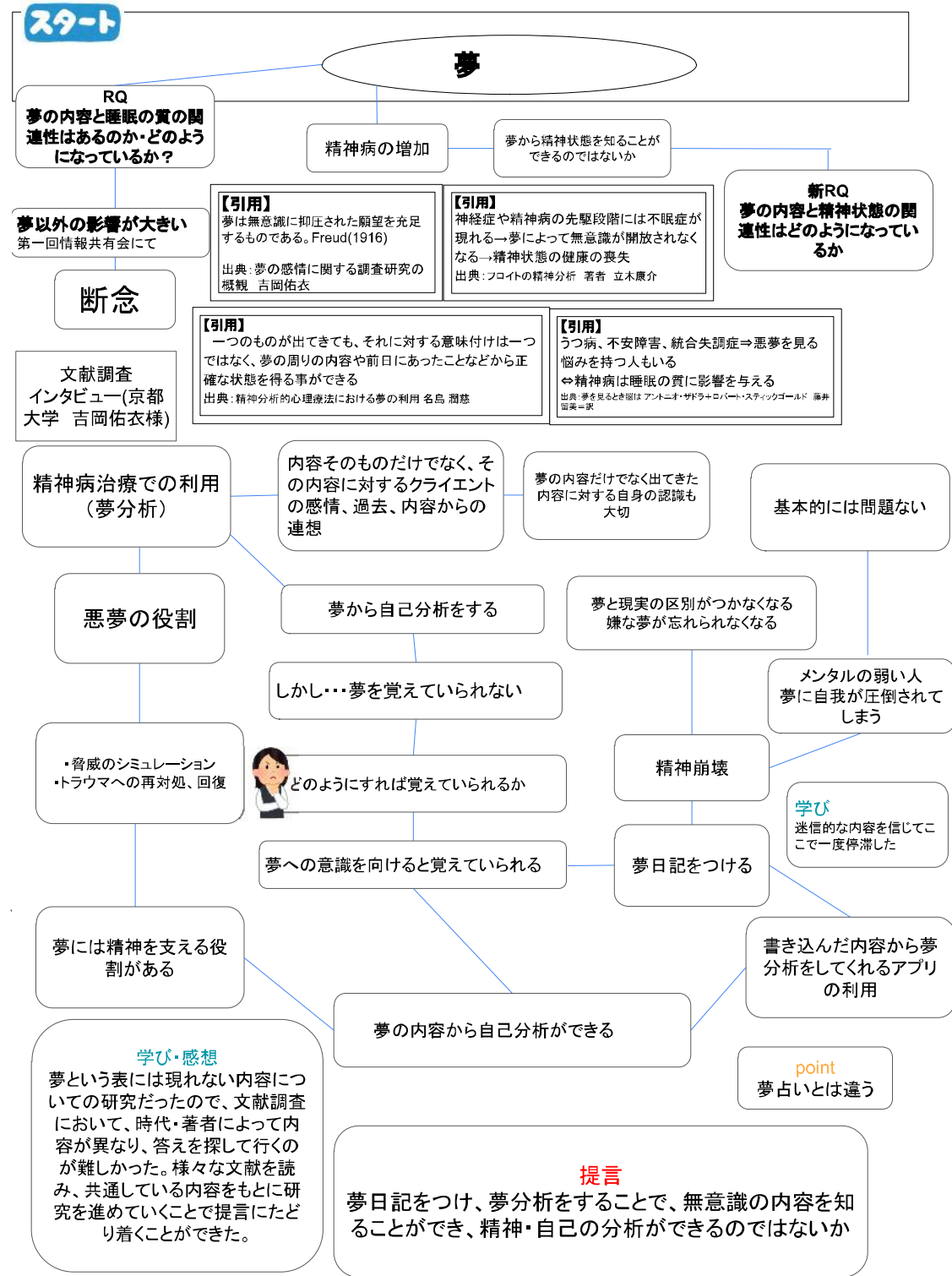
夢日記を書くことで夢の内容を覚えることができる
夢日記の内容と個人の関係により、夢分析を行うことができ、無意識を知ることができる。
しかし、夢日記がもたらす悪影響を完全には否定できない。

さらなる発展にむけて

夢日記をただ書くだけでなく、夢日記を用いて自身の無意識を認識し、自己分析を行うことで意義が生まれる。自己分析をやりやすい夢日記の書き方や、自己分析のやり方を研究すると、より良い夢の活用ができるのではないかと。

