

2025 年度第 44 回城西大学公開講座

第 2 回「今日の気分はどうですか～感情に気づくと暮らしが変わる～」を開講しました。【地域連携センター】

城西大学および城西短期大学では教育研究の成果を広く地域に開放し、高度化、多様化する地域住民の学習意欲と地域社会のニーズに応えるために公開講座を開講しています。

2025 年度は「地域を元気にする城西大学の挑戦」のテーマで 4 講座を開講します。

2025 年 9 月 10 日（水）に第 2 回「今日の気分はどうですか～感情に気づくと暮らしが変わる～」を開講しました。

今回の講座の担当は、城西大学薬学部薬学科の吉田暁助教。

人間は進化の過程で喜びや悲しみ、怒りなどのさまざまな感情を身につけてきました。私たちはつい嫌なことが気になってしまったり、幸せが長続きしないと悩むことがありますがこの感情は人間が生き延びる上で必要なものと説明がありました。



講義の後半では、表情を顔に出したり、実際に言葉にすることで不安や恐怖などが和らぐことが取り上げられました。受講者の方にご協力いただき、面白い実験もしました。笑いながら握力を測るのと怒った顔で握力を測るのはどちらが強くなるでしょう？正解は…怒った顔の方が強くなるでした！

これは笑うことで緊張がとれ、力が入りにくくなるからです。感情と身体が密接に関係していることが分かり、受講生の皆さんは納得の様子でした。



感情とうまく付き合うには自分と一定の距離をとる、日記を書くこと、も有効との説明がありました。さらに共感性の高い人ほど、その人自身も幸せな感情を抱きやすいとも言いました。

「周りの人や自分自身に『今日の気分はどうですか？』と問いかけることで、明日はもっと良い日になっていしましょう」と語り、盛況のまま講座は終わりました。

受講者の皆さんからは「介護生活や健康などマイナスな気分になること、振り回されてしまうことがあります、生活に取り入れ賢く生きられるようにしようと思いました。」「日記を毎日書いていますが、健康に良いとのことで引き続き実行したい」などの声が寄せられました。