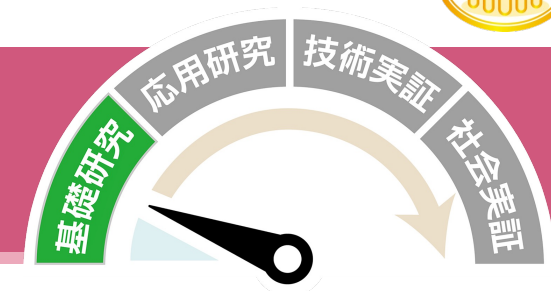


感謝感情を通じてウェルビーイングの脳内メカニズムを探る



概要

心身ともに良好な状態を意味するウェルビーイングは、寿命や生産性をはじめとする多くの重要な側面と深く関わっています。私たちは、身近にある感謝感情に注意を向けることでウェルビーイングを高め、その背後にある脳内メカニズムの解明を目指しています。

ウェルビーイングの脳内メカニズムを探るには？

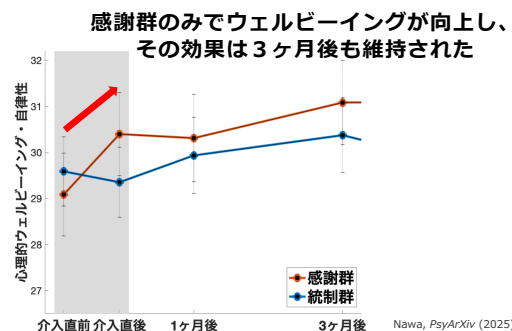
因果関係に迫るためには、単に脳活動を観察するだけでなく、実験の中でウェルビーイングを意図的に調節することが求められます。感謝を手がかりにウェルビーイングやその関連要素を高め、その際に生じる脳内の変化を捉えることで、より深い理解につながると期待しています。



ランダムに

感謝群
3週間にわたり、定期的に感謝したことを記録する

統制群
同じ期間、定期的にその日にあったことを記録する



私たちが行った別の実験でも、感謝を記録することで、社会人の「仕事に対するやりがい」や、大学生・大学院生の「学習モチベーション」が向上することを確認しました。

特徴

- 日々の感謝を記録することで、ウェルビーイングや学習モチベーションが高まることが分かってきました。
- その効果を活かして、ウェルビーイングに関わる脳の仕組みの解明に取り組んでいます。

ユースケース

ウェルビーイングを支える柱は複数あり、効果的な向上法も人それぞれ異なります。その心理的・生物学的なメカニズムを包括的に解明することで、一人ひとりに最適な支援プログラムの開発につながります。

今後の展開

これまでの成果をもとに、脳活動計測技術と組み合わせた新たな実験枠組みを展開し、ウェルビーイングの脳内メカニズムをさらに深く探っていきます。