

今日の気分はどうですか？

～感情に気づくと暮らしが変わる～

城西大学薬学部 吉田 暁 助教

地域を元気にする城西大学の挑戦

講師紹介



薬学部 薬学科
吉田 暁 助教（博士）

研究領域：

社会心理学

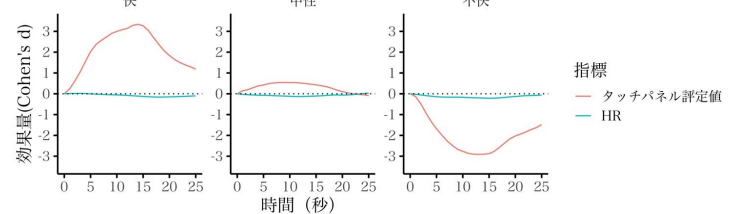
医療薬学

データサイエンス

- スマートフォン等を用いて日常場面における人の感情をリアルタイムに測定する研究
- 薬剤師のためのコミュニケーション戦略を開発して、薬を飲む患者の不安を減らす研究
- データベースを用いて安全な「薬の飲み合わせ」を調べる研究



こんな研究を
しています



あなたの感情を理解するための 4つのトピック

- 感情を読み解く鍵はヒトの「進化」にある
- 嫌な気持ちには大切な役割がある
- なぜ幸せは長続きしないのか
- 年を取ると幸せを感じやすくなる

あなたの暮らしが 変わるかもしれない4つのトピック

-  「笑う門には福来る」は科学的に正しいかもしれない
-  感情に名前をつけると脳が落ち着く
-  日記を書くだけで健康になったという研究がある
-  今日の気分はどうですか？

後半の話題

-
-
-
- 感情を読み解く鍵はヒトの「進化」にある

感情の進化的役割

進化心理学

最近の心理学研究では、感情は「ヒトという種の生存と繁栄のための機能」と考えられています。私たちの祖先は、危険を察知し、仲間と協力し、適切な配偶者を選ぶために感情を発達させました。このような学問をとくに「**進化心理学**」といいます。

生存のためのシグナル

例えば恐怖は危険から身を守り、怒りは自分のナワバリを守るための「信号」として機能してきました。感情は私たちの生存戦略において重要な役割を果たしています。

感情の普遍性

下の写真にあてはめましょう
1 平常、2 驚き、3 怒り、4 嫌悪、
5 悲しみ、6 喜び、7 恐怖



Atanassov, A., Pilev, D., & Tomova, F. (2024). MULTIMODAL SYSTEM FOR FACIAL EMOTION RECOGNITION BASED ON DEEP LEARNING. *Journal of Chemical Technology and Metallurgy*, 59(3), 729–740.

Ekman et al. (1969, 1987) は10カ国以上で表情写真を用いた実験を行いました。言葉や文化が違っていても、人々は同じように顔の感情を読み取ることができます。つまり、感情は生まれながらに持っているヒトの機能だということです。

感情の適応的機能



顔表情	適応的機能
喜び	脅威がないことを伝える
悲しみ	涙で視界を遮る・同情を誘う
驚き	目を拡大させて視野を広げる
怒り	自分の優位性を伝える・相手に脅威を警告する
嫌悪	口を小さくして汚染物質を吸わないようにする
恐怖	攻撃者をなだめる

Shariff, A. F., & Tracy, J. L. (2011). What Are Emotion Expressions For? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 395–399