主な参考文献・調査等

面白いほどよく分かるフロイトの精神分析(2006) 著者 立木康介
精神分析的な心理療法における夢の利用 名島 潤慈
夢を見るとき脳は(2021) アントニオ・ザドラ+ロバート・スティックゴールド 藤井留美=訳



欲求と脳の関係性と欲求の起源

512班名 名前 石田 菜砂 柳澤 風夏

要旨

脳、そして欲求に視点を当て、脳の進化と生物の進化、欲求の階層の関係性、そして欲求の起源についてについて調べた。調査は インターネット中心に、加えて電通様へのインタビューを通して行った。結果としては、欲求を司る脳の部位と欲求の階層は相関関係 があり、脳の外側にいくにつれて人間らしく、目的意識が生まれること、そして、欲求は神への祈りを言語化するという活動を通して 生まれたと考えられることが得られた。今後の発展としては、長い歴史で人々の欲求がどのように変わったかを調べることで欲求の複雑化をはっきりさせ、欲求の変容について迫りたい。

序論

(1)研究の目的

インターネットで脳について調べていたところ、爬虫類脳、哺乳類脳、人間脳という単語を見つけ、とても興味深かったと感じた。その分野が司っている意識と人間の欲求階層が似ているのではないかと、思い、それが分かれば昔から今の欲求の変容、さらに未来への欲求の変容がわかるのではないかと思い調べてみることにした。また、調べていく中で欲求の起源が気になったので加えて調べることとした。

(2)調査・研究方法の概略

- ①脳の進化と生物の進化、欲求の階層の関係性についてインターネット中心に調べた。
- ②欲求の起源についてインターネット中心に調べた。
- ③電通の高見憲様にインタビューを行った

調査・研究 ①

【脳の進化】

人間の脳は長い生物進化の歴史を内蔵し、爬虫類脳(反射脳)、哺乳類脳(情動脳)、人間脳(理性脳)の相互作用で働く「三つの脳の進化」(ポール D マクローン 1994)
⇒爬虫類脳(反射脳):脳幹の周り
→生存のための本能【安全意識】
哺乳類脳(情緒脳):大脳辺縁系
→衝動的な情緒【仲間意識】
人間脳(理性脳):大脳新皮質
→論理的で未来的な思考【目的意識】



【人間の欲求の階層】

There are at least five sets of goals, which we may call basic needs. These are briefly physiological, safety, love, 'esteem, and self-actualization.「A Theory of Human Motivation」(アブラハム・マズロー 1943)

- 第一階層 生理的欲求 第二階層 安全の欲求
 - 第三階層 社会的欲求 第四階層 尊重の欲求
 - 第五階層 自己実現の欲求
- ⇒欲求の目的 第一段階 第二段階→生命を維持すること
第二段階→他の人と共に生きていくこと
第四段階 第五段階→自身の目標達成すること

この研究から脳の進化と人間の欲求の階層には相関関係があるのではないかと考えた。具体的に考えてみると、生理的欲求や安全欲求は爬虫類脳である脳幹が司っている。所属と愛の欲求は哺乳類脳である大脳辺縁系が司っている。自己実現欲求や承認欲求は人間脳である大脳新皮質が司っている。ということがわかった。

調査・研究 ②

1 欲求は動物から生まれているのではない

→動物が食事をとめているのは欲求ではなくホルモンなどの司令が関係している。唯一の欲求は子孫を残すことだがこの研究では欲求に含まれないとする。

2 欲求に関する文献で一番古いのはなにか

→仏教「五欲」
欲は生物にとって大切なものであり欲張ってはいけない自身の細かい欲は煩悩である。

調査・研究 ③

・8つの根源的欲求を43項目に細分化し因子分析を7回おこなったところ、コロナが流行った年の前後で因子の組み合わせが変化していた
→欲望は社会の環境の変化に応じて変化する

・社会化が元となって自分自身に対する願いから他人や社会に対する願いをおこなうようになった
→欲望が複雑化

・欲望とは、自身の内から沸き起こる情動あるいはそこに知性が結びついて生じるもの。欲望の源泉、はじめは自分自身の中にある (W.B.アーヴァイン 2005)
→この説を肯定的だと考えると、欲望は宗教が起源だという仮説は認められそう

結論

欲求を司る脳の部位(生物の進化)と欲求の階層は相関関係があり、脳がより外側に行くにつれて人間らしく目的意識が生まれるようになる。また、欲求は神への祈りを言語化するという活動を通して生まれ発展したと考えられ、現在も社会の形に合わせて変容を続けていると考えられる。

