

## 学生相談室たより 第8号 2021.8月

いかがお過ごしですか？今月もドーパミンつながりで“好き”のお話です。

第7号では「ほめられる」とドーパミンが放出されることはお伝えしましたね。

実は、好きな人を見ているときも、脳内ではほめられた時とおなじように、報酬系が活性化し、ドーパミンが放出されるのです。しかもドキドキが強いほどその放出は増していきます。

“好き”は操作可能なのだそうです。

サルに、トリとイヌの画像を見せる実験で、あるサルはトリが好み(※)であることがわかりました。このサルにイヌの画像を見せながらジュースを与えることで腹側被蓋野(ドーパミンの起始点)を刺激すると、トリではなくイヌを好むようになります。

※視線の停留時間が長いほうが好きという判断。

ヒトを被験者にした実験では、被験者に2枚の写真を左右交互に提示し好きな方を選んでもらいます。表示時間は実験者が操作します。すると長い時間提示した方の写真が好かれるという結果でした。

ヒトについて「単純接触効果」という理論で説明されます。たくさん接触した方が好まれるようになるというものです。「好きだから見る」行動は誰にでもわかりやすいですが、長い時間、あるいは頻繁に接触するうちにそのヒトに好感を持つようになります。例えばメディアでたくさん見かけるタレントほど好感度調査で上位にランキングされますね。

「仲良くなりたいな」と思ったら、顔を合わせる機会を増やしてみるのには効果があるようですよ。“好き”にはいろいろな好きがあります。恋愛、友情、部活やサークルの仲間などなど・・・様々な場面・コミュニティにおいて皆さんに素敵な出会いがありますことを心より願っています。

最後に・・・

### 「恋に落ちているときほど苦痛に対して無防備であることはない」

ジークムント・フロイト

自分の生活、身体、心を傷つけられるほどの無防備は危険です。

「好きなんだからこれくらい我慢しなきゃ。あれ？でも何かおかしい・・・」と思ったら、信頼できる誰かに早めに相談してください。学生相談室でも皆さんの学生生活をサポートいたします。

(参考文献『脳と心の科学』)

\*\*\*学生相談室開室予定日\*\*\*

8/3、9月以降は改めてメールでお知らせします。

※予約は電話かメールでお願いいたします。

・学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

・保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

\*開室日等の変更はメールにて連絡いたします。