

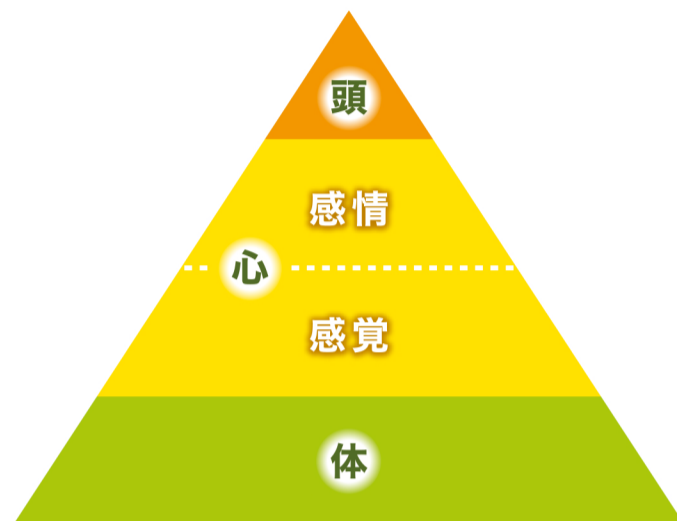


手のひらが生みだす癒やしの感覚

心と体はつながっている

山口先生が研究している「身体心理学」とは、「体の状態から心を見ていく」という比較的新しい心理学の分野だ。

「私たちの心身は、ものごとを理性的に考える頭、ものごとを感じる心があり、それらの土台に体の感覚があります(図参照)。本来この3つはつながっており、お互いがいいバランスを保っていることが『心身が健康な状態』といえます。従来の心理学が首から上=頭と心だけを対象にしていたのに対し、体と頭・心とを切り離すことなく、ホリスティックな視点から見るのが身体心理学の特徴です。例えば、落ち込んだ時に笑顔をつくると気持ちが上向いてきたり、痛い部分をさすっていると痛みが和らぐ、深呼吸をすると気持ちが落ち着く、などは誰しも経験があることでしょう。このように行動(体)によって心のありようも変わるといのが身体心理学です。」



肌に触れる速さや温度が癒やしや満足度を左右する

“手で直接触れることが癒やしになる”、ビューティシャンなら経験から誰しもが感じていることかもしれないが、皮膚感覚や身体心理学の点からも理にかなっているという。

「皮膚には大きく分けてA、B、Cという3つの触覚に関わる神経線維があります。この中でC触覚線維は、心地よさや不快感といった感覚に関わる神経線維であることが分かっています。C触覚線維が興奮して癒やしや心地よさを感じるには、1秒間に3~10cmのスピードで触れること、そして肌の表面温度が32°Cくらいであることがポイント。これらを満たしているとC触覚線維が興奮し、気持ちよさやリラックスが得られます。」

