

なぜ？なぜ？先生

～みんなの不思議～

「どうしてあくびが出るのかな？」

みなさんは、どんな時にあくびがでますか？眠いとき、退屈なときにあくびをしてみますよね。そして、あくびをしている人を見て、それが移ってしまうこともあるし、やりたくないことが目の前に迫ってきたりしたときにもあくびが出たりすることがありますよね。

実は、どうしてあくびが出るのかは、まだよくわかっていません。一般的な説では、考え事をしたりすると脳が働いて熱くなってしまい、その温度を下げたり、空気（酸素）を体内に取り込むためあくびをされると言われています。眠くなったり退屈したりすると、脳が酸素を欲しがり、身体をリフレッシュさせるために血の流れを良くさせて、目を覚まさせるのだとも考えられています。

また、あくびがつられて出てしまう理由の一つは、グループ内での警戒感や緊張感を高めるため、つまり危険を察知しやすくするためだといわれています。もう一つは、楽しそうなダンスや動きを見たりしたときなどに、無意識についつい自分も踊ったり動きをマネたりしてしまう、脳のミラーニューロンの働きだともいわれています。

でも、いくらあくびは身体や脳を整える身体の反応だとはいえ、人前であくびをするのは、相手に対し失礼で礼儀正しくはありません。それに、自分が一生懸命に話しているのに目の前であくびをされるとイヤな気持ちになったりしますよね。それでは最後に、あくびの予防法と、とっさにあくびを止める方法、あくびをしてしまった後の対処法をお教えします。試してみてくださいね。

《あくびの予防法》

- ①十分に睡眠をとる
- ②水分をこまめにとる
- ③ストレッチや散歩・深呼吸をする

《あくびを止める方法》

- ①口を閉じてアゴを緊張させる
- ②舌を口の中の上に押し当てる
- ③視線をそらしたり、深く息を吸う
- ④冷たい水を少し飲む

《あくびをしてしまった後の対処法》

- ①口を閉じて軽く会釈をして微笑む
- ②手で口を覆う
- ③謝罪して、軽いジョークで和ませる

