**小テストに関して**

・今日の小テストであまり勉強せずに挑んだのでとてもヤバイ気がしました。次のテストはちゃんと勉強して挑もうと思いました。

・回答にかかる時間が大きく違ったので、次のテストでは全てしっかり覚えられるように頑張りたいです。

・テストではレジュメに頼りすぎていた気がしたので、次はもっとしっかり復習して、あまりレジュメを頼りにしすぎないようにしようと思った。

・テストを受けるまで、小テストの内容がどれほど難しいのか凄く不安だったのですが、問題文が読みやすかったのもあり、テストを通してさらに授業内容について理解を深めることができて安心しました。

・テストがあることによって今までの講義を思い出しながら復習を行うことができ、心臓の心拍数や心拍変動の部分が曖昧な所があり覚えきれていなかった所も見つけることができたので良かったです。

・正直中間テスト自体は億劫だと思っていたが、中間の振り返りとして資料を見ながら問題を解いていくと、より頭に入っていくように感じた。

**・**血管と血圧をごちゃごちゃになって覚えているところが多かったため、しっかり区別して期末までに覚えられるようにしたいです。

**・**授業でレジュメの説明をそのまま読むような授業よりも、実際その題材について実験している様子や、映像を見ながら説明を受けるような授業のほうが頭に定着すると感じました。

**・**特に神経系のところが苦手で名前がごちゃついてしまった。また心拍や血圧とも関連がある点も覚えられていなかったため特に神経系を復習しておきたいと考えた。→心臓血管系は自律神経により調節される

**・**自分だけで確認しないで、友人と問題を出し合うなどで覚えられるようにしたいと思う。

**・**リアクションペーパーへの返信、フィードバックの時間があることで、実際に今回テストを受けて記憶に定着している気がした。

**・**授業でちゃんと集中して聞けていた部分はすぐに回答できたのですが、ぼんやりしてた部分はすぐには回答出来なかったので、集中して授業に受けられるようにしたいと思いました。

**・**今回のようにテストの後に大丈夫なはずだけど強い不安を感じてしまうのでどうすれば緩和されるのか知りたくなった。→楽しむことが大事なのでは？

**友人の存在の話**

・友達が同室ではなく隣室にいても影響がでるというのが印象に残った。またそれは一度も直接友達を目にしていなくても、隣室に友達がいますよと言われればそれでも影響が出るのか気になった。

・卒論の調査で少し緊張していたときも、パーテーションはあったけれど隣で友だちが同じ調査を受けていると思うと、少し緊張がましになったので、あれはハングオーバー効果だったのだなと思いました。

　→人を生かしているのは目に見えるものばかりではないということを強調したい。連合軍が助けにくる。

・過去の記憶が自分の血圧に影響するってすごすぎると思います。友達のいい所や好きなところはちゃんと伝えてあげたいと思いました。

・言葉で好きな人のことを守れるのもとても素敵だと思いました。実際昔に友達から言われたことをずっと覚えていて、元気づけられた事が沢山あるのであれは友達が守ってくれていたんだなと思いました。

・私の友達が1人で困った時とかに強くあれるようなお守りになる言葉を沢山これから言っていこうと思いました。

・感謝の気持ちや想いを伝えることがその人の生きる活力になるというのが科学的に証明されているというのがとても驚きました。→心臓血管系はソーシャルサポートが人を守る媒介過程。

・スポーツなどでの緊張場面に置いては、友達が居ることによるリラックスと、友達にミスを見せたくないという緊張だと、どちらの方が強くはたらくのかが気になった。また、緊張がかつ場合どのようなアプローチでリラックスに変わるのかも気になった。→一緒にいる時間が物を言うのでは？

**・**1人でいることの方が好きだと答える人は友人と一緒にいる時と1人でいる時だとどちらの方が血圧が下がりやすいのだろうと疑問に思いました。→人間は一人でいるように出来ていない。母性剥奪の話。

**・**人によって相手に見られていると感じると緊張してしまう人もいるので個人差が大きいのかなとも考えた。

**「脳がつよくなる食事」の話**

・先生が紹介していた料理の本と同じような種類のものを本屋で何度か見かけたことがありその度に胡散臭そうで見向きもしなかったのですが→どちらかというと食べ物の本。地中海食の効果はオリーブオイルとトマト。

・よく食事について気をつけろと家族に言われることが多いので紹介していた、脳が強くなる食事を読んで、体調に気を付けて心身ともに健康に過ごしていければなと思った。

・｢脳を強くする食事｣を読んでみようと思いました。授業でこういうものを教えてもらえるのはすごくありがたいです。

・現在は何も考えずに食べたいものを食べていますが、将来健康を失わないためにも、そして毎日をエネルギッシュに生きるためにも、あの本が気になりました。それでもたまにラーメンを食べてしまうことは許されるでしょうか？

・私も家族には長生きして欲しいのでマックスさんの本を家に一冊置いておきたいなと思いました。

・死なせたくない人に健康に関する本を送るという行為にとても感銘を受けた。昔からふと身内の死について考えてナーバスになることが多いので、自分も真似していきたいと感じた

・私の母ももうあと何年かで60歳になるので、日頃の食事や、睡眠の質などを今まで以上に気にかけるように助言しようと思いました。

**・**脳が強くなる料理の本が気になったので図書館で探してみようと思いました。

**その他**

・今回の授業の最初に前回に気になっていたコロトコフ音を動画で見せてくれて実際に聞いてみたところ自分が思っていたよりかはゴロゴロという音ではなくどちらかと言えば心臓の鼓動のようなドクンドクンといった感じの音の方が近いかなと少し思いました。→心臓の音は実は聞き慣れた音なのかも。

・機械でやるよりもコロトコフ音は正確に分かるということに驚いた。今の現代の技術よりも正確に分かるコロトコフ音を見つけた人は天才だと思いました。

・心理学と医学は大きく関わっていることを改めて理解しました。

・もし可能なら1回目の授業で行っていた車のコントロールボタン？についてどのように企業と取り組んだのかをフィードバックの際にさらっとでいいので知りたいです。(就職で視野に入れているため)  
<https://www.youtube.com/watch?v=S3K3VDLMezU&t=2102s>

・私も家に帰って好きな映画でもみて心を休めて、また復習をしたいと思います。→映画の癒し効果を測定したい

・授業では精神神経免疫学に興味を持ちました。

・精神神経免疫学という学問を初めて知った。「病は気から」という言葉はことわざではなくなっていたということに驚いた。

・対人関係で傷つくことも沢山あるのにストレスバッファにも対人関係が入っていることに驚きました。でもよくよく考えれば友達が相談に乗ってくれて悩みが軽くなった、解決できたということもあると思うのでバッファの役割はちゃんと果たしているのだなと思いました。

・ストレスバッファはどうやったら回復するするのか気になった。趣味や睡眠とると回復するのかなと考えた。

・自然に触れることと、運動することが心身の健康に良いとおっしゃっていましたが、どんな自然に触れたり、運動に取り組むのが一番効果的ですか？ →Naturefix，ランブリング（きままにそぞろ歩く）のすすめ

・前から気になっていたのですが、スマホの光が脳の神経にどのような作用を引き起こすのか気になっています。  
→オレンジ色のライトを下から浴びろ！