

# 落ち着いた人のそばにいと落ち着く — 空間を伝わる“生体同調現象”

<作成:stnv基礎  
医学研究室>



① 行動パターンの伝播  
(行動エンタテインメント (同調))  
ミラーニューロン系が関与している。  
話すテンポ、ジェスチャーなどが揃う。  
距離が離れていても伝わる。

② 自律神経の共鳴  
(副交感神経の同調)  
安心感・安全感が伝わると起こる。  
心拍・呼吸・筋緊張が連動して整う。  
距離に依存しにくい(心理チャンネル)。

③ 表情・声・姿勢のミラーリング  
(非言語チャンネル)  
ミラーニューロン系と情動共鳴ネットワークの協働により起こる。  
表情の微細変化(マイクロエクスプレッション)・  
声のトーン・韻律(プロソディ)・姿勢・動作が模倣される。数mの距離でも強く働く。

④ オキシトシン系の共鳴  
(信頼・安心のホルモン)  
「安心の伝染」の生化学的基盤である。  
相手の落ち着きが自分のホルモン反応に影響する。  
触れ合い・視線・声・表情で分泌が促進される。

⑤ 呼吸リズムの同期(呼吸エンタテインメント)  
合唱・ヨガ・瞑想などを利用すると顕著に起こる。  
呼吸が合うと副交感神経が整い、心拍も落ち着く。  
数十cm～数mの距離で起こる。

【落ち着きが伝わる8つの科学的チャンネル  
× 距離スケール (氣の場マップ)】

科学的チャンネル	0～30cm	30～100cm	1～3m	3m以上
① 行動パターン	◎強い	◎強い	◎強い	○起こる
② 自律神経共鳴	◎強い	◎強い	◎強い	○起こる
③ 表情・声・姿勢	◎強い	◎強い	◎強い	○～△
④ オキシトシン系	◎強い	◎強い	○起こる	△弱い
⑤ 呼吸リズム	◎強い	◎強い	○起こる	△弱い
⑥ 微細運動同期	◎強い	◎強い	○起こる	△弱い
⑦ 脳波同期	○起こる	○起こる	○起こる	△弱い
(距離よりも関係性に依存)				
⑧ 心臓リズム	◎強い	△弱い	? 不明	? 不明

⑥ 微細運動(マイクロモーション)の同期  
視覚・ミラーニューロン系・生理リズム・情動の共鳴が重なって起こる“身体のエントテインメント”である。  
体の揺れ、重心移動、瞬きのリズムなどが同期する。  
無意識レベルで相手と同期。1～3 mでも起こる。

⑦ 脳波の同調  
(γ波・α波の位相同期)  
「場の一体感」の神経基盤である。  
会話・共感・共同作業で起こる。  
心拍・呼吸の同期と連動。

⑧ 心臓リズムのエントテインメント  
(HRV・心臓電磁場)  
「落ち着いた人のそばにいと落ち着く」の生理的コアである。  
心臓の電磁場・HRVパターンが相手に影響する。  
近距離(1 m以内)で起こる。

◆落ち着いた人のそばにいと  
なぜか自分も落ち着く。これは、  
空間を伝わる何かがあるからである。  
それを具体化したものが8つの科学的チャンネルである。  
もちろん、他の心理状態でも同様のことが起こる。

0～30 cm: 生理的チャンネルが最大に働く“密接距離”  
30～100 cm: 心理・行動チャンネルが主役の“個人距離”  
1～3 m: 視覚・聴覚チャンネルが中心の“社会距離”  
3 m以上: 心理的影響のみが残る“公的距離”

◆2人の物理的距離が近い  
ほうが多くのチャンネルが働くが、  
遠隔であっても届くチャンネルが存在する。