

こんにちは！急に寒くなりましたね。私は衣替えをするのがめんどろで、まだしてませんでした。ですが、この間半袖で外に出ると周りからめっちゃ見られて恥ずかしかったので、渋々長袖をだしました！ふと思い返せば、私は、小学校の時は年中半袖を着ていたと思います。寒いのは昔から得意でした♪



【心理学って文系？理系？】

今回は心理学について少しお話をしようと思います。みなさんは心理学と聞くと、文系か理系かどっちだと思いますか？結論から言うと「どっちも！」です。心理学には、人のお話を聞いていく等文系な部分もあれば、実験や統計を行う理系な部分もあります。ここで一つ私の好きな心理学の実験を紹介します。

【「幸せ」についての実験】

長い人生をできることならずーっと幸せに過ごしたいですよね。でも、「幸せ」って求めすぎると、どうなると思いますか？そんな「**幸せを求めすぎるとどうなるのか？**」という問いから始まった実験があります。

この実験では**大人数を集めて全員に音楽をかけ**、以下の4つのグループに分けました。

①「**幸せな気分になるように音楽を聴け**」
と指示

+



自分の幸福度をずっと確認する

②「**単に音楽を聴け**」
と指示

+



自分の幸福度をずっと確認する

③「**幸せな気分になるように音楽を聴け**」
とだけ指示



④「**単に音楽を聴け**」
とだけ指示



Jonathan, Daniel, & George(2003)

そして、音楽を聴く前と後で様々な測定を行うと、**④のグループが他のグループに比べて気分や幸福度が高かったのです**。このことから、「幸せになるうとする目的で音楽を聴くと、幸福度が下がる」、「音楽を聴いている間に幸福度を絶えず確認すると、幸福度が下がる」といったことが考えられる！という実験結果になりました。

「幸せ」になるには、「何かを変えていくこと」と同じくらい「『今の私でも大丈夫』と思うこと」が大切かもしれないですね。

11月は9日、16日、30日
12月は7日、21日に学校にいます。



今のあなたでも大丈夫だよ！