



車内の金城学院大学

102限目

「多元心理学入門」

オープンキャンパス開催
10/21(土)

「ポーズによって人は変わる？」

〔ポーズとホルモンの関係〕

試験や試合など、自信を強く持って臨まなくてはならない時がありますが、その自信は「ポーズ」によっても得られるという実験結果があります。その実験とは、特定のポーズを「ハイパワーポーズ」と「ローパワーポーズ」に分類し、それぞれのポーズがホルモン量にどう影響を与えるかを測るというもの。ハイパワーポーズとは、仁王立ちなどの堂々としたポーズ。ローパワーポーズとは、背を丸めてうつむくなどのポーズ。実験では、被験者にそれぞれのポーズを2分間とってもらい、その前後でホルモン量の変化を測ったところ、ハイパワーポーズを2分間とることで、やる気や自信を高める「テストステロン」というホルモンが増加したのです。これは日常生活の中にも簡単に取り入れることができ、例えば朝起きて2分間ハイパワーポーズをとるだけで、1日を前向きな気持ちで始めることができるのです。

心の仕組みを知り、より良い生き方を考える。それが人間科学部 多元心理学科。

強く、優しく。



金城学院大学