**テストについて**

**・**前回のテスト分の範囲も今回のテストに含まれていることをテスト内容を見て気がついたので驚きました。

**・**前回では全く分からなかった問題でしたが、今回は2回目ということもあってすぐ答えを出すことが出来ました。

**・**前回の小テストと同じ問題も結構あったけど、ところどころ忘れていたからいい復習になりました。

**・**前回の小テストでも出題された問題は速やかに回答することが出来た。

**・**今回のテストでは授業で学んだことの再確認をすることができた。

**・**今回の中間テストは割と手応えがあった。

**・**前回の小テストでやった範囲のことは頭に定着しつつあったと思います。

**・**神経系に関して自分の知識がまだ浅かったので、時間がある時に資料を見返したいと思う。

**・**前回の小テストでは神経活動による影響のものが多く、今回の小テストでは身体の反応に関するものが多い印象でしたが、振り返ってみると、生理的な反応が生じる過程の中でも神経活動による影響を受けていて、全部の内容が繋がっているんだなと感じました。

**・**持ち込みありのテストだったけど、なるべく勉強して臨んだ方がいいなと思った。

**・**時間配分の使い方や資料を確認しながら行う難しさを感じました

**・**テストがギリギリだったというのと、途中で回答フォームが消えてしまうというアクシデントが発生した。

**・**今回のテストで、残り4分の状態で送信を押したらフォームの回答は終了しましたと出しまた。

**・**もしかしたら送れてないのでもう一度

**カラコンやノンバーバルコミュニケーションの話**

・やっぱりタネがわかってしまうと効果は低いのですね。なので黒のカラコンチャレンジしてみたいなと思いました。

・（派手な色のカラコンは）同性の女の子からは可愛いと褒められたりどこで買ったの？などと評判や印象がよかったですが、異性や、親世代からは凄い色してるねと引かれ気味でした。

・よく男性に好かれないものとしてグレーカラコンが挙げられるのですが、それも関係あるのかと思いました。

・（カラコンを）茶色とか無難な色にしてからは好印象だなというのがめちゃくちゃ分かりやすいくらいになったので、やっぱり無難な色の方がいいのだなと思ったので、これからも茶色とかのシンプルなカラコンで上手く生きていこうと思いました→化粧をしていないと態度が変わる彼氏問題

・前回の授業を参考に、ナチュラルなカラコンを買ってみました。周りの印象より、自分の顔のアップデートができた気がして、自己肯定感が上がって嬉しいです

・不真面目な学生への対応に慣れていそうな大学の教員のような職業の人でも、相槌を打つ相手に対しては印象が良くなることに驚きました。そのため、相手に肯定されることや興味を持っていることを示す行為は、強い影響力を持っているのだなと感じました。

・頷きも相槌も同じようなものなので好意的に見て貰えるのは日本人同士のみなのかなと思いました。

・奢り術がすごくてびっくりしました。たしかにバーみたいな雰囲気あるお店で女の子に笑いかけられたら思わず話しかけたくなっちゃいそうです。

・バーの話でただ酒の先輩はとても美人なんだろうなと思いました。ちょっと笑いかけるだけで奢ってもらえる人は本当に才能だと思います。

・女性が男の目を見てその後笑いかけることで男は好意が向けられてると思いその人の方へ行ってしまうと聞きそれだけはされまいと気をつけようと思った。カラコンにも注意しようと思った。

**その他**

・猫のレム睡眠動画かわいすぎました(=^x^=)うちの猫も急に起きて走る姿勢になったのに、ふう、、みたいな顔したのを思い出しました。

・猫を飼っているのですが、寝ていたと思ったら急に飛び起きたり、口をもぐもぐしていたりすることがあって、自分の猫たちだけかな？と思っていた（後略）

・アドバイザーの実験が面白かった。同じフォーマットでも顔や性別、服装、声で印象が全然違った。

・自分の夢を書き写しておくのは面白そうだし迷惑もかからないのでやってみたいなと思いました。

・夢を記録すると危険という話は、古代中国の皇帝が夢と現実の区別がつかなくなり、兄弟を殺してしまったという話があるらしい。

・アイカメラの実験で男性の目が泳いでいるのがあからさまでおもしろかったです。

・女性のイラストで、男性は明らかにイラストから目を背けるような視線が表れていたが、逆に怪しくないかと感じた。正直になればいいのにと思ったりもした。→そっちが良くてもこっちが良くねぇよ！

