

五感と身体のウェルビーイング

私たちの日常は、五感のはたらきによって織り成されている。

目覚めたときに聞こえる鳥の声、お気に入りの香りに癒やされる瞬間、
食べ物のやわらかな歯ごたえ、会話の中でふと触れる手のぬくもり。
これらはすべて、私たちの「こころ」に確かに作用し、「からだ」にも変化をもたらす。

しかし、こうした体験が
ウェルビーイング——心身とともに社会的にも満たされた状態——と
どのように関係しているのか。
私たちはそれを、どれほど意識的に捉えているだろうか。

視覚、聴覚、嗅覚、触覚、内受容感覚といった多様な感覚を軸に、
身体と感情、認知、行動、あるいは社会との関わりを多角的に読み解く。

音がつなく、こころとからだ——ASMRと音嫌悪症をめぐって……近藤洋史

内受容感覚がひらくウェルビーイング……寺澤悠理

ぶつぶつ模様がもたらす心のざわめき……佐々木恭志郎

匂いがつくる心と社会……岡本 剛

手と口で感じる触食感と食体験……小堀 直・仲谷正史

からだの境界で自他がゆらぐとき——触ると触られるの交差点……小鷹研理