

# LINE 通信

2022年10月15日

新しい体験をして

## 「探求力」

を高めよう！

旅行に出かけて、楽しい気分になった経験はありませんか。

じつは、新しい場所へ行くと幸福感がもたらされることが明らかになっています。

ある研究では、その結果、身体的な移動によりポジティブ感情が増加したのだそう。

そして、より多く新しい場所へ行って幸せを感じた人の脳では、記憶と意欲に関わる部位の結びつきが強まっていたのだとか。

「“遠い場所”ではなく“多様な場所、新しい場所”へ行くこと」が重要だとのこと。

普段とは違う店に行き、珍しい品物を見たり、触ったり、新しい情報を聞いたり……。

五感を活用しながら、さまざまな体験をしてみませんか。