

感情は伝染する！

「感情」は、感染していくことをご存じですか？

穏やかな休み時間に、イライラした人が入ってくると、突然、緊張感が走り抜けるという経験はあると思います。

心の底から楽しんでいる人のそばに行けば、なんだか楽しくなってくる、ということもあったはずですよ。

これを「情動感染」といって、ミラーニューロンと呼ばれる神経細胞の働きによるものだと考えられています。

けれど残念なことに、「負の感情」の方がより伝染しやすい、という特徴もあります。

コロナ禍。再び、自粛期間も延びてしまっていて、ネガティブになりやすく、不安も渦巻いているこの時期。

知らぬ間に、感染してしまうと、

他人の不安まで抱え込むことになってしまいます。

ぜひ、感情の感染症にも、ご注意ください。

