


心理学部 心理学科
助手 副島 由貴 FUKUSHIMA Yuki
専門・活動分野 スポーツ心理学、生理心理学、対人心理学
最新の研究内容
テーマ： あがりや不安の軽減方法の研究
研究/活動紹介

<①競射生理指標(呼吸、心電図、脳波)測定の様子>

①あがりとメンタルトレーニングの関係

スポーツにおいて勝敗を決する際、手足が震える・頭が真っ白になるなどの体験をしたことがある人は多いと思います。これを「あがり」と言い、スポーツ競技前に経験する自律神経系の緊張、運動技能の混乱などの要因の複合的な心理学的及び生理学的現象のことを指します。（私自身が、高校生の頃より弓道競技に取り組んでいたことから）弓道選手のあがりの軽減方法について研究を行ってきました。

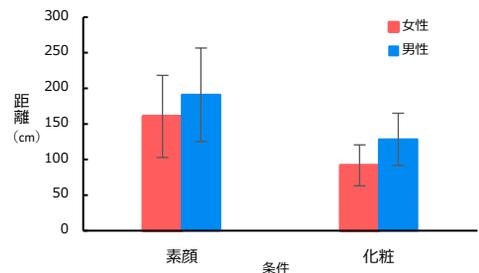
大学弓道選手に対して呼吸法を用いたトレーニングを継続してもらい、行動・生理反応・心理的側面から継続的に観察しました。その結果、集中力や競技能力は向上しましたが、呼吸パターンの定着が不完全であったため、主観的なあがり状態の軽減までには至りませんでした。一方で、選手それぞれの向上心は高まっており、今後は呼吸法の定着について工夫が必要と思われます。


②化粧で得られる心理的な効果

化粧は、いくつもの側面から研究が行われ、心理的な効果についても複数報告されています。化粧をしている本人の感情の違いについて着目し、パーソナルスペース（狭い程、不安度は弱い）を指標のひとつとして、化粧の有無が不安感に与える影響について、研究しています。

これまで本学で行った実験では、女子大学生を対象に化粧をした時と素颜の時の各状況下で、接近してくるモデルに対してのパーソナルスペースを測定。その結果、パーソナルスペースは、化粧をしている状態の方が狭くなり、特に接近者が女性の時に狭くなる傾向にあることが分かりました。今回の実験に参加した女子大学生の化粧の頻度、化粧に対する意識などは様々であり、今後検討していく点でもありと考えています。

<②化粧とパーソナルスペースの関係>



*第43回生理心理学会大会のポスター発表より（副島・吉田他、2025）

産学連携/地域貢献へのアピールポイント、相談可能事項

- ・ 高校生に対してメンタルトレーニングも含めたアドバイスを行った経験があります。私自身が代表選手だった経験もあり、選手側・指導者側、両方の立場から、競技や状況に合った不安軽減の方法についての提案ができると思います。また、普段の社会生活にも活かせる心理学的支援を目指しています。

学会・経歴

- ・ 日本精神保健福祉士協会
- ・ 中部人間学会
- ・ 日本生理心理学会

<お問合せ窓口>

仁愛大学 地域共創センター TEL 0778-43-6576 e-mail collabo@jindai.ac.jp