**感じたストレスを他者に伝える**

**・**記憶、思い込みによってストレスを緩和できるという人間の強さのようなものを感じ、この力を活かしているのが宗教なのではないかと考えた。

**・**一口にストレス課題と言っても，生じるストレスが持続しやすい性質のものとそうでないものがあるということを念頭に置く必要があると感じた。

**・**実験を行うにあたり事前に様々な事態を考慮することが重要であることや，予備実験による改善点の明確化が効果的であることが理解できた。

**・**ソーシャルサポートの効果が距離は関係ないことに驚いた。→愛は時空を超える

**・**計算課題が扱いやすいため課題にしていると言っていましたが、誰かに提出する課題としてやるだけで日常感が出ると思いました。

**・**暗算課題は対人課題のような、人を相手にしたものとは違いストレスを緩和する効果がまた別物であるのが意外で面白いと感じた。

**・**ストレス課題は初対面の人（実験者でも誰でも良いが初対面の人）が参加者の趣味の話をする。というのは良いのではないかと考えた。

**・**社会に働く人のストレスの原因として割合的に比重が重いのは、対人関係の問題ではないかと個人的に考えている。そのため、倫理的にセーフな範囲内で、対人関係におけるストレス課題を設定すればよいのではないかなと考えた。→揉め事をおこす

**・**自分の知らない生理指標が数多く使われていて、勉強にもなりましたが、何よりこの実験に対する熱意を感じました。より多くの生理指標を用いた方が良いのでしょうか。→yes

**・**友人はそばにいるが会話はしない群を設ける事で、『伝える』という効果についてより詳細に調べられますし、また電話越しかそうでないかについても差が見られそうです。

**・**長く付き合っていて、一緒の時間を共に過ごし気持ちを分かり合えるような仲の人の方が効果が強いというのは、とても良い実験結果だなと思いました。→一緒にいる事の価値

**・**被験者に与える課題手続きに「挑発」などのきちんとした名称や定義があることを知り、他にはどんな手続き課題があるのか調べて、それを参考に、研究に用いる課題を行うことで得られる結果をより鮮明にするために用いたいと思った。→挑発はTypeAに特に効く

**・**様々な要因を考え、美しい結果にするために手続きや知識がしっかりしていたことに関心を抱いた。

**・**親しい人とハグをすることによってリラックス効果が得られストレスを減少させる効果があるといわれているため、今回の研究はコミュニケーションを使ったストレス緩和効果についてだったが、ハグのように、親しい人とスキンシップをすることによるストレス緩和の効果についても研究してみたら面白いかもしれないと思った。

**子どもを対象にした心身相関現象体験プログラム**

・大人数かつ教示をしっかりと理解してもらいにくい相手に対しての難しさを感じた

・小学生57名を実験対象にして実験を行ったことがすごいと思った。やはり実験を行うときに、大学生を対象にしがちな中で、先に大学生に対して実験を行ったうえで、小学生を対象にしたのが時間もかかるし、準備がとても大事なのだなと感じた。

・双六のマスの内容や罰ゲームの決め方がルーレットであったり小学生であれば皮膚温がかなり変化した測定ができそうな内容であったが結果の図は想像と違っていたので驚きました。

・エンタテインメントをテーマとした研究に興味があるので、ストレスにより皮膚温が低下しているという結果がしっかりとれている論文を読み、こういった結果が明確なものを自分自身でも研究テーマとしてやっていけたらと思った。

・やはり講義といった受動的な学びよりも、こうした体験を通しての学習の方が理解してもらいやすく、またその学問に対してポジティブな印象を持ちやすいのだと分かりました。そしてさらに言えば、次はリラクゼーション法やコーピングについても実際の体験を通して(バイオフィードバックで)教えられたらと思いました。

・最近は児童の自殺が増えており、ストレスマネジメントの教育は必要性を帯びていると考える。その中で子供たちに自分の体の変化を教えられるのはとても良い機会だと思い、私もそのような「これからに役立てられるような研究」をしてみたいと感じた。

・小学生を対象とした研究はたくさんあるが、やはり年齢が低いと理解できない部分もあるだろうから、いかに分かりやすく伝えるのかというのが大事であると改めて感じ、年齢が低い子を対象とした研究の難しさというものを感じた。→一方で予想以上に理解できるという側面も。レディネスを待ってはいけない。

・小学生に限らず楽しみながら学習ができるのはいいと思いました。