**表情の話**

**・**表情筋はまとめて呼ばれていることが多いのでひとつの筋肉で表情が変わるようになっていると思っていたけれど感情によって筋肉が変わることを初めて知った。

**・**喜び表情は大頬骨筋怒りや悲しみ表情は皺眉筋を必ず覚えたいと思いました。表情を真似して理解するから電車で赤ちゃんに笑いかけると赤ちゃんも笑うのだなと思いました。

**・**普段無意識にしている表情にも、様々な意味が隠されていることを知り、大変興味深かったです。

**・**表情模倣も実際に経験してみて確かにつられてしまったので不思議でした。

**・**笑顔を見た時こちらも笑ってしまった。

**・**私は赤ちゃんの頃にしかないと思っていたので、男性が笑顔に変化した時に少し頬の筋肉が動いたのを感じて驚きました。

**・**表情模倣で最も実感したのは、モニターの人が喜びの表情をした時に自分の口角が上がったことです。嫌悪や驚きの表情はあまり模倣できていなかった気がします。

**・**恐れと驚きの表情はあまり変わらないと思ったのですが、これは日本人だからでしょうか？海外の人だと変わるのでしょうか？

**・**怒った表情や悲しそうな表情の時も無意識に同じような表情をしてしまう気がしました。目の前の人と似た表情になってしまうということはコミュニケーションをとるうえで役に立つと思いました。

**・**喜びの表情の時は頬を緩ませるという表現だが、本当に大頬骨筋は緩むのだろうか。

**・**エクマンは感情の表情に文化差はないと考えていたけれど、先生もおっしゃっていたように、文化によってよく使う表情やオーバーさなどが異なるので、やはり文化差はあるのかなと思いました。

**・**日本人だからというのもあるのかもしれませんが他の国の人に対して怒っているなどの表情が伝わりにくいということは初めて知りました。

**・**表情はおそらく原始時代から私たちがコミュニケーションを行う際に必須となってくるものだったと考えると、この6表情が生得的に備わっているのは納得だった。→安全な相手か確かめる

**・**それぞれの表情が非言語コミュニケーションとして、どのように構築されていったのかがとても気になりました。表情を読み取る能力というのは、先天的なのか後天的なのか、どちらなのでしょう。

**呼吸の話**

**・**呼吸も感情の揺れ動きを反映していて、動揺すると呼吸が止まるということを学んで、たしかに驚いたときに一瞬息がヒュッとなる感覚があるなと思った。言うところの｢息を呑む｣という感覚はこれなのかなと思った。

**・**40秒呼吸が止まっていても、緊張しているせいで苦しさを感じないという話しを聞き、呼吸が止まっているのに何も感じないなんて何か怖いなと思いました。

**・**意識してでの40秒はかなりきついと思うため不思議に思いました。

**・**中学の時に生徒会選挙の時に知り合いが言葉に詰まって全く話せなくなった時間がありましたが、あの時は息が止まっていたのだなと分かりました。意図せずとも40秒も息を止められるのだなと驚きました。

**・**ストレスを受けている時に呼吸が出来なくなるのはパニックになってる時に苦しくなるのと関係があるのかなと思って腑に落ちました。

**・**パニックが起こった際に息苦しくなることがあるが、気持ちは焦っているが、呼吸が浅くなってしまっているため余計に息苦しく感じるのではないかと思った。

**・**発表などで途中でつっかえてしまったり言葉が止まることがあったのが呼吸が原因なのだなと知れてよかったと思いました。

**・**犬が苦手な人の血流が下がるのと心拍が浅く早くなっていく様子がこんな顕著に現れるのがすごいと思ったし、教授が「襲われた時に出血量を減らそうとする防衛反応」と言っていたのがとても印象深かったです。

**・**犬が苦手の人が話をしていた時に比べ体が強張っていた気がした。

**・**動画に出てきた人達は噛まれたりしていたそうなので、犬以外にも気になる人などの仕草や距離感などそういった要因が呼吸や心拍に繋がるのだと感じました。

**・**呼吸や脈拍、血圧があのように感情と関連してるとは思いませんでした。映像で見た通りに目で見てわかるほど変化があるのはとても驚きました

**・**これらの反応から、上司と食事したときと後輩と食事したときで反応を比べると面白そうだなと思いました。

**呼吸と嘘**

**・**うそをついている時とか動揺している時は呼吸が止まるのを事情聴取などに活用しているのがとても面白いなと思いました。

**・**嘘発見に呼吸も関わっていると聞いて最初は驚きましたが、息を呑むと言う表現は確かに見かけるなと思い納得しました。

**・**今まで習ってきた中でも汗や脈などで嘘がわかるような事をおっしゃっていましたが呼吸でも嘘がわかるのなら警察の取り調べでも使って嘘を暴けばいいのじゃないかと思いました。

**・**私は嘘をつくのがすごく下手で、嘘をつくとすぐ顔に出てしまうので嘘をつかなくなったのですが、多分顔に出ているというよりかは、「何かした？」と言われた時に、少し黙ってしまうからバレるんだなと知ることができた。

**・**昔のテレビやバラエティ番組などで、資料と同じようなペンで直接書く方式のものがありました。それは、**うそ発見器ではなく**、呼吸活動を可視化しているものだと分かりました。また、呼吸は全て自分でコントロールができる訳では無いため、脈の変化で真偽を捉えたり解釈することができるのかと考えました。

