

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:92 2013・2・15

## ○ 北海道のイメージ

みなさんは、「北海道ってどんなところ？」と尋ねられたとき、どのようにこたえますか？ “北海道”を表現する方法はたくさんあるように思いますが、突然どんなところなのかと尋ねられても、なかなかうまい具体的な表現が浮かんでこないものではないでしょうか。某TV局に日本各地の県民性などを紹介している番組がありますが、ご存知でしょうか。自分のことは案外自分が一番わかっていないというように、自分の住んでいる地域のことも、実はそこに住んでいる人たちが意外とわかっていなかったりするものです。広い北海道。同じ道内であっても、地域が違えばある地域では常識なことでも、他の地域では非常識だということもあります。言葉や食文化だって異なっていますよね。生まれ育った場所を離れてみると、それまでは気づかなかった故郷の良さや、他の文化との違いなどを知ることができると思います。同じように、自分をもっとよく知ろう、もっと豊かな人間になろうとするならば、自分を客観的に知り、他者との違いについて考えてみることも有用です。 “自分だけの常識”にとらわれて過ごしていると、いつしか自分の中で固まってしまった自分のイメージ(自分はこうあるべきだ)に苦しむこともあります。広く様々な考え方をする人と交流を持つことで、新しい自分、より自分らしい自分に成長していくことができるのではないのでしょうか。私たち人間がロボットのように、みな同じように設定されていたとしたら、人類は早くに滅びていたかもしれません。多種多様な考え方があって、新しい考え方や態度を知り、私たちは成長していくのではないのでしょうか。みなさんの出身はどこですか？自分と異なる出身の人と話してみると、自分の育った環境独自の考え方などを知ることができます。自分の生まれ育った環境を知ることは、自分の生き方を考えていく時にも役立ちますし、自分を知らず掛かりの1つにもなります！

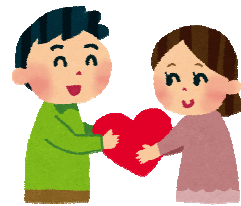


## ○ PM2.5 大気汚染

最近ニュースや新聞などで、「PM2.5」という文字を目にする機会が増えていると思います。中国では大変な大気汚染が発生しており、視界も不明瞭で、子どもたちは外で遊ぶこともままならない状況のようです。問題となっているPM2.5とは、ディーゼル排気ガスなどから排出される微小粒子状物質のことで、大気中に漂う粒径 2.5 マイクロメートル以下の小さな粒子です。2.5 マイクロメートルとは髪の毛の太さの30分の1程度と非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、肺がんなど呼吸系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されています。環境省のHPから、このPM2.5に関する情報を知ることができます。

## §：46 人を好きになる その2

前回から“人を好きになる”ということについて考えています。  
今回は、人を好きになる条件について考えていきたいと思います。



### ○ 身体的魅力

人を好きになる条件の1つ目は、身体的魅力です。身体的魅力と言っても好みはそれぞれ異なりこのような容姿が魅力的と言うことは難しいですが、シン(Singh,D)さんの研究によれば、男性は年齢を問わず女性の“くびれ”に魅力を感じるようです。くびれ以外の要素を全く同じにした女性の人体図を男性に提示したところ、ウエストとヒップの比率(WHR)が、0.7という数値である図に最も人気が集まったそうです。男性は女性のくびれに魅力を感じるということはどうやら言えるようです。また、どのような相手をパートナーにするか考える段階では、自分の身体的魅力と同程度の相手に好意を持つようですが、実際にパートナーを選択する時にはより魅力の高い相手を好むとも考えられています。

### ○ 類似性

次に類似性です。自分以外の夫婦や恋人、親友同士を想像して下さい。その2人には似ている部分がありませんか？2人の態度(感情、認知、行動)の類似性が高いほどお互いが好きになりやすいと考えられています。ある出来事に対する考え方や感情の抱き方などが似ている方が、好きになりやすいということは想像がしやすいかもしれませんね。



### ○ 好意の互酬性

3つ目は好意の互酬性です。一般的には自分を好きになってくれる人を好きになります。相手が自分に好意を抱いているということがわかると、人はその好意に応じて相手に好意を抱くようになります。自分を嫌いだという人よりも好きだと言ってくれる人のことを良く思うという気持ちは、なんとなくわかるのではないのでしょうか。



### ○ 物理的距離

最後は物理的距離です。近くにいる人ほどお互いに好意を抱くことがわかっています。これは近接性の効果と呼ばれています。物理的近さや、接触頻度(会ったり話したりする頻度)等の環境要因も、私たちが人に好意を抱くことに少なからず影響を与えます。同じ学校や職場で人と人が結びついていくということは、みなさんの周りでもあるのではないのでしょうか。



人を好きになる気持ちは、人間にとって重要な気持ちです。人を好きになることには、男女差や個人差がありますから、ここで紹介した条件がすべてではありませんが、友人や家族と話をする時など、このような観点で一緒に考えてみるのも面白いかもしれませんね。

\* 寒い季節ももう少し。自分を大事に過ごしましょう☆ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780