さらなる発展にむけて

長い歴史(平安～現在)で人々の欲求がどのように変わったかを調べることで欲求の複雑化をはっきりさせれば、欲求の変容がわかると思う。

主な参考文献・調査等

- ・「3つの脳の進化」(ポール・D・マクローン・1994)
- ・「A Theory of Human Motivation」(アブラハム・マズロー・1943)
- ・「心が動く消費調査」(電通・2021)
- ・「On Desire: Why We Want What We Want」(W.B.アーヴァイン・2005)

脳

512班 氏名 2506 石田 菜砂 2536 柳澤 風夏

RQ 1
知能はどのように
きまるのか

知能の基準が
不明瞭なのでX

RQ 2
スマホと脳の関係からスマホの適切な利用方法を考える

ありきたりな
質問なのでX

RQ 3 進化の順序から考える、人間の欲求の階層と生物ごとに脳の進化している場所の関連性

【魚類・両生類・爬虫類】

脳幹+大脳辺縁系

→【鳥類・哺乳類】

小脳+大脳発達

感覚野・運動野→新皮質

→【霊長類(人間)】

新皮質(90%以上)→連合野

脳は・・・

脳幹

→大脳辺縁系

→大脳新皮質

へ進化している



脳の進化している場所

【引用】

人間の脳は長い生物進化の歴史を内蔵し、爬虫類脳(反射脳)、哺乳類脳(情動脳)、人間脳(理性脳)の相互作用で働く
出典: 三つの脳の進化
ポール D マクローン

爬虫類脳(反射脳):脳幹の周り

→生存のための本能【安全意識】

哺乳類脳(情緒脳):大脳辺縁系

→衝動的な情緒【仲間意識】

人間脳(理性脳):大脳新皮質

→論理的で未来的な思考【目的意識】

人間の欲求の階層

【引用】

There are at least five sets of goals, which we may call basic needs. These are briefly physiological, safety, love, 'esteem, and self-actualization.
出典: A Theory of Human Motivation A. H. Maslow

〈欲求の目的〉

第一段階 第二段階

→生命を維持すること

第三段階

→他の人と共に生きていくこと

第四段階 第五段階

→自身の目標達成すること

提言

生理的欲求や安全欲求は爬虫類である脳幹が司っている。
所属と愛の欲求は哺乳類脳である大脳辺縁系が司っている。
自己実現欲求や承認欲求は人間脳である大脳新皮質が司っている。

欲求も動物の身体や脳の進化と同時に進化し、結果自己実現欲求まで増えたのではないかと。→欲求の起源、進化について調べる

【仮説】
宗教の神への祈りから
だんだんと欲が言語化
(発信)されるようになり
欲求が確立した

動物が食事をとめているのは欲求が関係しているのではなくホルモンなどの司令が関係してそう。唯一の欲求は子孫を残すこと→欲求は人間が起源である

欲についての言及がある
最初の文献: 仏教
欲は生物にとって大切なものであり欲張ってはいけない自身の細かい欲は煩悩である。

【電通 高見憲さんにインタビュー】※欲望は欲求がもとに発展したもの

欲望は社会の環境の変化に応じて変化する
y
ex.8つの根源的欲求を43項目に細分化し因子分析を7回おこなったところコロナ前後で因子の組み合わせが変化していた

【引用】

欲望とは、自身の内から沸き起こる情動あるいはそこに知性が結びついて生じるもの。欲望の源泉、はじめは自分自身の中にある
By W.アーヴァイン

この説を肯定的だと考えると、欲望は宗教が起源だという仮説は認められそう

古代から現代にかけての変化は社会化が元となって自分自身に対する願いから他人や社会に対する願いをおこなうようになった
→欲望が複雑化

【研究で得た学び】

- ・インタビューを通して、新たな考え方を学んだり、自分たちの仮定が認められるのではないかとという見解を知れたのがいい経験だった。
- ・今の研究は英語で書かれた論文が多いので参考文献を探すときは英語の単語を入れて調べたほうが良いと思った。
- ・中間発表会で結論が出てしまったところから発展させるのが難しかったのでちゃんと見通して研究すべきだと思った。

【提言】

欲望の起源は宗教(仏教?)での人々の神への祈りで、近代にかけての社会化する社会環境によって欲求は複雑化&他人に向けたものになったと考えられる。また、欲求は現在も変化し続けている。
今後はネット界の発展、そしてコロナによるオンラインでの仕事の発展によって欲求は因子の組み合わせが複雑化し、欲求が多様化するのではないかと。