**・**日常的な「息をひそめる」「ほっと一息つく」といった表現だけでなく、虚偽検出のような心理学的実験で呼吸の変化を観察することによって、感情や心理状態の指標としての検査で様々な実験ができそうだなと思いました。

**授業中の皮膚コンダクタンス**

・実際に授業中に皮膚コンダクタンスを測って、意外とみんなが眠くなっている訳ではなかったのが驚きでした。

・他の授業でデータを取った方が寝ている、寝かけている人が見つけやすいと感じた

・楽しい授業でない場合、無駄話やスマホで遊ぶなどして授業に集中しない人が出てくるから厳しくやるのではないかと感じた。

・先生がメーターの指標について個別に指摘した瞬間に急激に指標が上昇したのがこんなに急に上がるものなのかと驚き、面白かったです。

・ミクの動画を見た時に緑の人がとても興味を示していたのが面白かったです。先生がコメントしたことで振り切れるのも細かいところまでグラフに表れてしまうのがすごいと思いました。

・ダンスを見た時の皮膚コンダクタンス。どのような画角が盛れるかという話を聞いた時に、現代の映えというものに対しても同じことが言えて、インフルエンサーはもしかしたらそういった研究を続けている研究者ということになるんじゃないかと思った。

・MVPなどを決めるのを発汗で決めるのはとても楽しそうだと思いました。偉い人何人かが決めるより自分たちの本当の感情の反応で決まる方がとてもワクワクして楽しいと思いました。→ミスコンの実力測定企画

・映像の後とかにグラフが目に見えて変化しているのが面白いなと思った。講義の合間の眠気を覚ますストレッチなのに、体がリラックスして眠くなってしまって、なにか眠くなる理由があるのかなと気になった。

・授業中に皮膚コンダクタンスを測ってみましたが、計測所では皮膚電位が他の人と比べてずっと活動的だったのが以外でした。

・今日は数人が皮膚コンダンクタンスを測る装置をつけながら授業をしていましたが、動画を見た後に顕著に皮膚温が上がっていたり、全く変わっていなかったり、少しずつ下がっていて眠くなっているのがわかるのが面白かったです。

**アカゲザルの動画**

・今回の授業受けて、さるがもふもふの人形に張りついているのをみて、人間に似ているなとおもいました。

・ハーローのアカゲザルの実験を発達心理学の授業で聞いて、柔らかい模型の方が安心感があって…というの話なのは分かったけれど、いまいち理解できていなかった。身体接触ができて、オキシトシンが分泌され、発達が促されるからだという話を聞いてやっと腑に落ちた。心身の発達は生理心理学からも捉えられると知って興味深く感じた。

・アカゲザルが親のサルと離し、針金と毛布の模型のサルに出会わせる動画を見て、模型の顔の差が気になるところですが（笑）、やはり本物のサルに近いフカフカを選ぶのは凄いと思いました。授業で聞く程度でしか無かったですが、実際の動画を見て真っ先に毛布のところに行っていたので、どこで判断しているのだろうと疑問に思いました。

・タオルケットを用いたことで自分と同じ毛のような手触りであったことから、子猿にはより母猿のように感じやすかったのだろうか。愛着形成に必要な身体接触の要素(温かみや手触りなど)はどのようなものなのかが気になった。

→動画では筆を用いているが・・・

**その他**

・赤面症の人は赤面症である以前に汗かきというのも初めて知り面白いなと思いました。赤面症で悩んでいる友達がこの授業を聞いて治せるのなら治したいと真剣に考えていました。

・女性の涙が男性の攻撃性などを下げるというのは、女性の涙を男性が見るだけで効果があるというのがすごいと思いました。なにかの成分よりその状況によって攻撃性を下げてるのではないかなとも思えました。

・多動性ADHDの方が、会議中にナイフで木を削りながら話を聞くと、眠気が無くなりいつもより集中できたといった話を聞き、逆に何かをやりながらの方が集中できることもあるんだなと興味深かったです。

・授業中のストレッチはちゃんと効果があるのだと実感しました。何かしながら授業を聞いていた方が寝ないというのは確かにそうだなと思いました。

・授業内容とは関係ないですが、ストレッチを授業中に挟んでいますが、ストレッチの刺激が馴化してしまわないのかなと思いました。