



「ボディランゲージが人を作る」



寒くなってきました。お子さんも保護者の皆様も如何お過ごしでしょうか。
今月は、「ボディランゲージが人を作る」(TEDGlobal 2012 エイミー・カディ)についてお伝えします。
社会心理学者のエイミー・カディさんは、自信のないときでも自信に溢れる「力のポーズ」を取ることで、自信の感覚を高め、成功できる見込みも変わるのだと言います。それを次のような実験で明らかにしました。

人を集めてそれぞれ小瓶に唾液を取ってもらい、力強いポーズか 無力なポーズを2分間 してもらいます。その後、ギャンブルする機会を与え それからまた唾液のサンプルを取るというものです。

力強いポーズをした人は 86%が賭に出ますが、力の弱いポーズでは 60%の人しかやらず 大きな違いが出ました。また、支配性のホルモンのテストステロンが力強いポーズの人たちは 20%増加し、力の弱いポーズの人は 10%減少しました。ストレスのホルモンであるコルチゾールは、力強いポーズの人で 25%減少し、力の弱いポーズの人では 15%増加しました。



2分間のポーズがホルモンの変化をもたらし、脳の状態を変え、断定的で自信をもち落ち着いた状態を作ったり、反対にストレスに弱い、落ち込んだような状態を作ったりしたのです。ポーズの違いにより人の状態がどう変化するかを、ホルモンという生理的な面とギャンブルというリスク耐性の面から明らかにしました。ポーズは、自分で自分のことをどう思い、どう感じるかも決めるようです。

力強いポーズ「ガッツポーズ」を一人で2分間、こっそりやってみませんか。知らないうちに自信が芽生えているかもしれません。

12月～3月のスクールカウンセラー来校予定日

12月19日(木) 午後

1月28日(火) 終日

2月25日(火) 終日

2月13日(木) 終日

3月11日(水) 終日



子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当(前田秀)、または養護教諭(小宮)まで連絡をください。

☆連絡先 佐志小学校(74-3445)

*1回の相談時間は、約1時間

*相談料は不要です。



学校外の相談機関にも、おつなげすることができます。直接申し込まれても構いません。

唐津市青少年支援センター 唐津市二太子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8:30~17:15】←開所時間

0955-72-9467(子どもに関する総合相談)【9:00~16:00】