SNS上での感情伝達効果

感情を正確に伝えるための絵文字の効果的な使い方

608 大出妃織 田村果凜

要旨

SNSが発達した現在、相手とのコミュニケーションにおいてお互いの感情を読み取る際、誤解が生じることがある。そのため、SNS上で自分の感情を正確に伝えるための絵文字の使い方について調べることとした。そこでまず初めに、絵文字を用いて感情を伝える際の相手に伝わりやすい感情についての研究を行った。ここでは、調べた論文の著者への方のインタビューも行った。次に感情が伝わりやすい絵文字の特徴についての研究を行った。2つの研究を通して、口とほっぺが感情を読み取る手がかりになり、かつ、「喜び、好き、悲しい」を表す絵文字は感情をより正確に伝える効果があるということがわかった。

序論

(1)研究の目的

近年、コミュニケーションツールとしてLINEやInstagram、Facebook、Xなどが発達し多く使用されるようになった。SNSは気軽に感情を伝えることができる一方で、誤解が生じ、トラブルに発展することもある。また、SNS上で自分の感情を伝えるために絵文字を用いることが多々あるため、正確に自分の感情を伝えるための絵文字の使い方について調べることにした。

(2)調査・研究方法の概略

- ①「絵文字を用いた文章における感情伝達効果に関する研究」より、感情の種類ごとの伝わりやすさについて調べる
- ②「絵文字の感情表現の受け取り方の違いに関する研究」より、齟齬が生じにくい絵文字について調べる
- ③研究①②をふまえて、研究①と研究②の調査結果の関連性について調べる。

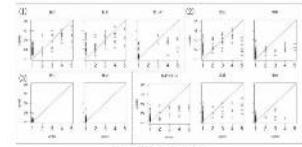
調査・研究 ①

〈庄司様へのインタビューより〉

行為を表すpeopleは国によって絵文字の捉え方が異なるため、誤解が生じやすいが、表情を表すsmileysは多くの人にとってわかりやすく、感情が正しく伝わりやすいということがわかった。

〈論文より〉

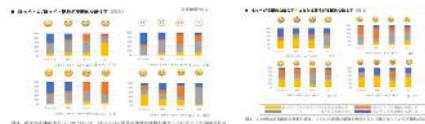
書き手と読み手の感情の評定値を比較している散布図



絵文字を用いた文章における感情伝達効果に関する研究
各グラフは一つの感情語に対応して、横軸は書き手の感情評定値(一つの文章の作成者が評定した値)を、縦軸は読み手の感情評定値(一つの文章に対する多数の読み手の感情評定値の平均値)を表している。

- i「喜び、好き、悲しい」は回帰係数が0.3以上であり、書き手・読み手に比例関係が見られる
- 感情が伝わりやすい。Happinessの高いときは感情が正しく伝達され、低いときは読み手が書き手よりもHappinessを過大に評価する傾向がある。理由として、読み手が書き手のHappinessな感情はそのまま受容するが、書き手のUnhappinessな感情は忌避し、Happinessな感情に近づくよう無意識的に歪めて認識している可能性がある。
- ii「安心、怖れ、恥ずかしい、高揚、驚き」は回帰係数が0.3未満であり、書き手の評定値より、読み手の評定値が小さくなる傾向が見られる
- 読み手の評定値が低く、書き手の感情の程度が強いときでも弱く評価する傾向も見られる(特に「安心」以外では読み手の感情の評価は書き手の感情の強さによらず一定の強さで評価する傾向も見られる)。
- ⇒「喜び、好き、悲しい」を表す絵文字は相手に感情が伝わりやすく、「安心、怖れ、恥ずかしい、高揚、驚き」を表す絵文字は相手に感情が伝わりやすい

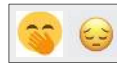
調査・研究 ②



絵文字の使用において、特にほっぺと口に注意を払うことで感情の差異をより正確に伝えることができる。そのため、感情に合った口やほっぺの形状を選んで使用することで、感情がより正確に伝えられる。

調査・研究 ③

- 研究①②から、
- 1. 口やほっぺが感情を読み取る手がかりになる絵文字は喜び、好き、悲しいを表すものが多く、感情が正確に伝わりやすい
- 2. 口やほっぺが感情を読み取る手がかりになり、かつ、喜び、好き、悲しいを表す絵文字が最も感情が正確に伝わりやすいという2つの仮説が挙げた。
- これらの仮説のうちどちらが正しいと言えるかを明らかにするため、口とほっぺが感情を読み取る手がかりになる絵文字以外で喜び、好き、悲しいを表す絵文字があるかどうかを調べた。
- 次の絵文字は口は直線的でほっぺもないが、それぞれ「喜び」、「悲しい」の感情を表していることから、必ずしも口とほっぺが感情を読み取る手がかりになる絵文字が喜び、好き、悲しいを表すとは限らないことがわかる。
- 以上のことから仮説2が正しいと言える。



