

連載◎次世代に伝えたい「いのち」から見る徳育 8

他人の痛みで、なぜ自分の胸まで痛むのか —— 脳が描く「思いやり」のしくみ ——

『人間がどれほど利己的に見えようとも、その本性には、他人の幸福を

自分にとって必要と感じさせる何か、たしかに備わっている』

— アダム・スミス（経済学者） —

だれかが痛みを感じる様子を見て、思わず自分まで顔をしかめてしまったというような経験はないでしょうか。自分はどこも痛くないはずなのに、見ているこちらにも痛いときと同じような気持ちになる瞬間、私たちの脳の中では、いったい何が起きているのでしょうか。

「あなたの痛み」を、私の脳は感じている

ロンドン大学の神経科学者タニア・シンガー博士のチームは、仲のよいペアに同じ部屋に来てもらい、片方の人の手に軽い痛みの刺激を与え、その様子を見ているもう片方の人の脳を、装置でのぞきました。

すると、自分が痛みを受けたときに活動する脳の場所の一部が、大切な人

が痛みを受けるのを「見ただけ」でも、同じように活動していたのです。だれかのつらさに私たちの「胸が痛む」とき。それは気のせいではなく、脳が本当にその痛みを感じているのかもしれない。

見ているだけで、脳は動きだす

なぜ、私たちの脳は、他人の痛みをなぞることができるのでしょうか。その手がかりは、イタリヤ・パルマ大学のジャコモ・リゾラッティ博士らが見つけたふしぎな神経細胞にあります。

博士たちは、サルが手でものをつかむとき、脳のどの細胞が働くのかを調べていました。するとある日、サル自身は動いていないのに、そばにいた研究者がものをつかむのを「見た」サルの脳の細胞が、自分でつかむときとま

ったく同じように活動したのです。この細胞は、鏡のように相手をうつすことから「ミラーニューロン（鏡の神経細胞）」と名づけられました。

人にやさしくすると、

脳が「うれしい」と感じる

思いやりのしくみには、もう一つ、うれしい発見があります。

アメリカ・オレゴン大学の研究チームは、人が自分のお金を困っている人のために寄付するとき、脳の中で何が起きるかを調べました。すると、寄付をした瞬間に脳の中のおいしいものを食べたときや、うれしいことがあったときに光る場所が、ぱっと明るくなったのです。だれかを助けること、それ自体を、脳はちゃんと「気持ちのいいこと」として感

じていたのです。

「情けは人のためならず（人への親切は、めぐりめぐって自分にもかえってくる）」という昔のことわざは、脳の活動レベルでも本当だったのですね。

二千三百年前に、
孟子が見ていたもの

実は、こうした「思いやりは、もともと人に備わっている」という考えを、はるか昔に語っていた人がいます。古代中国の思想家・孟子です。

孟子はこう言いました。「今、小さな子どもが、井戸に落ちそうになっているのを見かけたら、どんな人でも、はっとおどろき、思わず助けようとするだろう。それは、ほめられたいからでも、得をしたいからでも

ない」と。この心を人が生まれながらに持つ、道徳の小さな「芽」だと考えました。

二千三百年前に孟子が「芽」として見抜いた思いやりの心を、いま脳科学が、脳の中の確かなはたらきとして描き出そうとしているのです。

思いやりは、育てられる

芽は、そのままにしておけば枯れてしまうこともあれば、水をやり日に当てれば、大きく育つてもいいきます。思いやりの心も同じです。

私たちの教室で行っている呼吸法やイメージトレーニングも、この心の芽を育てるために水をやるいとなみにほかなりません。相手の気持ちに耳をすませ、本来持っている思い

やりとやさしさの心で人に接する。

その小さくなり返しが、生まれつきの芽を太くたくましい幹へと育てていくのです。徳育とは、まさにこの「芽を育てる」といふことなのなのです。

だれかの痛みに、あなたの胸が痛むとき。人にやさしくして、心が温かくなるとき。それはあなたと世界とが、確かにつながっていることの何よりのしるしなのかもしれません。思いやりとは、あとから教わる道徳である前に生命がはじめから抱いていた「世界とつながる力」そのものというわけですね。

※引用先・参考文献※

『道徳感情論』アダム・スミス著／水田洋訳（岩波文庫）

『孟子』公孫丑上

Singer, T. et al. "Empathy for Pain Involves the Affective but Not Sensory Components of Pain," Science, Vol. 303, 2004, pp. 1157-1162.

Gallese, V. et al. "Action Recognition in the Premotor Cortex," Brain, Vol. 119, No. 2, 1996, pp. 593-609.

Habbaugh, W. T. et al. "Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations," Science, Vol. 316, 2007, pp. 1622-1625.



おおつばのぶゆき
大坪信之

株式会社クラ・ゼミ 顧問
コペルメソッド エバンジェリスト

プロフィール

1963年福岡県生まれ。
幼児教室コペル共同創業者・コペルメソッドエバンジェリスト。福岡大学 人間関係論非常勤講師。一般社団法人徳育学会会長。日本メンタルヘルス協会公認カウンセラー。ユネスコ Inclusive Policy Lab 専門家。幼児教室コペルの創業以来、30年以上にわたり心の教育を志し、様々な研究に取り組み続けている。