**発汗活動の話**

**・**汗腺活動からは、感情の揺れ動きの強さが示されるけれど、その感情の方向性がネガティブかポジティブなのかまでは判断できないということを知って、生理的指標は分かりやすいものではあるけれど、万能なものではないんだなと思った。

**・**皮膚コンダクタンスが快でも不快でも反応することが面白いと感じました。お化け屋敷やジェットコースターなどの不快な面で発汗するのは想像できますが、カップルの動画や冒険、スポーツなどの快の面でも発汗していることに驚きました。→お笑い

**・**遊園地で実際に装置を付けてアトラクションを体験し、各アトラクションでの皮膚コンダクタンスの変化や心拍の変化などを調べるのも面白そうだなと思いました。

**・**発汗によって感情が揺れ動いているのが分かってしまうのは面白いけれど、どの感情に動いているのかが分からないのは私は分かりそうだなと思っていたので意外でした。何か汗の成分とかに違いがないのか気になりました。  
→涙には成分の効果があるらしい  
[**https://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/news/14/3646/**](https://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/news/14/3646/)

[**https://www.qlifepro.com/news/20240112/female-tears.html**](https://www.qlifepro.com/news/20240112/female-tears.html)

**・**皮膚コンダクタンスはポジティブな時だけでなく、ネガティブな時も上昇するため、高ければ良いというわけではないことがわかりました。

**・**自分は逆に手汗などをかくことがマイナスな影響を与えるように感じた

**・**手のひらでは滑り止めの役割として汗が出るとあったが、逆に自分は汗のせいで滑って持てないことが多くあるので正しい仕事を行えていないなと思った。

**・**自分はよく緊張している時は必ず汗をかきますし、夏学校に登校するだけでも汗をたくさんかいてしまいます。ですが、発汗には様々なメリットもあるようなので逆にいいことだと思いました。→多汗症の以外なメリット

**・**寒い所の人と暑いところの人の汗腺の違いを実験してみたいと考えました。

**・**ストレスが溜まっているときとストレスフリーなときで発汗度合いを調べたりすると面白そうだなと思いました。また、そのストレスの種類によって発汗の仕方が違ったりするのかが気になりました。→慢性ストレスと急性ストレス

**・**いつも実験などで測っているのはエクリン腺なんだと理解しました。

**・**ワキガになってしまうのは、アポクリン腺が原因なのかなと思った。

**・**動物はフェロモンを使ってメスがオスを誘ったり、居場所をアピールしたりするが、これは動物だけしか使えないのでしょうか。(人間も同じような機能はあるのか)→人間にも存在するらしい

**・**皮膚電気活動を何故手のひらで測るのかなと疑問に思っていたけれど、1インチあたりの汗腺の数が多いからだと知って、なるほどと納得した。

**・**通電法と電位法それぞれのメリットとデメリットが詳しく知りたいです。

**・**皮膚電気活動の測定に基礎実験で用いたのは、通電法であったけれど、電位法を用いて測定する場合、通電法で測定した場合とどのように異なるのか気になった

・自分はモンハンが好きなのですが、一番良い所での皮膚伝導や心拍数がどの程度変化しているのか確認して、どれくらい楽しんでいるのか視覚的に見てみたいなと思いました。

**・**すみません、追加で送らせてください。先程まで野球の国際大会、プレミア12の日本対キューバの試合を見ていたのですが、接戦の末、日本が7-6で勝利した後、手汗と心拍数の上昇と顔の皮膚温度が高くなってる事を自覚しました。→もっとも熱くなる試合はどれか？

**授業中の皮膚コンダクタンス**

**・**発汗と授業評価が連動しないとなっていましたが複数の授業で実験を行った場合どれかしらには連動が見られる可能性はあるのでしょうか?→集中や楽しさと連動

**・**講義は、実験やディスカッションなどと違ってずっと座りっぱなしで喋ることもないから、眠くなってしまうのは仕方の無いことだと思った。

**・**授業の真ん中は眠くなったり、集中力が低くなったりしていたのでいつもストレッチに助けられてます。 皮膚コンダクタンスのグラフを全先生に見せたいです！起きろって言われてもずっと先生の話を聞くのは辛いのでストレッチを取り入れて欲しいです！→イノベーションを阻害するものは何か？