結論

相手とインターネット上でコミュニケーションを取る際には、絵文字を適切に用いることで感情表現が豊かになると考えられる。絵文字の中でも、口とほっぺが感情を読み取る手がかりになり、かつ、「喜び、好き、悲しい」を表す絵文字は感情をより正確に伝える効果がある。

さらなる発展にむけて

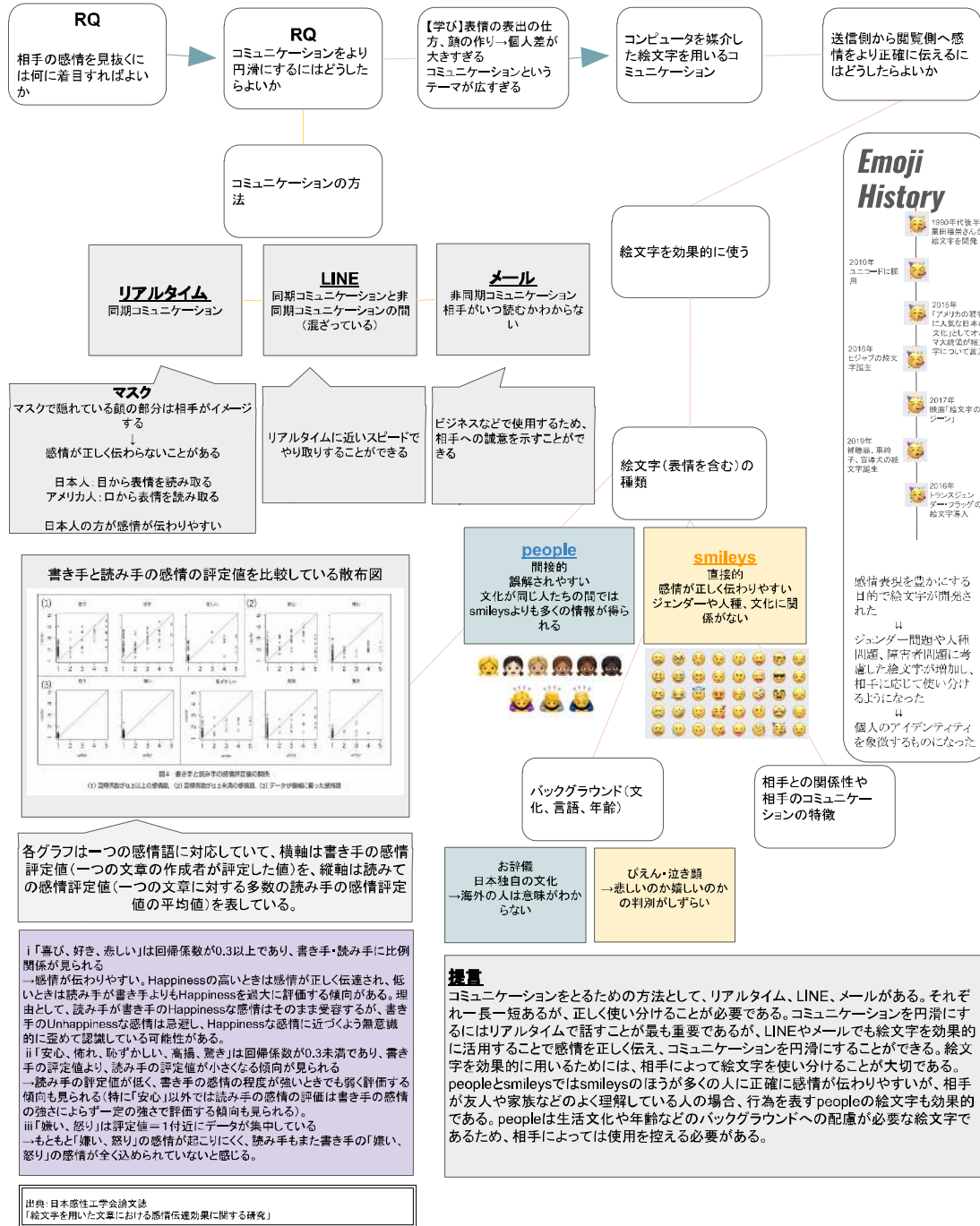
今回の研究で、「喜び、好き、悲しい」の感情を表す絵文字は相手に感情が伝わりやすいことがわかったが、その他の感情を正確に伝えるためにはどのように絵文字を使用すれば良いかを調べれば、絵文字を通して様々な感情を正確に伝えることができるようになると思われる。

