

研究分野のキーワード：情動，ストレス，自律神経機能，心拍変動，心理生理学

研究紹介

現代社会には様々なストレスが渦巻いており、それらのストレスに適切に対応できないと心身両面に様々な症状を呈するようになります。一方で適度なストレスは、心身の健やかなる発育・発達に必要であると考えられています。従って、今感じているストレスが適度であるか否かを、的確に判定することが、ストレスに適切に対処していく上でとても重要になります。

情動変化は視床下部系を介して自律神経系に影響していることが知られており、自律神経系の状態を的確に分析することにより、情動の変化を客観的に捉えることのできる指標が得られる可能性があります。もし、そのような自律神経指標が得られたなら、ストレスが適度であるか否かを客観的に判定できるかもしれません。そうなればストレスのかかっている初期の段階でストレスの程度を判定し、過度なストレスによる悪影響を予防する一助となることが期待されます。これらの基礎的段階として、情動の変化と自律神経活動との関連を、ヒトを対象として、心拍変動のスペクトル解析などを用いて研究しています。

また、刺激に対する反応に個人差があることはよく知られており、その基礎には遺伝的素因や過去の情動体験が関係していると考えられています。つまり、いろいろな経験を経るごとに脳に可塑的变化が起こり、この変化が個人の刺激に対する反応様式を決定していくと考えられています。そこで最近では、個人の性格傾向や生育環境も考慮しつつ、刺激に対する反応様式の違いやストレス感受性の違いについても研究を進めています。

自己の悩みや不満・不安を人に話さず抑制してしまう人ほど、より強くストレスを感じるということが知られており、このような人に話せず悩んでいる児童・生徒を、客観的で簡易な方法により早く発見できるようになり、教育の改善に少しでも寄与できればと考えています。ヒトの心や神経系の仕組みに少しでも興味を持って頂ければ幸いです。