-
-
-

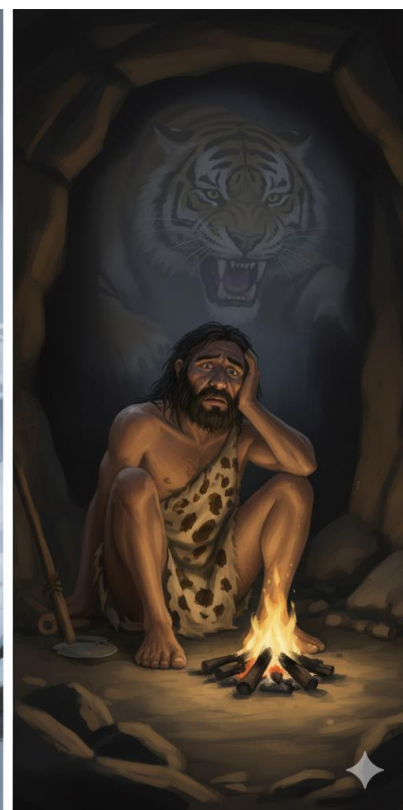
嫌な気持ちには大切な役割がある

恐怖と不安の役割

恐怖は捕食者や感染源などの対象が
目の前にある時の危険信号です

不安はそれらの対象がこれからやって
来るかもしれない時の危険信号です

これらの感情は私達の祖先が
危険から身を守り、
生き延びるために発達しました



恐怖の種類とその適応的起源

恐怖の種類	適応的機嫌
ヘビ恐怖症	毒ヘビは、この数百万年の間、霊長類とヒトの天敵だった
高所恐怖症	ヒトは比較的体が大きな動物で、落下はつねに重大な危険だった 高所での恐怖によって身がすくむと、落下の可能性が小さくなる
閉所恐怖症	狭い空間は逃げ場がなく襲われやすいため、入らないようにさせる
対人恐怖症	よく知らない他者から加えられる危害。または病気の伝染の脅威 (よそ者が未知の病原体を持ち込む危険性) に対する防衛
広場恐怖症	自分のよく知らない、見通しの良過ぎる場所に対する危険を避ける

参考 : J. H. (2020). 『進化心理学入門』 (心理学エレメンタルズシリーズ) . 北大路書房.

うつの役割

🦋 進化心理学における「うつ」

うつは何らかの喪失によって生じる感情であり、進化心理学的に言えば、「自然界で生きる（繁殖する）ための資源を喪失したときに生じる感情」です。過度なストレスや配偶者との別れによって、気分がふさぎ込み、うつ状態になります。



うつの機能

- 嫌なことを繰り返し考えることで、直面している問題の分析を行う
- 気分が落ち込んで何も出来ないでいることを他者に示すことで援助を引き出す

ただし、社会生活が複雑化している現代では、こうした機能が逆効果になることもあります

Allen, N. B., & Badcock, P. B. T. (2006). Darwinian models of depression: A review of evolutionary accounts of mood and mood disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 30(5), 815–826.

私たちは「嫌なこと」が気になる

～ネガティビティバイアス～

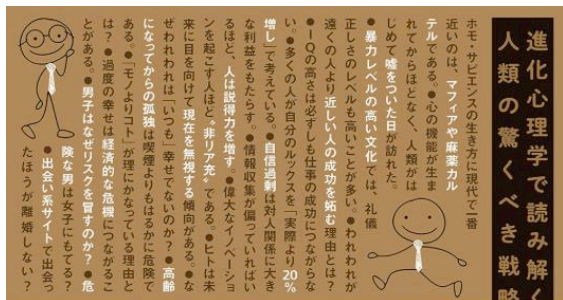
⚠️ 危険を見逃さないための仕組み

私たちの脳は、良い情報より悪い情報に敏感に反応するように進化しました。祖先たちにとって、美しい花を見逃しても命に関わりませんが、猛獣の気配を見逃すと命を失う危険がありました。

🦋 現代生活への影響

良いニュースより悪いニュースが印象に残る、褒め言葉より批判が記憶に残る、これらは古代から続く脳の生存戦略の名残です。生きる上では役立ちますが、時に心の平和を乱すこともあります。