主な参考文献・調査等

- ・日本感性工学会論文誌「絵文字を用いた文章における感情伝達効果に関する研究」
- ・絵文字の感情表現の受け取り方の違いに関する研究(滝本研究室)
- ・インタビューのご協力 庄司裕子様

スタート

感情伝達効果



人を魅了するゲーム

3学年・4,5組・614班名 名前 矢嶋凜香 高橋佳奈

要旨 ゲームソフトの売上からこれから売れるものを予想し、ゲーム業界の実態を把握する。それによりゲーム業界の発展を支えるには大企業だけでなく中小企業やインディーズゲームの進歩が重要になると思った。そして既存IPに依存していないゲームソフトが生まれることがその第一歩になると考え、そもそも既存のゲームの人氣要素を把握する。

序論

(1)研究の目的

ゲームに興味があり、SNSでゲーム業界の盛り上がりを目にする機会が増え、何故そのゲームが人氣になったのかの要因を追求する。
この要因を詳しく調べることによって、次に流行するゲームの特徴を予想する等、ゲームに関する人々の賑わいを俯瞰しゲーム業界の発展を支える。

(2)調査・研究方法の概略

:

発売した年とソフトの売上の相関関係をみる
売上上位のゲームの特徴を分析した
専門家へのインタビュー

調査・研究 ①

まとまったデータがある故
Switchのみに着目

特徴
上位にロングセラーの
タイトルが多くある。

値段はほぼ同じ。

知名度が高い。

Switch 全体の発売数ランキング		
売上数	タイトル	発売日
1位	あつまり	2020
2位	マリカー	2017
3位	スマブラ	2018
4位	ポケモン	2022

ゲーム定点観測より

一人だけではなく家族や友達と遊ぶことができる。

コロナ禍で巣ごもり需要が増えたからあつまりの売上が伸びた。

あつまりに関しては芸能人が自分の村を作り、公開していてプレイヤーが芸能人と交流することができた。

有名な女優がcmに出ることで自分もしてみたいようなゲーム。

いろいろなゲーム実況者が実況するようなゲーム。

以上より
ゲーム自体の持っている力だけでなく有名人などの影響力もあり人氣になったものもある。

インタビュー

質問① ロングセラーのゲームが人氣なのはなぜか。

応答

ゲームを買うのは子供ではなく大人。
大人にとって自身も知っている遊んだことがある＝子供が遊んでも安心の構図ができているからロングセラーのゲームほど売れやすい。

前作への満足感が次回作への期待に繋がっている。

質問② 今後ゲーム市場はどのくらい拡大するか。また、VRによるゲーム業界の発展は今後いかに進むか。

応答

新しいIP(知的財産)を生み出す力がなく、難しい。
VRが発展するならもうゲームとして人気ジャンルになっているはずだが、そうはなっていないということはVRによるゲーム業界の発展は見込めない。

質問③新タイトルの参入は可能か。

応答

業界が疲弊しているため難しい。スマホゲームのほうがまだ可能性がある。それでも、上位セールスランキングのアプリの変動は少なく、新しい企業が入ることはなかなかできない。

結論

ゲーム業界において既存のストーリーや昔ながらの人氣キャラクター、世界観の変化が少ないと感じられる点で、業界自体が疲弊していると思われる。そして、ゲームソフトを購入するのは面白さの保証があることや既に世界観に熱を上げている人だと考えられる。

さらなる発展にむけて

売れないゲームの内容にも焦点を当て、人気のゲームと要素を比べて、売れ上げが伸びない理由を考察してみる。
Switchのゲームだけでなくスマホゲームなどについてもセールスランキングの変動や人氣を調べる。

主な参考文献・調査等

ゲーム定点観測 <https://teitengame.com/index.html>
ファミ通 <https://www.famitsu.com/>
任天堂ホームページ<https://www.nintendo.com/jp/index.html>
細川敦「なぜ大人がDSにハマルのか？」ソフトバンク新書
大学教授へのインタビュー

班614 氏名 高橋佳奈 矢嶋凜香

スタート

ゲーム



RQ

人の心を魅了するゲーム

※魅了＝買われた本数

売れるゲームの特徴(ゲーム性、グラフィック、世界観、コンテンツ、BGM)

ゲームの人氣が出たのは目新しさがあつたからやそれぞれ人によって感じ方が違うからそもそも比べることが難しい。

提言

こんなゲームを作ればたくさん買われ利益を上げることができる!!



