

ストレスと快樂の関係性

学籍番号: 22011232

氏名: 中川 皓太

<研究目的>

ストレスと快樂は相反するものだと思われると感じる。それを如実に表しているのが「ストレス解消」という言葉である。皆さんはストレス解消という言葉で日常生活や仕事で溜まった「精神的ストレス」を膨大な「快樂」によって晴らす行為として使っているのではないだろうか。だが、私はその考え方は誤っていると考える。そのように考える理由は、精神的なストレスを感じた時と快樂を得ている時の感覚が似ているからだ。例えば、精神的ストレスを感じる時、肉体的には汗が染みてきて、呼吸は浅くなる。ひどい場合は過呼吸になってしまうケースもある。快樂はどうだろうか。興奮した時、汗を掻いてしまわないだろうか、呼吸が浅くなってしまわないだろうか。そこから1つ仮説が立てられる。もし快樂を得られる時の肉体的ストレスの反応が精神的ストレスを感じた時と同様の反応を見せた場合、脳が今までの記憶から精神的なストレスとして指令を出すのか快樂として指令を出すのか決めていく可能性があり得てくる。

<実験内容>

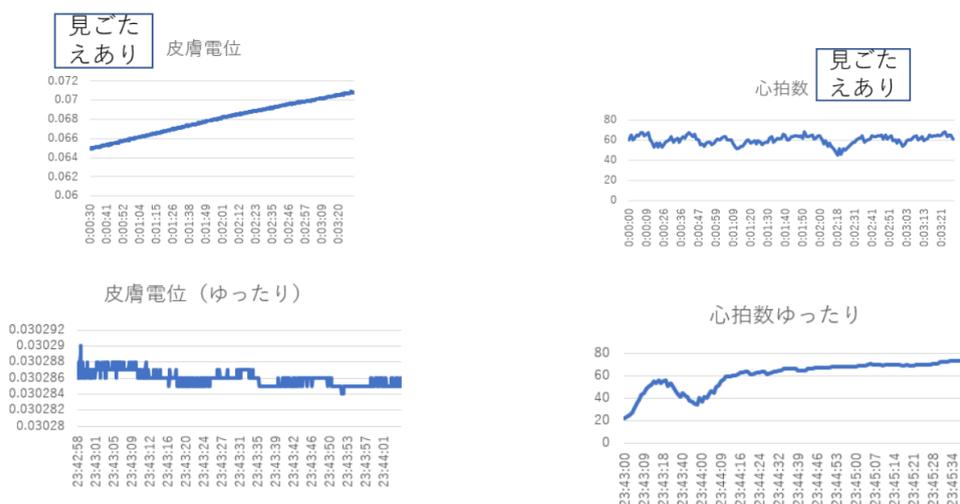
映画を観ている時の心拍数と皮膚電位を測り、快樂を得られるシーンにストレス値が上がるのか検証する。快樂を得られるシーン(見応えのあるシーン)とゆったりとしたシーンを比べてどのような違いが見られるのかを調べた。短編映画「我らの罪を赦したまえ」はグラフ化出来たが、他はデータの数が増えすぎて出来ないため、見応えのあるシーンとゆったりとしているシーンに分けて実験を行った。短編映画「隔たる世界の二人」は見応えのあるシーンの前がゆったりとしていたため、1つのデータで分析を行っている。



↑実験風景

<結果>

皮膚電位は見応えのあるシーンの方が高い時と、ゆったりとしているシーンの方が高いときがあった。心拍数は見応えのあるシーンとゆったりとしたシーンでの違いははっきりとは見られなかった。見応えのあるシーンで多少反応が見える時もある一方、ゆったりとしている時に多少反応が見て取れる時もあった。以上を踏まえて今回の研究結果としては「規則性が見当たらなかった」というのが結論である。



↑「スキン」視聴時の皮膚電位、心拍数