



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 19 ✧



些細なことで  
クヨクヨしてシンドイときは

## 空を見上げる

何をしてもうまくいかない、どうして今日はこんなにツイていないんだ……。そんな日は、誰にでもあるものですね。

そういうときに、一瞬であなたを救ってくれるのは、心理カウンセラーでも占い師でもありません。視線を上に向け、背筋を伸ばし、空を見上げるというあなた自身の行為です。



ニューヨーク市立大学では、次のような興味深い実験が行なわれました。

まず、大量の小豆を載せた皿と空の皿を用意し、Aのグループには皿に載せられた小豆を、その皿からより低いところにある空の皿に1粒ずつ移してもらいます。

この作業を1時間も続けるという、被験者にとっては文字どおり、「ワケのわからない作業」を行なってもらうのです。

反対にBのグループには、皿にある小豆をより高いところにある空の皿へと移動させる作業を、同様に1時間続けてもらいます。

研究者はこれで何を見たかったかというところ、  
「人は首を上に向けているときと下に向けているときで、心の中がどのように変わるのか」ということです。

作業が終わったあとにカウンセラーと面談し、A、B両方のグループに、作業中に思い浮かんだ事柄を自由に挙げてもらいました。

その結果、大きな違いが出たのです。

首を下へ下へと動かすことを繰り返したAのグループは、ただ疲れただけ、という人が多数。なかには、辛いことをたくさん思い出して、実験中にギブアップした人もいました。

しかし、首を上へ上へと動かすことを繰り返したBのグループのほうは、いいことづくめだったのです。

たとえば、幼少期の家族との楽しかったイベントや、恋人や友人の好きなところを思い出した人は、Aのグループの人たちよりも20倍近く多かったのです。また、「いま自分がどういうふう頑張っているか」などに目を向ける健全な自己愛も高くなる傾向が見られました。



このようなマジックは、どうして起きたのでしょうか。

いつも下を向いてスマホを覗いているよりも、広く高い大空へと視野を移すことで考え方も明るくなる、というシンプルな話なのかもしれません。

または、首の神経経路や脳の伝達物質との関連といった、より深い科学的・医学的根拠がある話なのかもしれません。

そのメカニズムの解明はこれからですが、根拠はともあれ、下ばかりを向いて生きている人よりも、胸を張って上を向くことが癖になっている人のほうが実際にハッピーな人生になる確率は高いですよ。

