

# 相談室だより (2024年2月号)

こんにちは。寒い時期は布団や毛布が恋しくなりますね。今回は「柔らかい肌触りは安心する」(触覚と感情のつながり) というテーマでお話したいと思います。

## ◇「柔らかい肌触りは安心する」(触覚と感情のつながり)

皆さんは、小さい頃お気に入りの毛布やぬいぐるみを肌身離さず持っていましたか?今もお気に入りの肌触りの良いものを持ってると、という人もいるのではないのでしょうか。

### ★こんな実験があります…!

いやな思いをしている人を対象に、テディベアの商品の評価のフリをして…



テディベアを実際に触  
ってもらって評価して  
もらう

または

テディベアを触らないで  
見た感じで評価してもら  
う



このように、テディベアを触る人と触らない人に分けてみました。そうすると…

テディベアを触った人は、見ただけの人と比べて、**気分がポジティブになったり、人にやさしくなったり**することがわかりました!

心地良い肌触りは、気持ちを和らげる効果があります!



皆さんは嫌な気持ちになったり、気持ちが落ち着かなかったりするとき、どうやって気持ちを和らげていますか?ぬいぐるみなどの肌触りの良いものを触るというのも一つの方法としていいかもしれません。この効果は子どもにも大人にも同じように効果をもたらすことが知られています。これだけに限らず、これをすれば自分の気持ちが落ち着く!という方法を普段から身に付けておくと、いざという時に役立ちますよ!