なぜ幸せは長続きしないのか



われわれはなぜ嘘つきで自信過剰でお人好しなのか

ウィリアム・フォン・ヒッペル 濱野大道[訳] 著 ハーパー・コリンズ・ジャパン



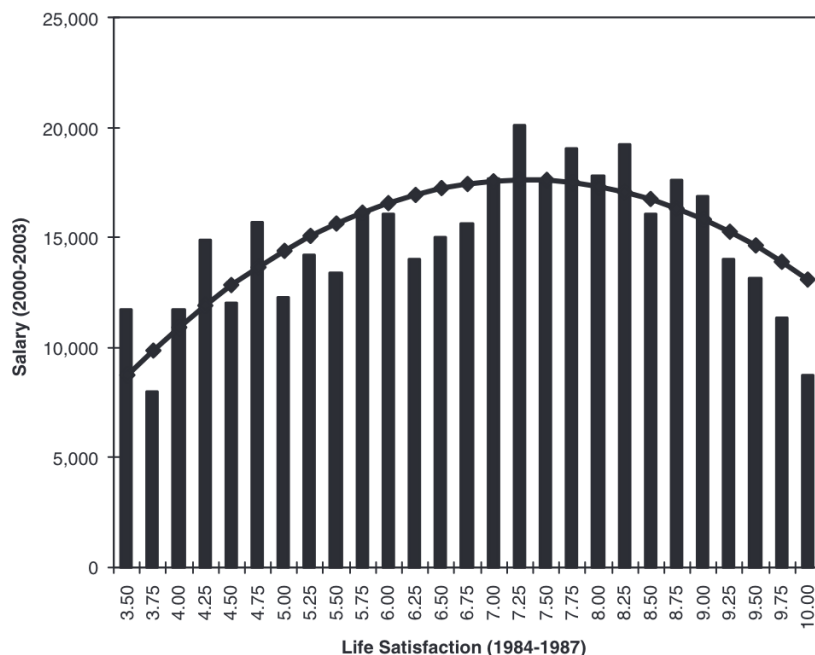
わたしたちにはみな夢がある。でもたとえ夢が叶ったとしても、以前より幸せになることなどめったにない。それが悲しい真実だ。新たな成功は必ず新たな挑戦をもたらす。ディズニー映画の決まり文句「それからみんなずっと幸せに暮らしましたとさ」より、ドイツの格言「楽しみにすることはいちばんの喜び」のほうがはるかに現実的であることは言うまでもない。

ウィリアム・フォン・ヒッペル. われわれはなぜ嘘つきで自信過剰でお人好しなのか 進化心理学で読み解く、人類の驚くべき戦略 (p. 288)

