**脳波の話**

**・**レム睡眠の時に家族起こしてなんの夢見てたか聞いてみたいです。昔睡眠アプリを入れてて、睡眠の深さなど計測してくれるアプリがあるのですが、これって信用できますか？

**・**眼球運動があるときに叩き起こして今なんの夢を見ていたか聞くのはすごく面白そうなので、私もぜひ弟にやってみたいと思いました。→自分でメモ帳に記録する方法も

**・**夢を見ているかどうかが客観的に判断できることは興味深いと感じました。→見ている映像もわかるという説

**・**眠っている時に何故目を動かす必要があるのか知りたくなった。

**・**悪夢を見ていたり楽しい夢を見ていたりすると、脳波に出るのか気になりました。

**・**犬や猫、動物も夢を見るのだと知って驚いた。動物たちはどんな夢を見るのだろうか。

**・**睡眠時の脳波で、私は睡眠の眠りが浅く3時間も深く眠れないので、脳波を測りたいなと思った。→深睡眠の効果

**・**ADHDの子供用のニューロフィードバックというものを初めて知った。効果は確かだがお金がかかるということで、良い治療を受けれるのは、当然であるが富豪だけなのだなと思った。しかし、どのようなものなのか非常に興味がある。

**・**ADHDの子どもに脳波を用いてニューロフィードバック行ったら症状が改善した(アメリカでは一般的な治療法となっている)という話を聞いて、大人に対しても同じように効果が出るのかなと疑問に思った。

**・**なんで音が｢ピッ｣から｢ポッ｣になった時にポジティブの値が大きくなるんですか？音が変わることに興味を持ったり着目するからですか？

**瞳の話**

**・**瞳孔が広がっている方の写真の方が優しい印象を受け、魅力的に感じるのかなと思いました。人間だけでなく、猫の目は瞳孔が狭い時よりも開いている時の方がより可愛く見える気がします。

**・**魅力のある人やものには黒目を大きくしたりするが、嫌いな人などに対しては目を泳がせたりするというのは、日常的に起きていることだと思いました。

**・**目は人に与える印象にかなり関わっていることに興味を持ちました。うなづく回数などによって変わってくると分かりました。私はアルバイトの接客の際に、相談に乗ることが多いので、あいづちに合わせてうなづきや目線も気にするようにしようと思いました。

**・**高校の授業などでうなづいて聞いていたらすごく視線が合うと感じたことがあり、評価も良かったのでその評価の理由が相手の自尊心を満足させていたからなのだと今日理解しました。

・人間は本質的に自分を肯定してくれるくれる人に弱いというのがちょっと可愛いと思いました。全部何でも肯定は？となりますが否定してくる人よりいい印象にはなるなと思いました。

**・**黒目の大きさや頷くなどの行為が相手に興味を与えるのは初めて知りました。実際に女性の写真を見た時に左の瞳が大きい人の方が魅力的に感じました。今の時代はカラコンというのがあるのでカラコン入れて、頷いたりすれば無双できる気がしますね。→女性週刊誌の投稿コーナーの話

**・**瞳孔が開いていない人より瞳孔が開いている人の方が好かれるということは興味を持たれている方が人は好きになるのだなと思いました。私はカラコンをしていないのですがした方が自分のことが好きになる人が増えるならカラコンを買おうかなと思いました。

**・**カラコンは黒じゃないと効果はないですか？今は色々な種類のコンタクトがありますが他の色では意味無いのか気になりました。

**・**私もナチュラルに黒目が大きく見えるカラコンを買おうと思います。

**・**相手にバレない程度のカラーコンタクトをすることがいいんだなと思いました。

・カラコンで目を大きく見せるのは、盛れる以外の効果があるのを初めて知りました。とても面白いなと思います。

・魅力的な人を無意識的に目で追ってしまうのは当たり前なことと分かって面白かったです。そう考えるとファーストインプレッションってとても大事なんだなと思いました。→出会って30秒で判断している

・ベラドンナで見た目を良くするやつでいつの時代でも見た目をうつくしくするために犠牲をリスクを負うのは分からないのだなと感じた

・ノンバーバルコミュニケーションとして成り立っているお話を聞いていて、人間が人を判断するときに使う材料が知れると、より人を惹きつけたり、上手く操れる感じがして、深く研究していくと面白い反面、悪用されると恐ろしいなと感じました。

・最近の漫画ではキャラクターがキレる描写等に瞳孔が小さくなります。このような描写を見ると気迫?のようなものを感じるのですがそれがあるから瞳孔が小さいとあまり好印象が持てなくなってしまうのでしょうか?

・よく「自分は外見で相手を判断しない」と言ってる人がいるけど、意外とそういう潜在的な要素に惹かれて相手を選んでるのかなと思った。→自分でもどういう基準で判断しているかわからない事も多い。

**視線計測の話**

・視線計測の研究は、色々なことを調査できそうなので、かなり興味を持ちました。

・「好きだから見るのか？見るから好きなのか？」や、末梢起源説の「悲しから泣くのではなく泣くから悲しい」というような、感情が先か反応が先かは、だいたいいつも自分が認識しているのと逆なので、理解するのがなかなか難しいです。→意識的な体験は氷山の一角との意見も/すべてを把握する神経組織は存在しない

・良く歌詞や台詞などにある「目を見ればわかる」というのはいつか心理的に実現する日が来るのではないかと感じた

・ボタンを押す前から脳では判断している事が目で分かってしまう事に驚いた。目は口ほどに物を言うの意味がよく分かった。

・コンタクトをつけた女性がより魅力的に見えたり、視線がどこに向けられているかなどを知ることのできる機械など、自分が何か有効活用や知ることが出来ればいいが、他人にそれをされているかもしれないと考えると少し怖くも感じた

・眼球運動が独立変数でもあるし従属変数でもあるという話を聞いて面白いなと思ったのと同時に研究のバリエーションが増えそうだなと感じました。

・他者の視線の先を見てしまうという特性も、広告などにかなり有効だということは覚えておきたいです。

**その他**

・人間は集中していると瞬きの数は減って、リラックスしている時は瞬きが多くなることがわかりました。

・集中すると瞬きが減ると言うのは実際に感じることがある現象なので理解しやすかったです。

・目を瞑ると眼球が上を向くのは面白いと思いました。ということは元々眼球は上を向いているもので意図的に前を向かせているのかなと思いました。

・研究に使われた動物は研究が終わったら、そのまま育てられるのか、どこか動物の施設に送られるのか、どうなるのかが気になりました。

・見えていない時も脳が繋げて見えているようにしているという話で脳は本当に色々な働きをしていると改めて考えさせられました。

・サッカディック眼球運動の話を聞いて自分たちの脳は体験したことがなくても何回も聞くと体験したことがないのに話を作れたり見えてない間のことを勝手に補間したりしていることからとても高性能なものだということがよく分かった。

・視覚の連続性を保つために見えないところを脳が補っているという話を聞いて、幽霊などの他の人には見えないものが見える人は補っている時に脳が作ってしまっているのかなと思いました。→断食で幻覚

・ニューロマーケティングに興味があるので、人間が認知できない反応を沢山知っておきたいなと感じました。

・リラックスしていた時間を体が覚えており、そのときの思い出の品や写真を見ると記憶が再生されるとの話があった。楽しかったことを思い出すことは精神衛生上とても良いことであり、記憶できる量には限りがあるため、実物として手元に残しておくのは重要だと感じた。

・よく作品などで脳波を使って操作する機械が登場することがあるが、もう現実でもできそうになっていてわくわくした。

・小テストの範囲は12回目予定の分も含まれますか？

**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。