ハードはSwitchに限定する。

人氣なことと価格の関係は考えないといけないのでは？

違うゲームで目新しさがあるからこそ売れているのかもしれない。要素ごとに考えようにも人によって考え方が違うから、

研究して思ったこと

人氣のあるものをどんな理由で人氣になっているのか考えることは難しい。

過去五年のゲームの人氣ランキングを一年につき3位まで出してみ。ファミ通で年間ランキングを出しているのでもそこから取ってくる。ファミ通から取ってきているゲーム売上定点観測というサイトも参考にする。

仮説検定を試みる。データが少なすぎるのか価格との関係はないと言い切ることができなかった。

今まで売れてきたゲームはどんなものだったのか。シリーズものだったらいつからなのか調べてみる。

兼却できそうにない。価格は大体6500円から8000円。3000円などの外れ値を除いて考えることにする。

ゲーム実況者がよくプレイしていたりするのも人氣になったりするのかもしれない。

爆発的な売上を上げたゲームが他のゲームと何が違うのか。

マリオやポケモンなど長く続いているものが売上の上位にある方向がある。

ストーリーのあるものだと実況だけで満足して買わない可能性あり

ゲームと経済の関係性

マリオやポケモン親も知っている＝子供がやっても安心

インタビューより

既存のタイトルには面白さの保証がされているように思えるから、売れる。

調べる規模が大きく、知識不足もあり、考えが及ばなかった。

今後のゲーム機としてVRはどうか？

新タイトルがなかなか売れない
実際スマホゲームの上位セールランは変動がほぼない

すでにあるIP(知的財産)が多いニンテンドーが強い

ゲーム業界は疲弊している

＝新しいIPを生み出せない

売れない
すでに利用可能なスペックがあるのにも関わらず(医療現場などで実用する動きがある)、未だに表舞台に現れていないことから、ゲームに不向きことがわかる
といえる。

まとめ

ゲームについて研究してきたが参考になる資料が少なかったり調査できることにも限りがあり提言に結果を出すことはできなかった。考えている過程で色々学ぶことはあったので良かったと思う。

メイクという医療

3年・7組・710 名前 熊井詩桜 小林音羽

要旨

序論

(1)研究の目的

本研究の目的は、化粧療法が栄養管理、保清などと同様に看護ケアに導入することが患者の病状緩和に効果があることを確認することである。現在、化粧を行うことが心理的改善があることが確認されている。

(2)調査・研究方法の概略

①化粧療法と老化予防の関係について

②現場の声に関するインタビュー調査

本研究の目的は、化粧療法が栄養管理、保清などと同様に看護ケアに導入することが患者の病状緩和に効果があることを確認することである。現在、化粧を行うことが心理的改善があることが確認されている。

①化粧療法と老化予防の関係について
②現場の声に関するインタビュー調査

調査・研究 ①

従来の認知症のケアの一つとして「ふれあい」があり、これによりオキシトシンが分泌され、ストレスや関節痛の軽減、認知症能力の改善が確認されている。また、オキシトシンには他者への信頼や愛情を高める効果も確認されている。オキシトシンは触覚刺激、見つめ合う事による視覚刺激、嗅覚刺激によって分泌される。

化粧療法はハンドケア、洗顔、実際に化粧を行うことに及ぶ。ハンドケアを行うときにアロマオイルが使用される。また、洗顔や化粧をすることで施術者からの接触がある。化粧療法からアロマオイルによる嗅覚刺激、化粧を行う上での接触、見つめ合いによる触

また、オキシトシンの効果として関節痛の軽減、ストレス緩和がある。そのため、化粧療法をすることが長期間の入院による集団生活ストレス、社会生活における精神的疲労や老化による関節痛に對しても十分に効果があると思われる。このことから、認知症だけでなく多様な患者對する看護ケアの一つとして化粧療法を行うことは十分に適切な医療行為だと考えることができる。

しかし、オキシトシンは信頼が築かれた関係または安心状態において分泌されるホルモンであるため、初対面の施術者や環境の変化により緊張状態の場合は分泌量が減少することも考えられる。

参考文献
女性高齢者が自身で行うフェイスケアがもたらす前頭前野における組織酸素レベルと自律神経反応に関する基礎的研究 須賀京子 渡辺順子 岩瀬敏 西村直記 清水祐樹 岩瀬千尋 2015年
化粧による臨床心理学的効果に関する研究の動向 野澤佳子 沢崎達夫 2006年