15年前の幸せ（横軸）と現在の収入（縦軸）の関係を調べた結果、人生の満足度が「ほどほど」な人々が最も高い収入を得ていることを示しています。

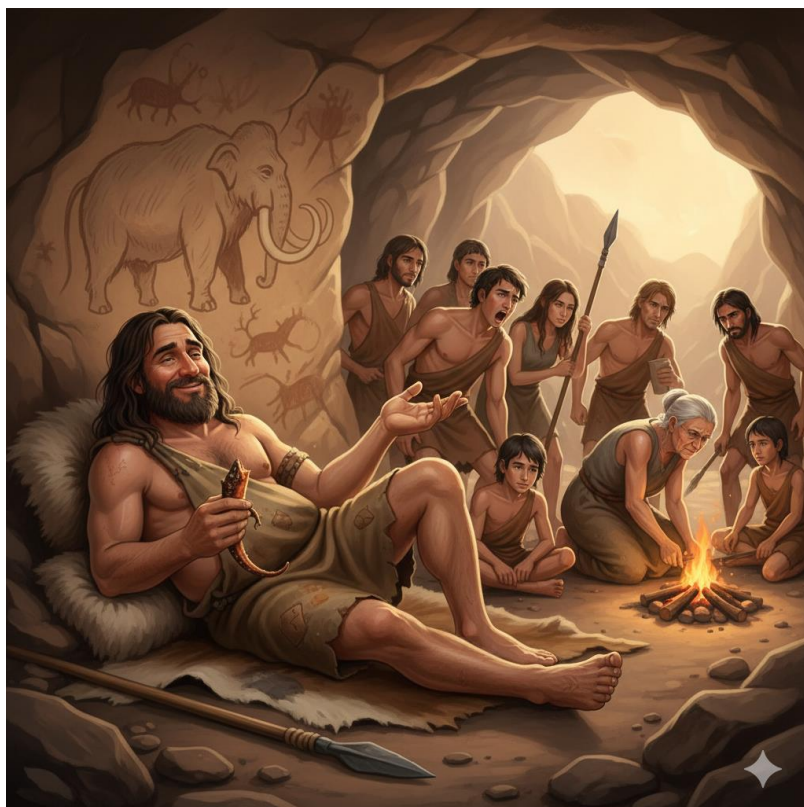
一方で、過去に極めて幸せだった人の収入は低い傾向にあります。

これは、**幸せすぎると逆に経済的な成功から遠ざかる可能性**を示唆しています。



過去の幸せと現在の収入の関係

Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346–360.



進化の視点から見た幸福感

私たちの祖先の二人の男が
狩りでマンモスを仕留めました

一人は幸せを長く感じられる
性質をもっていました

彼は年月が流れても、
ずっとその功績に酔いしれて、
生産性を失ってしまいました
周りの視線も気になりません
ずっと幸せだからです

進化の視点から見た幸福感

一方、別の人はいしばらくすると
幸せな気持ちを失い、
次の獲物を探す行動に移りました。

次の機会を探し続けた人の方が、
より多くの食料を確保でき、
子孫をより多く残せました。

このようにして
「幸せをほどほどに感じる遺伝子」
がより多く引き継がれていったと
考えられています



「なぜ幸せは長続きしないのか」

この問題に対するより大切な答えは、
繁殖さえうまく進んでいけば人間が幸せかどうかは
進化には関係ないという事実には隠れている。

**幸福とは、遺伝子に最大の利益を与える行動をとるよう、
人間を動機づけするために進化が使うツールだ。**

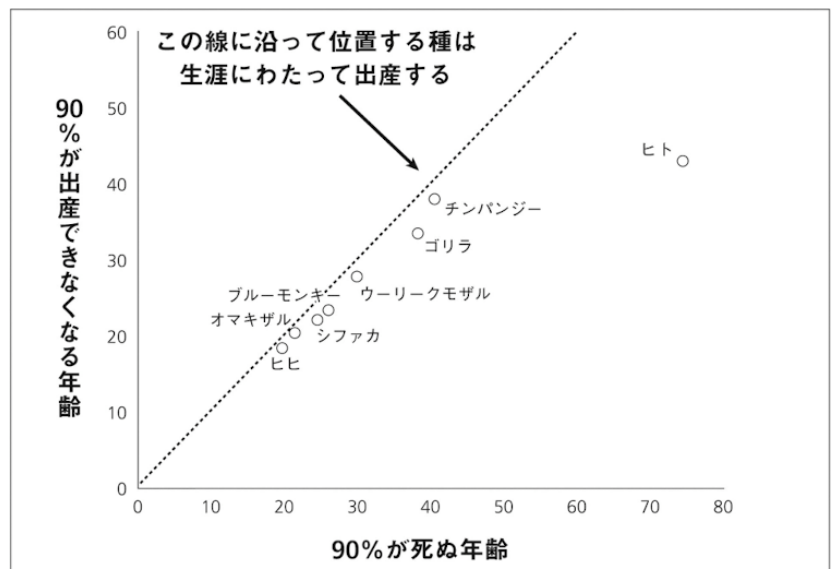
もし人間が永遠の幸せを手にすることができたら、
進化はもっとも便利なツールのひとつを失うことになる。

