

ネガティブな感情を生かす

文 中野 信子

Text by Nobuko Nakano

将来に対するいいようのない不安。過去の出来事への激しい後悔。

人は誰でも、ときにネガティブな感情に押しつぶされそうになるものです。また、そんな感情にとらわれがちなタイプの人もいます。

そんなとき、人はネガティブな感情を必死で打ち消そうとし、「自己肯定感」を持つとがんばってしまいます。でも、考えてみれば、そうした行動であまり良い効果は得られません。

なぜでしょうか？

それは「自己肯定感を持つとう！」とがんばればがんばるほど、自分の「自己肯定感が低い」ことを、暗に認めることになるからです。だからといって、あきらめる必要はありません。

先に、わたしが「タイプ」と書いたのは、「自己肯定感」の高い低いは、もともとの遺伝子や生育環境によってある程度決まっているからです。

「決まっているなら、もうどうしようもない……」

そう思われるかもしれませんが、実はそうではなく、単なるタイプだということをお伝えしたいのです。髪の毛や目の色や身長が人それぞれ違うように、自己肯定感も人によってちがうということ。そう考えると、少し気持ちが楽になりませんか？

第2回では、ネガティブな感情にとらわれ過ぎることなく、それを逆によく利用しながら、自分が立てた人生の目標に近づいていく方法を紹介します。

日本人にはもともと、自己肯定感が低いタイプが多い

もともと自己肯定感が低いタイプでも、脳を上手に使って人生を良い方向へ導いていくことができる、プログラムでお伝えしました。

ただ、そうはいっても、個人の意志で戦略を立て、人生の決断を下していくことを、さほど良いと感じないタイプの人もあります。理由のひとつは、子どものころからの刷り込みもあります。ほかには、もともとドーパミンの動態が人によって異なるということがあります。

じつは、個人というより「集団」の戦略に合わせたタイプは、東アジアでは7割以上を占めるマジョリテイです。つまり日本人は、自己肯定感や自己効力感ももともと低いタイプだということですね。

これにはさまざまな説があり、たとえば、耕作作物の種類によってちがうとする説もあります。東アジアではおもに、多数の労働力を使って水田で稲作をしてきたわけですが、そのことが、食料が安定供給され、社会の構造や権力機構が長く続く要因になったと考えられます。一方、ヨーロッパで個人主義や、個人の戦略を優先する人が増えたのは、「みんなで一緒にいかをする」ことが不利だったから」と考えることができます。それはいったいどんな環境でしょうか？

仮説としては、「伝染病」の存在が考えられます。ヨーロッパではきれいな

水が手に入りづらく、たくさんの人が集まるところにいます。すると、すぐに感染してしまふわけです。すると、集団でなにかをする人たちの遺伝子は淘汰されていきます。つまり、ひとりで勝手に生き方を決める人のほうが生き残るといふ仮説が成り立つわけです。

いずれにせよ、自己肯定感の多寡については、どちらが良いというものではありません。環境要因によって、適応戦略が変わるといふだけなのです。



「脳科学で自分を変える！自己肯定感が高まる脳の使い方」
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プで好評発売中！

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。

