



## **【五感力を鍛えるBasic】ワークシート**

### **Step7：『嗅覚で、快・不快をコントロールする』**

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動してると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるがありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができるようになります。

今回は、書き出すことではなく、意識をする、イメージをすることです。マインドフルネスのプチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワークの中でとくに気づいたことがあったら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、嗅覚についてのワークです。匂いは喉の奥と鼻の下あたりにある嗅細胞が匂い分子をキャッチして、それが感情や記憶、本能を司る脳の部位に伝達されます。そのため、その人のもつ記憶と香りや匂いの記憶が結びつきやすく、ある香りや匂いによって嗅覚が刺激されると、過去の出来事や感情的な記憶が無意識的に引き起こされるといわれています。

フランスの作家マルセル・プルーストの代表作『失われた時を求めて』のなかには“紅茶にまぎったマドレーヌを口にした瞬間、その香りと味の刺激から少年期に家族と夏の休暇を過ごした田舎町の記憶が鮮やかに蘇った”ことが記述されています。

香りや匂いは、感情や行動を引き起こすのです。

匂

いの発生源から離れていても匂いを察知することができるのは、嗅覚が多くの生き物にとって「危険か安全かをできるだけ早く捉え、生き延びるためには必要だからです。

「いい匂い」「嫌な匂い」は決まりきったものではなく、その人にとっての「安全か／危険か」「快か／不快か」を感じとった結果です。

## ===== Step7 設問：香りで、快不快を感じる =====

- ・あなたの周りにある「匂い」「香り」に意識を向けてみましょう。  
食べ物、飲み物、料理中の匂い、スパイスの香り、炊けたご飯、洗剤、石鹸、化粧品、環境、草木、咲いている花の香り、インクの匂い、紙の匂い、何かの素材、海辺の塩の匂い、洗濯物の匂い、など

あなたが好きな香り、嫌いな香りはどのようなものですか？

- ・特定の香りの記憶で思い出すことはありますか？  
その思い出は、あなたにとってどのような意味を持ちますか？

- ・あなたが好きだと思ふ香り、お香、アロマオイル、ピローミスト、ファブリックスプレー、アロマキャンドル、ボディミスト、コロン、香水、など香りの効果や効能を調べて取り入れてみる

(注) ローズマリーなど脳が覚醒する香りなどは睡眠に影響のない時間で嗅ぐのがおススメです。

### ＜著作権について＞

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。