



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2026.2.25 号

夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ (info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

ストレスは皮膚からまわりに感染する？

パナソニックの創業者の松下幸之助は「経営の神様」といわれます。経営にまつわるさまざまな言葉を本にしています。私が記憶しているのがこれです。「**その人が来ると、会議の空気が冷え冷える。そういう人間はダメだ。明るい人間がいい。**」その通りだなと思います。良くも悪くも、場の空気感を変えてしまうような人です。



パナソニック創業者・経営の神様
松下幸之助

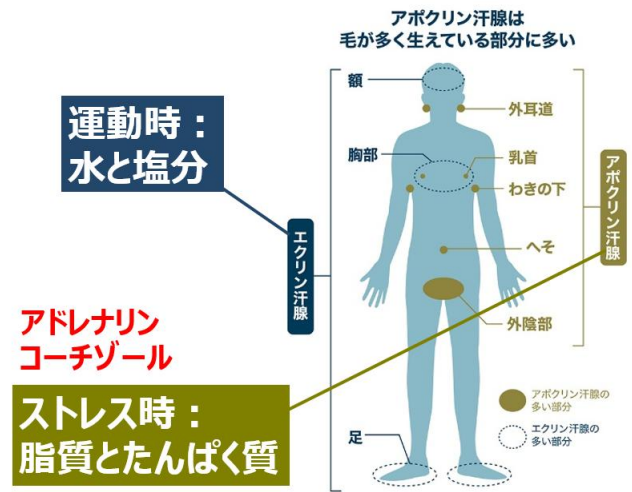
しかしこれは、単なる「空気」「雰囲気」の問題ではなく、実際に「物質」がうつっているようなのです。

Youtube の人気トークチャンネル「The Diary Of A CEO」に出演したタラ・スワート博士（神経科学者）によれば、



ストレスを感じると、脳の指令で副腎から**アドレナリン**や**コルチゾール**が放出される。これ自体は血液を流れますが、同時に皮膚にある「**アポクリン汗腺**」が刺激され、独特の成分を含んだ汗が分泌される

とのこと。その物質が 1.5 メートル周辺の人に届き、鼻（嗅覚）を通じて脳に届くというのです。驚きです！



額や胸部、足の裏にある「エクリン汗腺」から出るのは、水分と塩分。これは運動時です。一方、耳の裏やわきの下、へそ、外陰部などにある「アポクリン汗腺」からは、ストレス時に脂質やたんぱく質が出ます。その物質を皮膚にいる常在菌が代謝し、揮発性の有機化合物を作ります。

そして相手の鼻から脳へ伝わります。それを危険信号と受け取り、副腎から

目に見えない揮発性有機化合物が発生これが**他人の鼻（嗅覚）**を通じて脳に伝わる！



らストレスホルモンが出る、といった流れです。こうして一人のストレスが周りに広がっていきます。

2014年にはニューヨーク大学で以下のような実験が行われました。

ニューヨーク大学 (NYU) の研究

母親にストレスを与える
(人前でのスピーチ)



子どもと対面



母親と接触ただけで
心拍数↑ストレスレベルが「同期」

母親のストレスが子どもに伝わることを確認されました。子どもは母親がスピーチしているところは見えていません。しかしその後の接触により、ストレスレベルが上がるのです。

その他にも以下のような実験があります。

ブリティッシュコロンビア大学や デューク大学などの研究では…

親が慢性的なストレス状態にある場合
そばの子どもの唾液中のコルチゾール値
が有意に高い

ストレスを感じている人の汗の匂いを
嗅がせる実験で、受け手側の
コルチゾール値が上昇する

親の皮膚から出る化学信号を子どもがキャッチ



子どもの脳の**扁桃体**(センサー)が働き、不安のスイッチが on になる



脳の指令で子どもの副腎からストレスホルモンであるコルチゾールが放出

では一体、なぜこのようなシステムが動き出すのでしょうか。1つの説として「生存戦略」があげられています。

なぜこのような機能が？

「生存戦略」

群れの中の誰かが外敵や危機に
気づいてストレス（恐怖）を感じた
際に警告を出す



「炭鉱のカナリア」みたいなもので、早期警

告信号なのです。しかし親のストレスが子どもにうつるというのは困ったものです。ではどうするか？

対 策

- ①首元・脇の拭き取り
- ②換気と空間の浄化
- ③「ため息」を「深呼吸」
に変える
- ④「スローモーション」で動く
- ⑤手の温度を上げる



①アポクリン汗腺から出る物質をふき取ったり、②部屋を換気したりします。また子どもは親の心の状態をコピーしますので、③ため息を深呼吸に変えることも有効です。

あるいは、④子どものせせこましい動きを緩めるために、あえてゆっくりと動いてみる。ゆっくりしゃべってみてもいいでしょう。

またストレスを受けて交感神経がたかぶると、血管が収縮して手先が冷たくなります。そのまま子どもに触れると、肌を通して緊張感を与えます。そこで⑤子どもに触れる前に手を温めておくこともいいといわれます。

今回はストレスが感染するというちょっとショッキングなテーマを取り上げました。動物の間でも、フェロモンが異性を劇的に引き付けるといったことがあります。ストレスを周りにまき散らさないように注意したいものですね。

※人間のフェロモンはまだ特定されていないようです。

(終)