

はかまだより

みなさんの最近の「オウ体験」は？



「Awe」とは、英語で「畏怖・畏敬の念」を意味します。

みなさんは「オウ（Awe）体験」という言葉を聞いたことがありますか？オウ体験とは、簡単に言うと自然の雄大さや美しさに触れて、心が大きく動かされるような体験のことです。「広大な星空を見上げる」「山の頂上から街を見下ろす」時に感じる「わあ！すげえ！」という気持ち・体験と言えばみなさんもイメージしやすいのかもしれませんが、近年、オウ体験が心身にいい影響を与えることがわかってきました。

身近なオウ体験とは？

自然以外にも、美術館で絵画や芸術作品を見ること、音楽、映画、読書等、日常生活の中にもオウ体験を得ることができます。ドキュメンタリー番組なんかでもいいかもしれません。みなさんにとってのオウ体験をぜひ探してみてください。

編集後記

オウ体験という言葉を知って、最初に思い浮かんだものは「富士山の頂上」です。学生時代、友人と行った富士登山。頂上まで登れたという達成感と、頂上から見た景色はまさに「自然ってすげえ」という体験でした。

オウ体験の効果って？

様々な研究からオウ体験には次のような効果があると言われています。

- ・ 何事もありのままだに受け入れられるようになる
- ・ 心と身体のリラックス効果
- ・ 人と心のつながりを作る
- ・ 幸福感が高まる
- ・ 嫉妬心やネガティブな感情が少なくなる
- ・ 創造性の向上