**・**授業の途中でストレッチして覚醒水準を下げることを防いでいるという事でしたがあまり実感がわかないのですがなにか実感できる方法などがあれば実践したいなと思いました。→測ってみよう

**・**今日、何もしていないで話を聞くよりも人と話しながらや何かほかのことを軽くやったほうが記憶に残ると聞いて確かにと思いました。また、1度立ち上がってストレッチするなどを挟むと眠くなりずらいというのは本当だと、この授業を受けていて実感しました。→スプーンを彫りながら会議に参加する（人による）

**・**講義中に自分では全然眠くないと思っていても無自覚なだけで皮膚コンダクタンスは下がっていっていることに驚きました。

**・**本人は気づいていないけれど体が眠いという状態は、授業中にボーっとしてしまうときなどが当てはまるのかなと思ました。

**・**授業中は比較的リラックスして受動的に講義を聞くことがあるから発汗量が減少し皮膚コンダクタンスが下降するのだろうと思いました。また、副交感神経が優位になりすぎる病気では皮膚コンダクタンスがどう影響するのか気になりました。→皮膚コンダクタンス（発汗）情報は脳に送られて危機管理に使われる。ソマティックマーカー。

**身体接触の効果**

・今日印象に残った話は赤ちゃんとの接触が少ないほど死亡率が上がり接触が多いほど死亡率が下がるという内容です。赤ちゃんが育つために必要なことを行うだけではいい子育てとは言えないのだなと今日の動画を見て思いました。→「パンだけで生きるわけではない」

・小さい頃飛行機が怖い時家族が手を握ってくれると落ち着いたので子供への身体接触は重要だと感じた。触れられた人の見た目も結果に関与するのではないかと考えた。

・赤ちゃんにマッサージをすると体重が増え、約1週間も早く退院出来るということを聞き、マッサージをするだけでなぜ体重がそこまで増えるのかかなり気になりました→オキシトシン

・未熟児にマッサージをすると、中枢神経系が刺激されて、運動能力や知能があがるという研究結果は驚きました。

・もし将来子供が出来たら自分が親にしてもらったように沢山スキンシップ取ろうと改めて思いました。

**・**やっぱりアタッチメントの形成はとても大切だなと実感させられました。

→発達心理学と生理心理学をつなぐ媒介過程

・司書さんのお話でお客さんが司書さんの手を触れると印象が良くなる話があり、そのような効果もあるのだと驚きました。

・ぶりっ子は身体接触が多いといいますが、適度ならちゃんとぶりっ子の狙った効果があるんだなと思いました。

・身体接触を行うのが、図書館の司書ではなく逆に客側だったら、もしかしたら印象は変わっていたかもしれない。百パー悪くなると自分は思う。

**その他**

・男性より女性の方が顔が赤くなりやすいというのは、私はすごく顔が赤くなりやすいけれど、弟は赤くなりにくいのですごく納得しました。私は顔が赤くなるのがかなりコンプレックスなので、何かいい方法があるのか気になりました。

・人の身体はいかにコストを削減するかを考える省エネな生き物だと知った。

・風邪を引いた時に防御のためにわざと温度を上げるということを知らなかった。

・ウイルスを倒すためなんだなと思い、熱が出たら怒らずに、体がんばれと言ってあげたいです。

・トカゲや金魚が感染症になると暖かい所に集まるのが少し可愛いと思いました。家の近くにいるトカゲが日向にいて日向ぼっこみたいで可愛いなと思ったことがあるのですがあれは実は感染症などの病気になっていたトカゲだったのかなと思いました。

・セクシーワードの実験、面白いけれどなんだか気まずくなりそうな実験だなと思いました笑男女で有意な差が出そうだなあと感じました

・卑猥な言葉を使った実験は具体的にどんな実験をしたのか気になります。

・スマホなどを見て、誰かから連絡が来るなどの確認を続けていると、未来を予測する能力を使いすぎて前頭葉が疲れてしまい、肝心な時に使えなくなってしまうのはもったいないなと思いました。

・私は休日に軽い運動とストレス発散を兼ねて、ポケモンGOをプレイしながら散歩しているのですが、これはデジタルデトックス的にはよろしくない行為なのでしょうか？考えてみれば、歩きながらゲームをプレイしつつ、周囲の状況を意識していたら、脳にめちゃくちゃ負荷が掛かっているかもしれないです

・ホラーゲームがまた出てきて、使い勝手がいいなと思った。

・ゲーム内の出来事が、実際に現実で起きたときのほうが、心拍数に顕著な変化（反応）が生じるのではないか？

→能動的対処（心拍上昇）は現実感のセンサーだ！