

やる気が欲しいなら猫動画を見る！！

まとめ

猫の愛らしい姿や行動が、人間のネガティブな感情全般を癒やすことが科学的に証明されたといえる

仕事でストレスを感じたり、息抜きの時間に猫の動画を見てリフレッシュするのは非常に効果的な時間の使い方かもしれない

ただし、あまりの可愛さに猫の動画に没頭してしまい大事な仕事を先送りしてしまう可能性があるため注意が必要

猫さん、いつも癒してくれてありがとう！

猫動画を見ると仕事のはかどる

猫動画を見ると仕事のはかどることが研究で証明された

猫動画をみると元気が出る

ネガティブな感情がなくなる

「仕事をさぼって猫の動画を見ても、感情面でのプラスの効果があるため、その後に仕事のはかどる」

心理学の学術雑誌の論文『Computers in Human Behavior』誌

アメリカ・インディアナ大学メディア学部
ジェシカ・ガル・マイリック准教授

猫動画を見ることによる科学的検証結果

約7000人の猫動画を見る習慣や、見る前と見た後の感情の変化について調べた

ほとんどの人が猫の動画を見ると気分がよくなると答えた

一方で、猫動画は仕事や勉強中など、嫌なことを先送りしたい時に見ていることが多いということも分かった

前向きな気持ちになって意欲が湧いてくるほか、不安や怒りも和らいだ

猫動画はわざわざ探して見るものではない

回答者の4分の3が「偶然見つけた猫の動画を見ている」と回答

猫動画を見て気分が良くなることの方が、先送りした罪悪感を上回る

オリジナルの動画を公開しているYouTubeユーザーのうち、約45%がペットなど動物の映像を投稿

2014年にYouTubeで公開された猫の動画は200万本

視聴回数は合わせて260億回

単独で視聴回数が最も多いカテゴリー

マイリック准教授の見解

「猫の動画について調べることは、学術的にあまり重要なことではないと思うかもしれません。けれども猫動画がインターネットで最も人気のあるコンテンツの1つであることを考えると、ネットの影響力を理解する上で、猫は無視できない存在です」