

## あの人を心を見抜く脳科学の言葉 03

## こう対処すれば大丈夫

文 中野 信子

Text by Nobuko Nakano

周囲から浮いている人間には、  
浮いている人間なりの理由があります

「どうして、あの人グループに入っ  
てこようとしないのかしら」

そう感じるものがあっても、その人  
は決してあなたたちを嫌いなわけでは  
ないと理解してください。

実は、私自身、ものすごく周囲から  
浮いている人間でした。

とくに中学校時代は最悪で、同性の  
クラスメイトが楽しそうに話してい  
る内容が理解できませんでした。どこ  
が面白いのか、まったくわからなかつ  
たのです。

それゆえに、クラスメイトの輪に入っ  
ていくことができず、先生からは協調  
性がなく利己的な問題行動をとる人間  
と評価されました。

でも、誰にも悪意など感じておらず、  
ただ、異質だっただけなのです。

とくに日本人は集団行動を好みます  
から、異質な人間がそばにいると不安  
になる気持ちはわかります。あなたが  
大切にしている集団を敵視しているよ  
うに感じるかもしれません。しかし、  
そんなことはありません。異質は異質  
として、そのまま認めてしまうと、お  
互いに楽になるはずす。

自信満々に見える人に対し、何も臆する  
ことはありません。その人の自信には、  
実は根拠がないのですから

「自分はついている」とか「自分はう  
まくいく」といったことを、根拠もな  
く考える人がいます。

それは、宝くじ売り場に並ぶ行列を  
見れば明らかです。確率的に考えて、  
宝くじは絶対に損です。それなのに並  
んでまで買うのは、「もしかしたら自分  
だけは得をできるかもしれない」とい  
う根拠のない思い込みがあるからです。

災害が起きそうなときの自治体から  
の呼びかけに対し、なかなか避難行動  
に移ろうとしない人の中には、「自分だ  
けは大丈夫だ」と考えている人も多く  
います。

このように、人間は往々にして根拠  
のない思い込みで動いています。自信  
満々に見える人も、そこには根拠など  
ないのだと思えば、臆することもあり  
ません。

**お酒が強い人と弱い人がいるように、  
記憶力のいい人と悪い人がいるだけ**

生まれつき記憶力がいい人というの  
は確実に存在します。

そういう人は、普通の人と遺伝子の  
塩基の型がたった一つだけ違うのです。  
人間の遺伝子には、様々な情報を伝  
える膨大な数の塩基があります。

その中の一つ、ALDHという酵素  
の塩基の配列が違ふことで、アルコー  
ル摂取によって発生するアセトアルデ  
ヒドを分解できる人とできない人に分

かれます。  
これと同じことが、記憶力にも起き  
ています。記憶力がいいか悪いかは、  
お酒に強いか弱いかと似たようなもの  
なのです。



「あの人を心を見抜く 脳科学の言葉」  
セブン&アイ出版  
定価…本体680円(税別)  
セブンイレブン・セブンネットショッ  
ピングで好評発売中!



## Profile

1975年、東京都生まれ。脳科学者、医学博士、東日本国際大学  
教授。東京大学工学部を卒業後、東京大学大学院医学系博士課程  
を修了。フランス国立研究所ニューロスピンで博士研究員として2  
年間勤務後、現在は脳科学の研究と執筆活動を行う。著書に「脳  
内麻薬」「サイコパス」「メタル脳」「キレル!」など。