年を取るほど幸せを感じやすくなる

♥孫を育てるためにヒトは長寿になったという仮説

まず、右の図をみてください
ヒトは繁殖期間を終えたあとも
なぜか数十年の寿命を残しています

その説明の1つとして、
「おばあちゃん仮説」があります



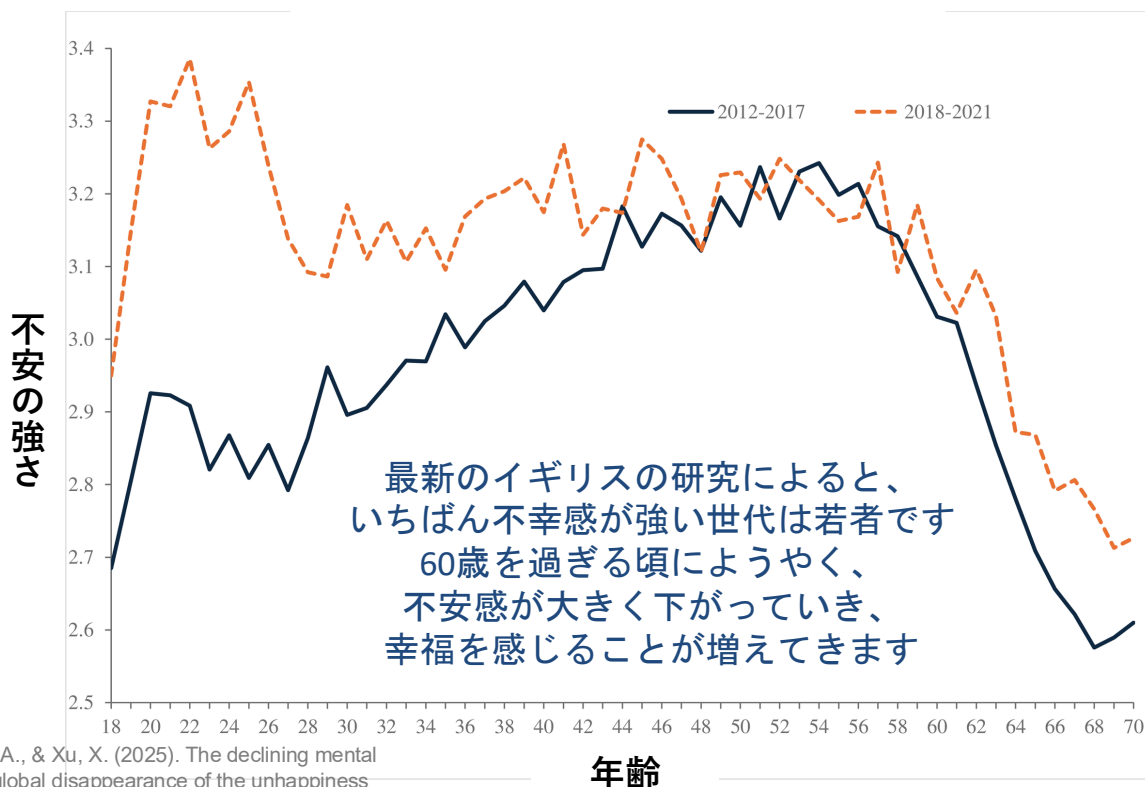
ヒトの赤ん坊は未熟な状態で生まれるので、
祖母が子育てを支援することで、
間接的に祖母の遺伝子の生存確率を高めるのです