・（視線計測は）相手にちゃんと説明したとしても、見たいところをありのまま見てもらうのは難しいことだと感じました。

・脳波のフィードバックが広く一般的なものにできたら、みんなのパフォーマンスを上げられる可能性があるんじゃないかという話について、そんな時代が来たらいいなと思った。→パフォーマンス向上の余地はまだまだある！

・私は昼間に眠くなってしまうので睡眠の質を良くしたいなと思いました。

・わたしも以前までポケモンスリープという睡眠を測定できるアプリを使っていたのですが、寝ている時に隣にスマホを置いておくだけで睡眠の深さが測定されていてとても驚きました。

・前回オンデマンドになった時時間は授業より短いけど眠くなってしまったのでストレッチの凄さを感じた。

**認知的評価モデルの話**

・同じ状況でも、捉え方や対処の仕方によって感じるストレスの強さが変わることに気づき、普段からどのように物事を受け止めるかが大切だと感じました。

・ストレスの要因にあった環境的要因の新奇性では自分がアルバイトを初めてしばらくの間は慣れなくて中々の数ミスをしていて、その時にアルバイトに行くことが嫌になりかけたことがあったのでこれに当てはまるのかなと思いました。

・環境要因の新奇性の内容を見た時自分が当てはまっているなと思いながら動画を見ていたので印象に残りました。

・自分も免許は持っていますが運転するのが怖く、コントロール感が低いと同様に、いつ事故を起こすか分からないと常に脅えがちなので、不確実性も伴っていると感じました。

・認知評価モデルの認知的評価と情動反応とコーピングがそれぞれ関係しあっているのは納得でした。

**ストレスコーピングの話**

・一年の後期にやったストレスマネジメントの心理学で出てきたストレスコーピングがもう一度出てきて、よりしっかりと知れた気がしました。

・友人との喧嘩や対人関係では問題焦点型で積極的に解決しようとするが、恋愛関係や自分の問題に関しては情動焦点型になってしまうことが多い。

・私はできるだけ問題焦点型の方が不安などが残りにくいため良いと思っていましたが、克服できないストレスも多いことがわかりました。そのため、ストレスの種類や状況に応じてコーピングを使い分けることが重要だと感じました。

**・**自分はコーピングに関しては情動焦点型だと思った。考えすぎるともっとストレスが溜まると思う。

**ライフイベント法の話**

・ストレスといって浮かびやすいネガティブなイベントだけを数値として出すのではなく、ポジティブなイベントも実験では数値として取り扱っていて信ぴょう性の部分は難しいが、とても面白い実験だと感じた

・結婚はなぜ？と思ったが，その反面準備をするのも将来に対しての不安も、親への挨拶などストレスがたくさんあるなと思った。

・　授業で結婚のライフユニットチェンジスコアが高いと言ってたのは納得できました。カップルの時点でかなりストレスを感じていたら絶対に結婚できないんだろうなと自信をなくしました。

**その他**

・人はホメオスタシスが発達しているため、温度変化などの外的な要因に適応する能力が高く、生存する力も強いのだなと感じました。

・普段生命活動を維持するために恒常性が保たれているのに、危機が迫ると攻撃行動や逃避行動のためにさまざまな変化が起きるのは面白いなと思った。

**・**まさに病気である症候群を気にしないのはおかしい と考えたセリエは自分の立場だったらできないなと思ったので大物だなと思いました。

**・**ネズミは拘束ストレスが1番という話を聞いてそういうのも知れるのは実験としては面白いと思いました。

**・**私の家のオス猫の緊急反応として，家に来客が来たことを感知した瞬間，スライドに載っている猫と同じ様な姿勢をとり，来客の存在を確信した瞬間ベッドの下やタンスの上に走って逃げてしまいます。