



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

✧ 27 ✧



ココロが落ち着かずに
ザワザワしたときは？

「赤ちゃん」を見よう

なんだか気持ちが定まらない、わけもなく考えが迷う、怒りっぽくなる…、そんなときは、「赤ちゃん」のパワーを借りましょう。ザワザワした気持ちを、取り急ぎ、遠くに吹き飛ばしてくれる効果があります。

ネットでアップされている赤ちゃん写真か、できれば赤ちゃんの動画、理想は「赤ちゃん」ご本人を見せてもらうことです。

「赤ちゃん」の存在は、大人の心に対して超・刺激的にできています。オーストリアの動物行動学者、コンラート・ローレンツは、生物の赤ちゃんがもつ独特の魅力のことを「ベビースキーマ」と名付け、提唱しました。以降、赤ちゃんのように、非力で助けが必要なものに会ったときに沸き起こる、「愛くるしい(herzig)」「かわいい(cute)」といった気持ちに関する研究が、心理学や人体工学などの様々なジャンルで積み重ねられてきています。

ローレンツが提唱する人間の赤ちゃんのもつ「ベビースキーマ」には3つのポイントがあります。

1つめは、赤ちゃん特有の、あの頭でっかちでふっくらした頬。そして手足が小さくて短いという「全体バランス」。赤ちゃんは、安定感がなく、なんだかクニャクニャとしていますよね。だからそれを見るだけで、大人は思わず抱き上げたくりますし、かまいたくなる気持ちが高まるのです。

2つめは、「唇」です。赤ちゃんは「おちょぼ口」で、少し開いていることが多いですね。そんな形状を見ると、大人は何か食べさせたい、近づきたい、コミュニケーションしたいという気持ちが引き出されます。

そして決定的なのは、「目」です。位置が、顔のなかで真ん中よりも下のほう。大人よりもずっと丸い。そしてどんな色の瞳でも、輪郭がくっきりしている。電車やエレベーターで、知らない赤ちゃんからジーっと見つめられると、それを無視するのは難しいですね。

このように、赤ちゃんのかわいさ＝ベビースキーマは、大人に「なんとかして守り抜こう」という意欲を強くかきたてるための「種の保存の武器」になっていると考えられています。

いろんなことが気になって気分がザワつくときに、このベビースキーマを愛でるのはいかが。一気に「まあいっか」とか、「よし、アクティブに行こう」「さっさと対処しよう」と気分がまとまることが期待されます。

あなたの頭の中に訴えかけて、心を前向きに揺さぶる効果が保証されているのですから、これを利用しない手はないですね。

ちなみに、ベビースキーマを利用してデザインされている「ぬいぐるみ」や「ゆるキャラ」でも効果があるでしょうし、イヌやネコの「赤ちゃん」パワーを拝借しても、同じ効果が期待できますよ。