そのため、祖母の年齢になると「孫が可愛い」という感情が強くなります

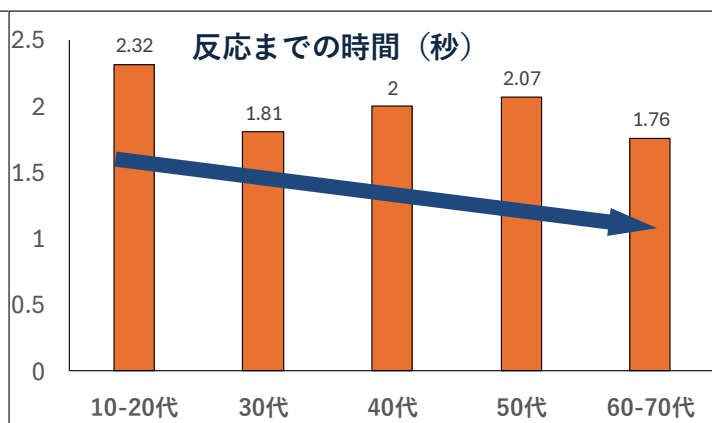
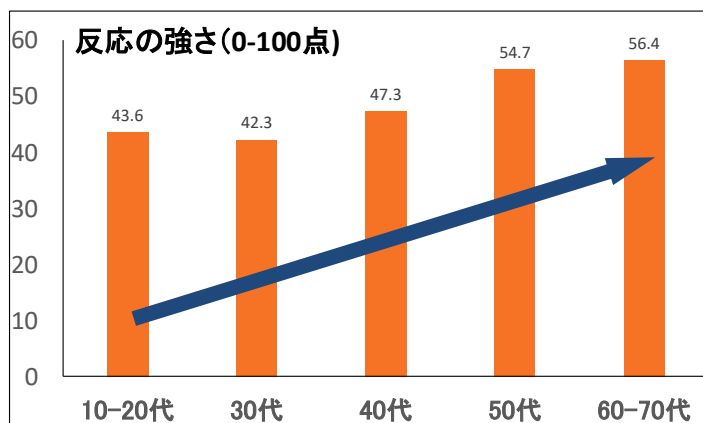
さまざまな霊長類のメスの寿命と生殖能力

Alberts, S. C., Altmann, J., Brockman, D. K., Cords, M., Fedigan, L. M., Pusey, A., Stoinski, T. S., Strier, K. B., Morris, W. F., & Bronikowski, A. M. (2013). Reproductive aging patterns in primates reveal that humans are distinct. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(33), 13440–13445.

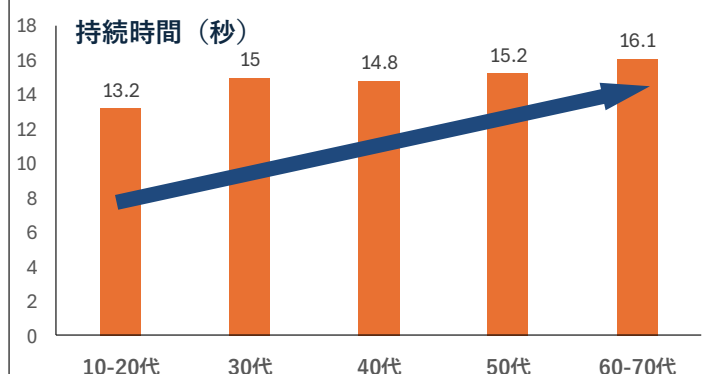
年齢と感情



Blanchflower, D. G., Bryson, A., & Xu, X. (2025). The declining mental health of the young and the global disappearance of the unhappiness hump shape in age. *PLOS One*, 20(8), e0327858.



🐶可愛らしい犬などのポジティブな写真を見せたときの反応を調べた結果、
高齢者の方が若者に比べて強く、速く、そして長く快感情を体験することが示されました



吉田 暁 (2024) タッチパネルを用いたリアルタイム感情評定法の開発と応用 早稲田大学大学院文学研究科 博士論文

免疫システムと感情

ではなぜ高齢になると不安が減り、
幸福感が高まるのでしょうか

そのヒントは人間の免疫システムにあります。
免疫はリラックスしている時にもっとも円滑に働き、
危険が迫っている時は急激には抑制されます

年を取ると免疫が衰えるため、病原体から身を守るために幸せを感じやすくなります
孫を育てられるまで寿命を伸ばしたため、こうした戦略が必要になったと考えられます

高齢者と 幸福感

実験の被験者に沢山の写真を見せたところ、65歳以上の被験者は「怖い写真」よりも「楽しげな写真」を記憶している割合が高かった。
さらに、「楽しげな写真」を記憶していた高齢の被験者は1~2年後の免疫機能（CD4陽性細胞）が高まっていた。つまり、楽しいことを沢山覚えていると将来的に健康になる可能性が高まることがわかりました。

Kalokerinos, E. K., Von Hippel, W., Henry, J. D., & Trivers, R. (2014). The aging positivity effect and immune function: Positivity in recall predicts higher CD4 counts and lower CD4 activation. *Psychology and Aging*, 29(3), 636–641.

