



わかるはかわる 通信

2025

令和 7 年
9 月号

立秋をとくに過ぎ、暦の上では秋ですが、涼しい風が吹くのはいつのことになるのやら。まだまだ厳しい残暑が続きそうです。

酷暑もストレスですが、少し暑さが和らいだ頃も要注意。身体や心の状態に気をつけたいものです。

さて、今月から「わかるはかわる通信」です。



『なぜ、人は手をつなぐ?』

先日、NHK の番組「チコちゃんに叱られる!」を見ました。

疑問の一つが、「なぜ人は手をつなぐ?」

その答えは、「痛みと不安が弱まるから」

2020 年にアメリカ、スタンフォード大学などが仲のよいカップルと夫婦 51 組を対象に、足に熱の刺激を与え、手をつないだ状態とつながらない状態とでは痛みに違いが出るかを検証したところ、手をつないだ状態では痛みと不快感が減少したという結果が得られたそうです。

痛みがあると、脳内ではストレスホルモンが大量に発生しますが、パートナーと手をつなぐことで、愛情ホルモンが大量に現れ、ストレスホルモンを薄めるため、不安や痛みの感覚が弱まると考えられるとのこと。

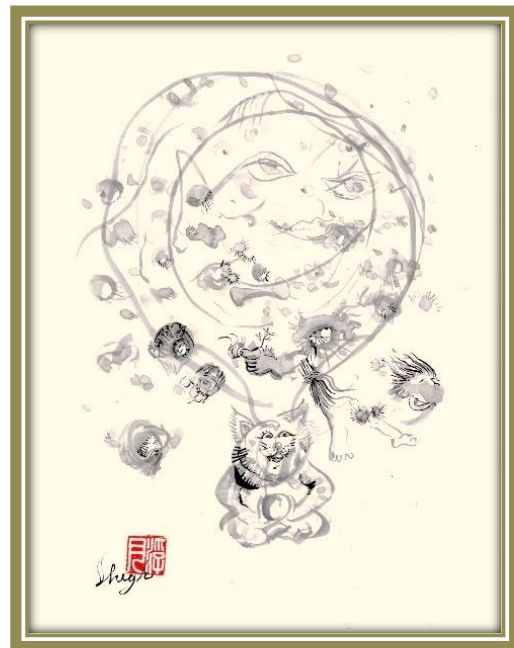
手をつなぐだけで痛みが和らぐもう一つの理由。

それは、人間の脳は、同時に複数の刺激を受けると、優先順位をつけるようで、「触る」感覚が、「痛み」の感覚より優先されるため、手をつなぐと実際に痛みが和らぐのだとか。

そして、痛みの減少具合は、二人の絆の深さや親密さと大きく関連していることから、芸能人夫婦が足つばで検証。

妻に脳波計をつけ、夫と手をつないだ時とつながらない時とでは痛みの感じ方が違うのか、脳波（ベータ波）を観察。

岫雲 ～マインドフルな時間～



すると、手をつながない状態ではベータ波が痛み大きく反応し、つないだ状態では反応しない結果に。

しかも、同時に調べていた皮膚の反応（痛みに対し、どれくらいストレスを感じているかを測定するもの）でも、手をつながない時は、痛みに対して高いストレス反応を示し、つないだ時は、ストレス反応が明らかに減少していました。

~~~~~

この放送を見ながら、思っていたことがあります。（次号へつづく）



阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒530-0014 大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9 階 910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

