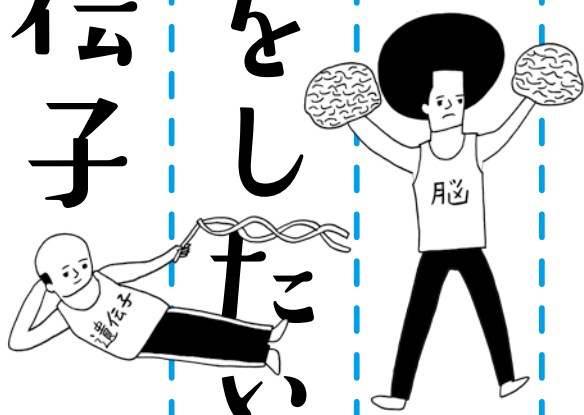


考えすぎる  
脳、  
楽をしたい  
遺伝子



長沼毅



## はじめに

理科の教科書で、こうした記述を目にしたことがあるかもしれません。

「人類の祖先は直立二足歩行を行うことによって、他の四足歩行動物と比べ、大きな脳を発達させた。そして自由になった両手を使い、高度な文明を築くことができた」  
私たちは巨大な脳と器用な手を使い、文明を築き、自然をコントロールしてきました。そして、科学を生み出したのです。

しかし、これは人間の知性のいい面ばかりを切り取った認識なのかもしれない、と私は思います。

知性を進化させてきた5万年の歴史で、私たちの脳は、同時に致命的とも言える進化をしてしまいました。

私たちの脳は、「楽をする」ことを忘れてしまったのです。

あなたが一日の仕事を終えて、疲れた体で家に帰ってきた。

そんなときでも、「なんとなく夜遅くまで起きている」ことがあるでしょう。何か

見たいものがあるわけでもないのにテレビをぼーっと見つめている、スマートフォンなどでネットサーフィンをしている、そうして夜遅くまで起きています。

普通に寝て、普通に次の朝に起きれば、日中に眠くならず、ストレスも溜まりません。それでもついつい寝られない。

「何を当たり前のことを」と思われるかもしれませんが、生物学的に見ると、これはまったく当たり前のことではないのです。

他の動物はそんなことはありません。眠くなったら寝ます。疲れたら休みます。腹が減れば食べます。体の欲求に忠実に生きています。人間と他の動物との違いは、「脳」にあります。**人間は、先天的に体の欲求に背いてしまう脳のトラブルを抱えているのです。**

無理をする。疲れる。見栄を張る。ストレスが溜まる。我慢する……。

こんな困り事が生まれるのは、あまりに高度に発達した脳があるからです。

だから「脳に振り回されずに生きる方法」を生物学的な視点から考える。それが本書のねらいです。

考えすぎる脳、楽をしたい遺伝子

-----

もくじ

# 人は 悩むように できている

はじめに ..... 3

- 1 疲れはてる人間の謎 ..... 12
- 2 人間の脳は6000年前より劣化した ..... 14
- 3 遺伝子を理解すれば生きやすくなる ..... 18
- 4 人が好きになる「愛情遺伝子」 ..... 20
- 5 遺伝子でストレス耐性も決まる ..... 24
- 6 「暴力性遺伝子」で人は傷つけ合う ..... 26
- 7 インターネットの世界は原始時代 ..... 28
- 8 人をしゃべらせる「FOXP2」 ..... 32
- 9 ネアンデルタール人は歌って話した? ..... 34
- 10 悲しみの涙は人間だけのもの ..... 38

第2章

# あなたの個性を知る方法

- 11 脳の3分の1は目につながっている…………… 40
- 12 日本人は眠りがちな民族…………… 43
- 13 日本人は酒に弱い…………… 48
- 14 「空気が読めない人」を理解する…………… 50
- 15 遺伝子操作で完璧人間になれる？…………… 52
- 16 チンパンジーも浮気する…………… 54
- 17 技術をどう使うかはその人次第…………… 56
- 1 遺伝子はあなたの個性も決める…………… 60
- 2 遺伝子診断はどこまでわかる？…………… 64
- 3 人にいつも言われることが自分の個性…………… 69
- 4 周囲の期待は無視しよう…………… 70
- 5 アフリカで自分の何をアピールするか…………… 72
- 6 「優秀さ」を測るモノサシは一つではない…………… 76
- 7 長所・短所に良し悪しはない…………… 78

第3章

# しづとく 生きるコツ

- |                 |                   |                  |              |            |                |         |          |             |             |                  |               |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------|------------|----------------|---------|----------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 10              | 9                 | 8                | 7            | 6          | 5              | 4       | 3        | 2           | 1           | 9                | 8             |
| 頑張る勇気は、周囲からもらえる | やる理由はある。やらない理由はない | 30数億年と「くじけない遺伝子」 | 辛い時はその先を見据える | 逆境とどう向き合うか | 働きに見合った対価はもらおう | プロにはなれる | 超人にはなれない | 仕事はご飯を食べるため | どこまで頑張ればいい? | 例外的に頭がいい「アシケナージ」 | 与えられたものをどう使うか |
| 109             | 107               | 104              | 102          | 100        | 97             | 95      | 93       | 91          | 88          | 81               | 79            |



# 群れの中で 疲れずに 働く

- 1 群れでストレスを感じるのは当然…………… 112
- 2 それでも人間関係で困ったら…………… 114
- 3 嫌われないくらいがちょうどいい…………… 115
- 4 男女平等混合のチームは人類史上初…………… 118
- 5 役割を押しつけられると辛くなる…………… 120
- 6 ありのままに働ける場を探す…………… 122
- 7 生物学から見たマネジメント…………… 124
- 8 上司の仕事は部下を定時で帰すこと…………… 126
- 9 売上目標が社員を潰す…………… 129
- 10 ダイバーシティは当たり前前の話…………… 133
- 11 リーダーを決めるのは偶然…………… 137
- 12 リーダーの個性が組織の個性になる…………… 139
- 13 教育で遺伝子にスイッチが入る…………… 142

# ルールを 作れば 楽になる

1	人を発展させる「好奇心と向上心」	146
2	人間を人間たらしめる「欲と恐れ」	148
3	脳をすつとばせるルールの力	152
4	格言は先人が洗練させてきたルール	154
5	戦いを避けるための「おもてなし」	156
6	「激ウマー」と感動しておく	160
7	「許す」は結構難しい	161
8	感じるままに生きるために	163
	おわりに	168