前半の まとめ

1. 私達の多様な感情は進化の過程で身についたものです

2. 不安や恐怖は、私達の祖先が生き残るための危険信号でした

3. 生き残って遺伝子をたくさん残すためには、
食事や繁殖の幸福をずっと留めておくよりも
ほどほどに感じる方が有利でした

4. 一方で、ヒトの子どもは大変未熟な状態で生まれてくるので、
祖母が子育てに参加するほうが生存に有利になり、
長寿化が進みました

5. 長寿化にともなって、
祖父母は、免疫機能を高めて感染症を防ぐため、
「幸せになる」という戦略をとりました



休憩

前半終了しました

少し休憩しましょう
10分後に後半を開始します



あなたの暮らしが
変わるかもしれない4つのトピック

-  「笑う門には福来る」は科学的に正しいかもしれない
-  感情に名前をつけると脳が落ち着く
-  日記を書くだけで健康になったという研究がある
-  今日の気分はどうですか？

後半の話題



「笑う門には福来る」は科学的に正しいかもしれない

「笑う門には福来る」は科学的？

☞ 表情フィードバック仮説

表情が感情に影響を与えるという理論です。
つまり、笑顔を作ることによって実際に気分が良くなります。
私たちの表情筋の動きが脳に信号を送り、
それに対応した感情を引き起こすのです。

☞ 科学的根拠

研究では、意識的に笑顔を作ると、脳内の感情を司る部分が活性化し、
ストレスホルモンが減少することが確認されています。
「作り笑顔」でも実際の幸福感を生み出す効果があるのです。

表情フィードバック仮説



 表情フィードバック仮説とは、表情が感情を作るという考え方です。

Strack et al. (1988) は、意図的に笑顔を作ると、
同じ対象をより面白いと評価することを発見しました。
つまり、笑顔を作るだけで実際に気分が良くなるのです。

Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768-777.



笑顔の比較

- (a) アゴを下げる
- (b) 口をすぼめる
- (c) 口角を上げる
- (d) 口角を上げて
頬を上げる

(d)は(a)~(c) とくらべて、
楽しい場面をより楽しく感じ、
自律神経の変化も大きかった

Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2(1), 52-74.

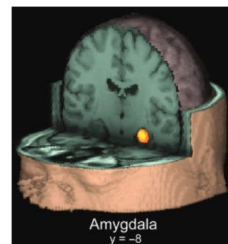
感情に名前をつけると脳が落ち着く

感情に名前をつける

感情に名前をつけると、脳の感情中枢である扁桃体の活動が抑制されます。これにより不安や恐怖などの強い感情反応が和らぎます。

「私は怒っている」「私は悲しい」
「私は不安だ」

言葉にするだけで、その感情に
振り回されにくくなります



ネガティブな画像を見せた際に、感情を言語化した人は、脳のMRIで扁桃体の活動低下が確認されました。感情を言葉にすることで反応が30%以上も弱まったことが示されています。

Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.

さらに上手に感情を コントロールするには

たしかに多くの方は動揺しているとき
自分の感情を理解しようとしては、
自分自身に没入するだけでは
うまくいかないこともあります

このような時に大切なのは
自分と一定の距離を取ることです

天井から自分を見る視覚的イメージ、
自分との対話（右の図）、
文章を書く、などの方法があります

“あなたは”
なぜそんなに
怒っているの？



別の自分

自分



自分との対話

“私は”怒ってる！

Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-Distancing. *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 55, pp. 81–136). Elsevier

