

Share your
happy!

CREATIVE
MEMORIES



アメリカのクリエイティブ メモリーズが、
“思い出”が心身に与える影響を研究している
Dr.ラウトレッジにインタビュー。
私たちのアルバムの
驚くべき素敵な効果が語られました。

心理学教授が語る CREATIVE MEMORIESの アルバムが人を幸せにする理由

愛されているという実感は人を幸せにする

過去の幸せだった日々を思い出すとき、人は少しの切なさを感じます。そして同時に、大きな自尊心と幸福感、生きる意味を感じることができます。

思い出を振り返ることは、人とのつながりを実感したり、愛されていると感じたり、様々な人から助けをもらっているということを再確認することでもあります。それは社会的な自信を持ち、将来に対してポジティブに考えられるようになり、人に対して優しく寛大になれるということにつながっています。日々アルバム作りをされている皆さんは、アルバムを作ったり見返したりすることでこうした気持ちになることを、すでに実感されているのではないのでしょうか。

毎日を忙しく過ごす私たちにとって、アルバムを作るという行為は「人生の中で何が一番大切か」を見つめる時間になります。

アルバムを“みんなで作る”意味

さらに、アルバム作りを仲間たちと一緒にやるということも大きな意味を持っています。

人間とは社会性のある生き物で、私たちは何かに属していると感じることで安心感や充足感を得ることができます。

ところが昨今、人々は教会へ行ったり近所の人達と一緒に過ごしたりするよりも、スマホやテレビ、パソコンなどテクノロジーとの関わり合いが圧倒的に増えてきました。こうした人と人を遮断する環境は、想像以上に私たちの心理に悪い影

響を与えていると考えられます。生身のつながりをなくした世界は絶え間ない孤独を生み出し、うつ病などの疾患を呼び込み、死の危険性を30%も増加させるとも言われています。しかし、人とつながっている、何かに属しているという感覚を持つことは、暗い孤独の淵から彼らを救い出すことができるのです。

アルバムはそのものだけでも心理的に非常に良い影響を与えるものですが、アルバム作りを他の人たちと行うとき、コミュニケーション、社会的な絆が生まれます。将来の思い出のために、分かち合える時間を共有できるというのは素晴らしいことです。

アルバムは、仲間たちと作ることによってやる気を促し、孤独感が薄れて幸福感が生まれます。そしてアルバムを作ったり見返したりして思い出を振り返ることは、自尊心を持たせ、元気を回復させ、将来を楽観的に見られるような心理的效果があります。1冊のアルバムには、その周りの多くの人を幸せにする大きな力が宿っていると考えられるのです。

ノースダコタ州立大学心理学部教授
Dr.クレイ・ラウトレッジ

ノスタルジー、幸福感、身体的健康、コミュニケーションが、人間の心理にどのような影響を与えるのかを研究している。