調査・研究 ②

施術をしている方や高齢者が自分で化粧を行うことができるように指導している方の現場の声を深く知るために、NPO法人シニアメイクセラピー協会のほうにインタビューを行った。

心理的効果

- コンプレックスの解消により、物事に対する積極性が増す（人に会いたい、誰かに見てもらいたい、出かけたいなど）
- 前向きな思考になる
- 施術中の会話、香りにより脳が活性化される
- 施術者と会話をすることで社会との関わりを保つことができる

身体的効果

- 施術を行うことで筋肉がほぐれる。

このようなことから、化粧という行為は心理的・身体的効果が十分に期待されることが分かった。

化粧は意識の向上や精神の安定にもつながっているため、特定の年齢だけでなく、幅広い年齢層に適用することが可能であると考える。

- ・コンプレックスの解消により、物事に対する積極性が増す(人に会いたい、誰かに見てもらいたい、出かけたいなど)
- ・前向きな思考になる
- ・施術中の会話、香りにより脳が活性化される
- ・施術者と会話をする事で社会との関わりを保つことができる

- ・施術を行うことで筋肉がほぐれる。

化粧は意識の向上や精神の安定にもつながっているため、特定の年齢だけでなく、幅広い年齢層に適応することが可能である
と考える。

結論

メイクを行い、他者からの言葉かけや化粧した自分を鏡で見ることで、自己への関心や肯定感が高まり、QOLも同様に向上すると考えられる。そして、脳や顔周りの筋肉に刺激を与えることで筋力の衰えを防ぐこともできる。このことから、高齢者を対象とするだけでなく、精神疾患の患者や長期の入院生活を送っている患者を対象に行っても効果は十分にあると考える。

さらなる発展にむけて

さらなる発展にむけて

化粧療法は多くの世代に身体面や精神面において、効果があるということが分かった。しかし、まだまだ化粧療法に対する認知度が低いという現状がある。そのため、化粧療法を広めたい人がいるのにも関わらず、なかなか広まらない原因について考えていきたい。

また、調査・研究①に書かれているように、オキシトシンの分泌量は親交のある人に化粧を施された場合と、初対面の人に化粧を施された場合でどのくらいの変化が生じるのかも探求していきたい。

素シベルと自律神経反応に関する基礎的研究 須賀 京子 渡辺 順

2006年

班 710 氏名	熊井詩桜	小林音羽
----------	------	------

```

graph LR
    Start([スタート]) --> Makeup([メイク])
    Makeup --> Quote[【引用】  
第二次世界大戦の終わりは、新しい化粧の始まりでもあり、化粧の自由が獲得された瞬間でもあった。  
山本、化粧品化装の流通と流行！も化]
  
```

メイク

第二次世界大戦の終わりは、新しい化粧の始まりでもあり、化粧の自由が獲得された瞬間でもあった
出典：化粧文化史の変遷と流行した化粧の受け入れ方についての研究

パーツごとに年々変化し続けている

RQ①
時代とともにどのようにメイクは変化していったのか。(1950年代～現在)

社会情勢や政治

反省
・RQ①の範囲が広すぎた
RQ①も言葉が社会意識度が低い

- ・RQ①の範囲が広すぎた
- ・RQ①と提言が社会貢献度が低い
- ・近年のメイクの流行に関する文献が少なかつた。

良かったこと

- ・インタビューを二人に行ったことで幅広い考えを得ることができた。
- ・美容という観点での調査を行った上で、化粧療法について調べることができたことが視野がひろがった。

10

BO2

男女に関わらずメイクが一般化

医療として化粧(化粧療法)

化粧療法とは
化粧によって生活をより豊かなものにする
ことを目指す療法

企業努力(メイク用品)
・六角形のふた
→転がらないように

- ・キツキツしたハッケーシ&大きな字
- 視力が弱くてもよく見えるように
- ・片手でとれるキャップ
- 身体障害があっても使いやすいように
- *プリオール 高保湿おしろい 美

メイクを行うことそのものが外見の若さを本質的に保ち、社会への関心が高まることで精神的にも外見的にも若さを保つことができると考える。



こと
各座

現状
認知症の予防に効果的であることが確認されているが世間の知名度が低い
化粧療法も医療行為というよりも娯楽という考えが強い

【引用】
化粧療法について「知っている」と答えた人は男女合計で 16.0%。内訳は男性の 8.3%、女性の 25.0%であった

出典：化粧療法（メイクセラピー）に対する市民の意識調査と薬剤師の関わりの可能性