○
○
○

日記を書くだけで
健康になったという研究がある

感情日記に関する実験

いくつかの研究をまとめた
レビュー論文によると、

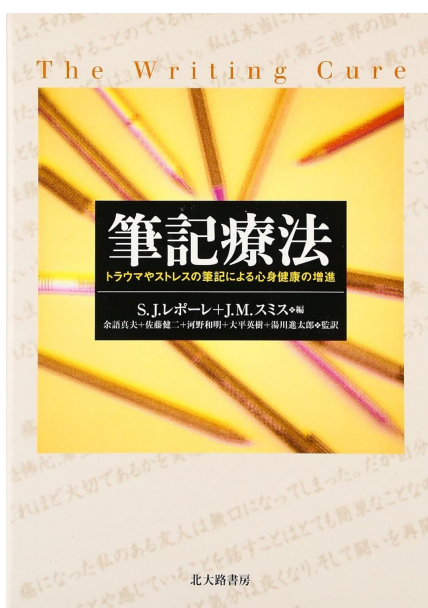
過去の「嫌だったこと」や
「嫌だった気持ち」を
ありのままに日記に書くと、

次のの気分の向上、
免疫機能の改善、血圧低下、
気分の向上、抑うつ症状の軽減など、
多くの有益な効果が確認されました

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.



感情を日記に 書くと健康になる



なぜ日記は健康に良いのか

1. 古典的な精神分析では、言葉にせず抑圧してきた感情がストレスの源になり、病気につながると考えられていました
2. 日記は、心を打ち明ける相手がいなくても、感情を言葉にして伝えられます
3. 辛い体験が心のなかで整理できると、ストレス状態が緩和されて、自律神経機能や免疫機能が改善します

人体は危険が迫ると免疫が下がり、交感神経が優位になる
リラックスすると免疫が高まり、副交感神経が優位になる

佐藤 徳 (2011) 筆記開示はなぜ効くのか
感情心理学研究, 19(3), 71-80.

きょうの気分はどうですか？

ふだんの会話に役立てる

「話しているうちに、自分の気持ちに気づいた」
「この人と話すと、なんだか落ち着く」

こうした経験には、心理学的な裏付けがあります

高齢者268人の日常会話を録音・分析した結果：
共感力が高い人ほど、肯定的な言葉を多く使い、
肯定的な感情をより多く体験していました

共感的な会話が、周囲との協調に役立ち、
気分の安定をもたらすと考えられます



例) 「今日の気分はどうですか？」 「それは大変だったね」 「わかるよ」

Huo, M., Leger, K. A., Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2025). Empathy is associated with older adults' social behaviors and verbal emotional expressions throughout the day. *Scientific Reports*, 15(1), 269.



自分との対話のなかで 「私」から離れてみる

🔥 585人の被験者がスピーチ課題の前に、自己対話を行いました。自分を「私」と呼ぶグループと、「あなた」や「自分の名前」と呼ぶグループに分け、それぞれの行動や感情の変化を比較しました。

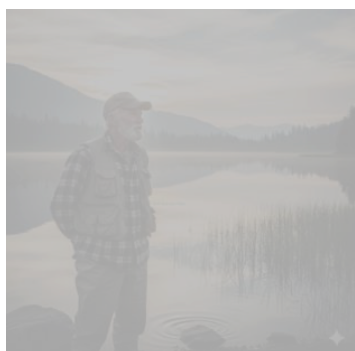
🔥 「あなた」や「自分の名前」を使った被験者は、客観的な評価でパフォーマンスが向上し、ストレスや不安が軽減されました。



Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304–324.

後半の まとめ

- 🔥 1. 感情は心だけでなく、私たちの身体と深く繋がっています
- 🔥 2. 楽しいから笑顔になるだけでなく、
笑顔を作ると楽しくなることがあります
- 🔥 3. 辛いことがあった時は、まずその感情に名前をつけて、
できるだけ自分自身との距離を取るようにしましょう
- 🔥 4. 日記は、感情を言語化して整理するのに有効とされます
- 🔥 5. 他者の感情に共感することでも、前向きな感情が得られます
自分自身との対話も、自分と距離を取れる点で効果的です
- 🔥 6. 仲の良い友達や、そして自分自身に
今日の気分を尋ねてみましょう





今日の気分はどうですか？

～感情に気づくと暮らしが変わる～

ご清聴ありがとうございました