



明治大学法学部教授・
言語学博士
ほった しゅうご
堀田 秀吾 さん

専門は、司法におけるコミュニケーション分析。言語学、法学、社会心理学、脳科学などのさまざまな分野を横断した研究を展開している。テレビのコメンテーターのほか、雑誌、WEBなどでも連載を行う。『図解ストレス解消大全 科学的に不安・イライラを消すテクニック100個集めました』(SBクリエイティブ)など著書多数。

体が健康でも、元気がない人が多い現代。
「心の元気」は体を動かすことでもたらされます。
科学的にアプローチするアクションで、日々の元気をキープしていきましょう！

研究で
実証済み！

科学的に不安やイライラを解消

すぐにできるストレス解消テクニック

① スキップする

効果: 憂うつ、落ち込み

こんなに楽しい
動きをしているのは
気分も楽しいからに
違いない！



感情は、体の動きでコントロールできます。憂うつになったり、凹んでしまったときは、スキップをしてみましょう。飛び跳ねるような楽しい気分ときの動作をすることで、自ずと気分は上がっていきます。

② 歯磨きをする

効果: 脳疲労、集中力、リフレッシュ



脳を使ったあとに歯磨きをすると、していない場合と比べて明らかに脳の疲労が回復し、集中力とリフレッシュ効果が向上。歯磨き粉はミント味がおすすめです。ただし、磨きすぎると歯にダメージを与えるため注意。

③ おでこをタッピング

効果: 過食防止、不安



おでこをトントントンと指のはらでタッピングするだけで、食欲が半分から1/3程度まで減退するという研究があります。また不安解消効果も。不安や食べたい衝動は、おでこをタッピングして収束させましょう。

④ 青空を見上げる

効果: 疲労、不安



青空など「癒し」を感じる風景を見ると、疲労がやわらぎ、集中力の低下を抑制することがわかっています。また、姿勢をよくするだけで、ストレス抵抗力がアップ。疲れや不安でストレスが高まっているときは、背筋を伸ばし、青空を見上げてみましょう。

⑤ かわいい写真を見る

効果: イライラ、集中力、疲労



赤ちゃんの写真を見ると、やる気や集中力、喜びに関係する脳の部位が活性化することが確認されています。集中力が切れてきたら、赤ちゃんや子猫・子犬などのかわいい写真を1分～1分半見ると、やる気スイッチがONに。

⑥ 左拳を握る

効果: 怒り



人間の脳の活動は、左前頭部は怒りの動機づけ、右前頭部は怒りから回避しようとする反応に関連するとされています。怒りを覚えたらず、左手を力一杯握って。あらかじめ右前頭部を活性化させておくことで、怒りの感情が起きにくくなります。

● ストレス対策のポイントは“いかに脳をだますか”

常に元気でいたいと思っても、気持ちだけでなんとかするのは難しいもの。重要なのは、具体的なアクションです。なぜなら、脳は体の状態や動きから自分のことを判断しているからです。

体から「楽しい」という信号が送られてくると、脳は「自分は楽しい。元気だ」と判断するのです。つまり、元気になる行動をすれば、心は元気に！ある意味、“脳

をだます”のです。心理学や脳科学でも、思考と行動では、行動のほうが先にくることが定説となっています。

今回紹介するのは、不安やイライラなどのストレスを取り除く効果が、世界中の研究で実証されたアクションの数々。自分にあうものを実践して少しでもストレスを減らし、日々を元気に過ごすために役立てていきましょう。