また、C触覚線維の興奮が脳へ伝わると、幸せホルモンと呼ばれる『オキシトシン』が分泌される。このオキシトシンも心身の満足度に大きく関わる。

「オキシトシンはストレス反応を緩和し、ストレスホルモンであ

トリートメントの“癒やし”を上げる5大ルール

速度 1秒間に3~10cmの速度で肌に触れる。お客様の状態や部位によって速度を調整しつつも、基本はそのスピードを意識する。

温度 肌の表面温度である32°Cが適温。皮膚の温かさと心の温かさは脳の同じ場所で感じるため、温かい手で触れることで心もほぐれる。

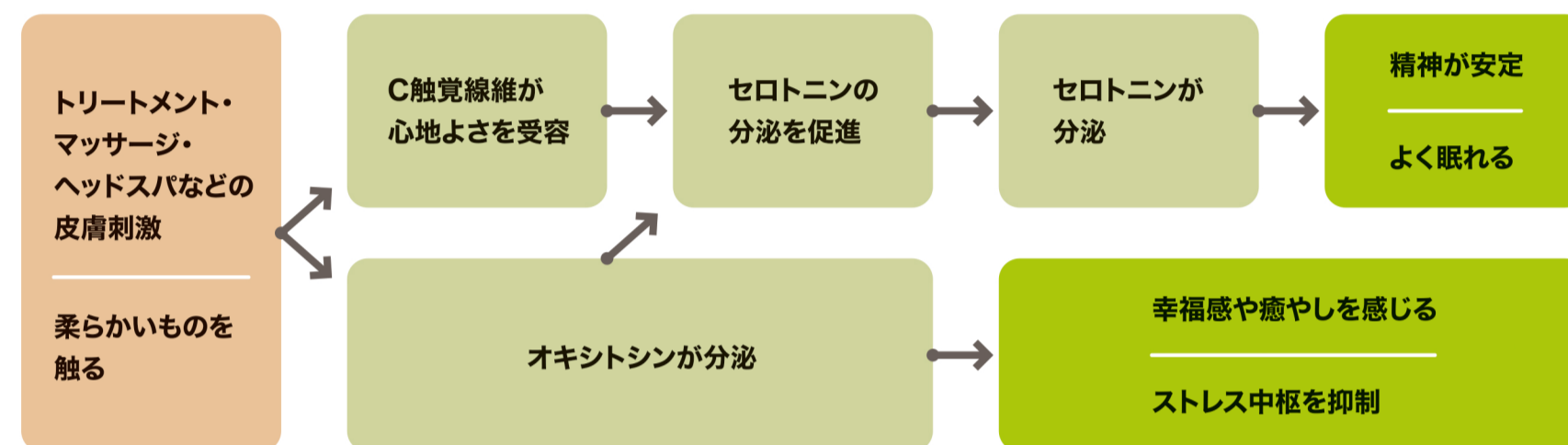
顔、頭皮、体など肌に触られるとなぜ人は心地よさを感じるのだろうか？ どのような触れ方なら深い癒やしを生み出せるのだろうか？ 皮膚感覚や心理学といった科学的な視点から、より満足度の高いトリートメントのヒントを得るべく、「身体心理学」が専門の山口創教授にお話を伺った。

桜美林大学 リベラルアーツ学群 やまぐち はじめ 山口 創 教授

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。博士(人間科学)。臨床発達心理士。「身体心理学」に精通し、赤ちゃんから高齢者までスキンシップなど身体的アプローチで人間の健康や幸福を考えることが研究テーマ。「最良の身体を取り戻す」(さくら舎)、『手の治癒力』(草思社)など著書多数。



トリートメントによる癒やしのメカニズム



触れ合う機会が減った今こそ美容サロンが担える部分大きい

コロナ禍で人との接触に慎重になる人が増え、エステティックを始めとして美容サロンもそのあおりを免れない。だが、「だからこそ美容サロンそのものや、手で触れられるトリートメントがより重要になってくるのでは」と山口先生。

「コロナ禍で人との交流が減ったことで受けるストレスは、男性よりも社会性の高い女性の方がより強いと予測されます。これはマウスの実験ですが、孤独な環境に置かれたメスはオキシトシンの分泌が減り、染色体の末端にあり寿命を決めるとされる『テロメア』が短くなる(=寿命が縮む)、という結果も。そうした意味でもコミュニケーションの場として、エステティックの存在意義は大きいのではないのでしょうか。また、もともと日本人はスキンシップが少なく触れ合うことが苦手なので、トリートメントやヘッドスパなどで肌に触れてもらうのは、心身のリラックスになる貴重な機会といえるのです。」

CUSHION and BLANKET

肌触りのいいリネン類でリラックス

柔らかいものを触ることでC触覚線維が「快」を感じるため、技術中に使うリネンやクッションも柔らかくて肌触りのいいものを選び、癒やしアップにつなげたい。



自分の手に意識を向け手の感覚を育てる

快・不快を感じるC触覚線維は毛根から延びているが、近年、C触覚線維が毛のない手のひらにも存在することがわかってきた。「触覚は鍛えることで敏感になるという実験もあり、それで考えると経験やトレーニングを積むことで、技術者の手のひらの感覚を育てることはできるといえるでしょう。お客様の皮膚の状態に意

続きはお申込みください。この他にもホテルスパや癒やしの脳科学を特集

ザ・ビューレック2022年6月号