

第22回 光廣可奈子さん (立命館大学)

日本心理学会若手の会コラムリレーでは、若手のみなさまに、ご活躍されている領域や普段の生活についてご紹介いただきます。

第22回目は、光廣可奈子さん (立命館大学) にご執筆いただきました。

食べる、寝る、研究する

「良い研究をするには、睡眠と栄養をしっかりとること」

これは、論文の執筆がなかなか進まず行き詰まっていた時に、先輩からかけていただいた言葉です。当時の私は、思うように論文が書けないことに焦り、寝食にかける時間がもったいないと、ずいぶん不規則な生活をしていました。焦りとストレスがピークに達した時にこの言葉をかけていただき、まずはしっかり眠り、その後ひさびさにまともな食事をしました。するとこれまでが嘘のようにすんなりと文章が書け、その論文は無事投稿・採択されました。

きちんと体調を管理することも、研究を続けていく上での重要な仕事のひとつだと思います。大学院生活は時間が自由になる分、不規則な生活になりがちです。しかし、明日も一年後もその先も良いコンディションで研究を行えるような生活リズムを、大学院生の間に確立していきたいと思います。

光廣可奈子 (Kanakano MITSUHIRO)

【ご所属】 立命館大学大学院文学研究科

【ご連絡先】 lt092030@ed.ritsumei.ac.jp

【研究テーマ】 顔の美的認知に関する研究。美しさ、好ましさ、魅力の認知プロセスの違いを明らかにすることを目標として、博士課程での研究を進めております。