

理学相通信

2019年度理学系学生相談室通信 vol.4

ぷちっと心理学 身体化認知

私たちの思考や行動は、知らず知らずのうちに身体感覚の影響を受けています。

◆温かい飲み物にホッとする

脳の「島皮質」という部位は、「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知られています。

そのため、「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、心までホッと温かくなったように感じるので。

◆寒い日に無性に人に会いたくなる

体が冷えると、脳の中で「心の冷え」を感じる部分と同じ部分が反応します。

そのため・・・冷たいものを持つと「孤独感」を抱きやすくなります。

反対に、「心」が冷えると「身体」が冷えていると感じやすくなります。

普段の生活の中で、
「孤独だな・・・」と感じたり、
「優しい」気持ちになりたい
と思った時は、
「温かい飲み物」を飲んで
みる、というのも一つの手
かもしれませんね。



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話(052-747-6709)またはメール(soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)で連絡をください◎

QRコードからメール→

