

水 6月29日

夏の恐怖スペシャル

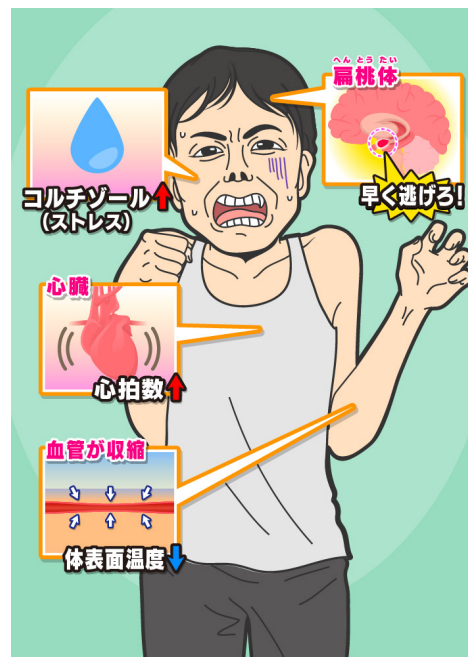


「高いところ」「虫」「雷」「人前で話すこと」など、こわーいと感じるものって誰にでもありますよね？恐怖を感じることは、本来は身を守るための大切な反応なんです。そこであさイチでは、この「恐怖」とうまくつきあい、ハッピーな生活を送るための知恵をご紹介します！

アンガールズ・田中さんに、ある恐怖体験をしていただき、脳と体のメカニズムを解明したり、恐怖心の克服方法や、子どもが自分の身を守れるように「こわい」という感覚を上手に身につけさせる方法まで、いろいろ役立つ情報満載でお届けしました。

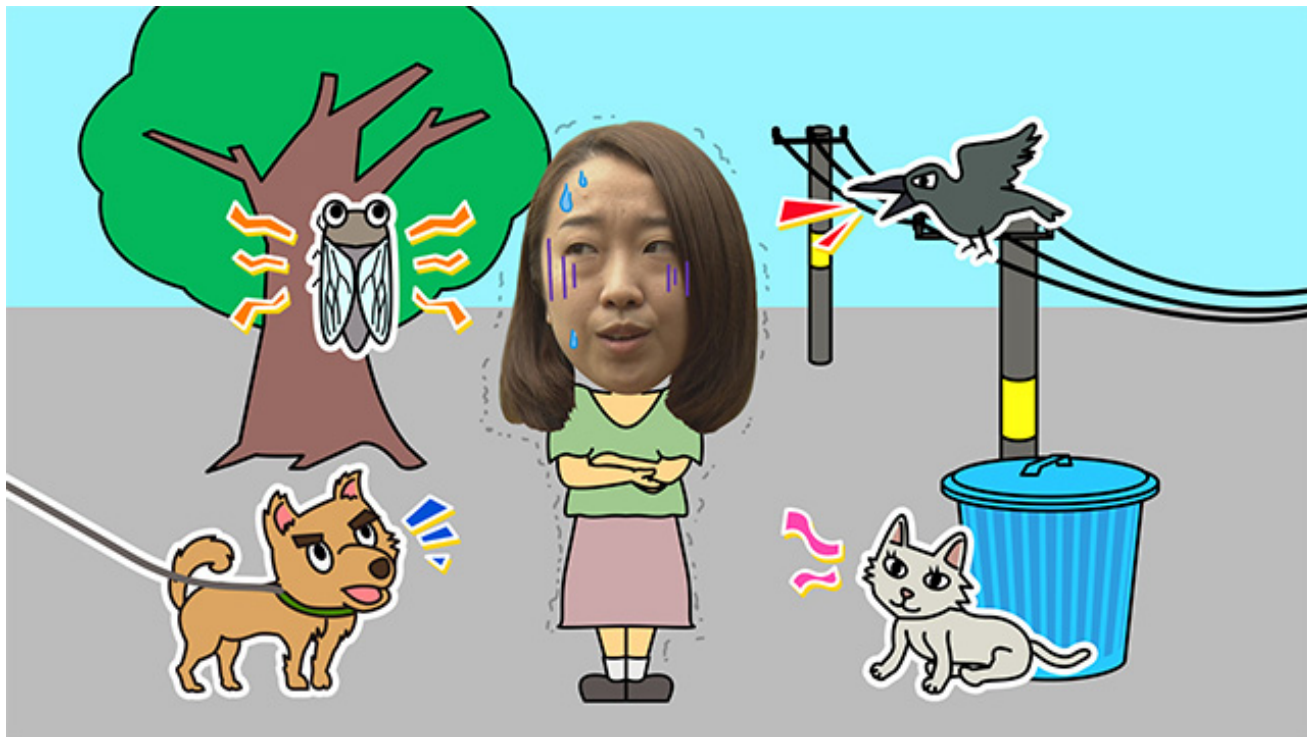
実験！恐怖のメカニズム

ご存じでしたか？じつは、「恐怖レベル」って計測できちゃうんです。ポイントは、心拍数・体の表面温度・唾液に含まれるストレスホルモン・コルチゾールの量、この3つの変化。アンガールズ・田中卓志さんにご協力いただき、ヘビと共演するというこわ〜い体験をしてもらった前後で3つの数値がどう変化するかを計測しちゃいました。



恐怖心は克服できる！？

あまりにこわ〜いが激しくなると、日常に支障をきたすこともあります。犬がこわい女性と、高いところがこわい女性。どちらもなかなか友人には理解されない悩みを抱えていました。でも大丈夫！いまは、恐怖を克服するための方法が確立されているんです。何かと話題のヴァーチャルリアリティを使った新しい治療法をご紹介します。



いますぐできる克服ワザ！呼吸法＆筋しかん法

恐怖が引き起こす「体の反応」をおさえることで、恐怖心そのものをおさえます。

＜呼吸法のやりかた＞

お腹に手を当ててゆっくりと呼吸します。3秒かけて吸い、6秒かけて吐く。
気持ちが落ち着いたと感じるまで何度でもくり返します。

＜筋しかん法のやりかた＞

手のひらを上に向け、親指を中に入れて拳をぎゅっとにぎります。
そのまま腕、肩、首、顔の順番で上半身全体にぎゅっと力を込めて7秒、ふっーと力を抜いて12秒。これを3回ほどくり返すと、体のこわばりがほぐれていくのを感じるはずです。

これらは、恐怖を感じる前、恐怖を感じている最中、どちらに行っても効果的。
またふだんから行っておくことで、いざ恐怖に対面したときも過剰に反応しない体になれると
いいます。

どうする！？「こわがれない」子どもたち

一方、恐怖を感じないことが思わぬ事故を招くケースも。ことし4月、マンションの43階から6歳の女の子が転落したとみられる事故がありました。都内だけでも、子どもの転落事故は増加傾向にあります。原因の1つとされているのが、生まれたときから高層階で暮らすことで、高いところはこわいと感じられなくなっていること。

子どもを事故から守るために。あるNPOの取り組みを紹介し、「こわい」という感覚を上手に身につけさせるコツをお伝えしました。

専門家ゲスト：川合伸幸さん（名古屋大学大学院 准教授）、小松智賀さん（赤坂クリニック 臨床心理士）
ゲスト：マキタスポーツさん（タレント）、壇蜜さん（タレント）
VTRゲスト：田中卓志さん（アンガールズ）
リポーター：雨宮萌果アナウンサー、中谷文彦アナウンサー