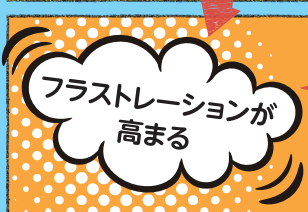
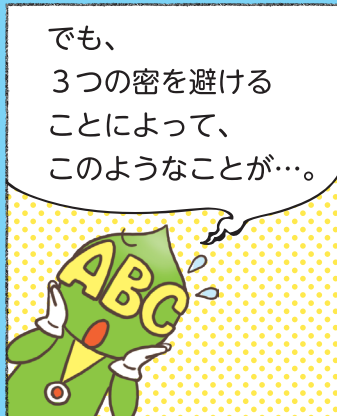


# Stay Home

でもストレス対策も忘れないで

「3つの密：密閉、密集、密接」を避けて、不要不急の外出を控える日々が続いています。

制作・監修：  
竹中晃二(早稲田大学)  
上地広昭(山口大学)  
山鷲圭輔(神奈川大学)



## バイオフィリア (Biophilia) って何？

アメリカの社会生物学者Wilson (1984) が提唱した概念です。人は、生命および生命に似た過程に対して生得的 (本来備わっている) に関心を抱く傾向があります。そのため、「緑の療法：森林浴、自然の中のウォーキング、園芸療法など」は、私たちが本来持つバイオフィリアを満足させるだけでなく、精神的・感情的にも利点があるために、「3つの密」を避け続けることによって生じるフラストレーションの解消につながります。

ただし、次のことを必ず守りましょう。



- ✓ 他者との間隔を保つ
- ✓ 人混みをつくらない
- ✓ 公共の場では、できるだけマスクをつける



## バイオフィリア (ミドリへの欲求や郷愁) を満足させ、同時にストレス解消を行いましょ！

私たちは、『Stay Home』が長引く現在の状況の中、どうしても苛立ちが募り、よくないことを衝動的にやっつけてしまいたくなります。しかし、これらの苛立ちや衝動は誰もが経験することで、要は社会的にも認められる健全な方法で収めることが重要なのです。その方法の一つに、バイオフィリアをうまく利用することができます。「行動置き換え法」と名付けられたこの方略で、本来私たちが持っているミドリへの欲求や郷愁を大いに満足させながら、同時にストレス解消法としても利用するのです。

