

落ち着いた人のそばにいると落ち着く—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
(行動エントレインメント(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(心理チャネル)。

③ 表情・声・姿勢のミラーリング
(非言語チャネル)
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。
相手の落ちつきが自分のホルモン反応に影響する。
触れ合い・目線・声・表情で分泌が促進される。

⑤ 呼吸リズムの同期(呼吸エントレインメント)
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。

【落ちつきが伝わる8つの科学的チャネル × 距離スケール(気の場マップ)】

科学的チャネル	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(マイクロモーション)の同期	◎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
⑧ 心臓リズムのエントレインメント (HRV・心臓電磁場)	(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“身体のエントレインメント”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。1～3m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」の神経的基盤である。
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レインメント
(HRV・心臓電磁場)
「落ち着いた人のそばにいると落ち着く」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(1m以内)で起こる。

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

◆落ち着いた人のそばにいる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。

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