



Image by [OpenClipart-Vectors](#)

# なぜひとは相手に寄り添うのか？

## 著作権について

本電子書籍は著作権法で保護されている著作物です。

使用に関しては、以下の点にご注意ください。

本電子書籍の著作は、作者にあります。作者の書面に事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

本電子書籍の一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど）により複製、流用および転載することを禁じます。

本レポートは、作成当時の作者の見解に基づきます。

事前通達なく、内容・見解の変更があることを承諾するものとします。

感情を持つ＝体からの合図！？



Ted.com より アンтониオ・ダマシオ

どうやって感情が生まれるのか。

生物学的観点から説明すると・・・、

体の一部に不調を感じると、ホメオスタシスが起こる。例えるならば、クーラーの温度調節機能。ホメオスタシスが働き、神経の緩和・収縮が起きる。

この神経の動きが、感情を生む。

神経が緩和されると、快さが生まれ、反対に神経が収縮されると不快さが生まれる。

神経学者のアントニオ・ダマシオ氏はこう語る。

---

心の所有権の明示は、真っ先に感情によって行われる。たとえば、私が痛みと呼ばれる心的事象を体験したとすると、私はその痛みが自分の身体のどの部位からやってくるのかを、具体的に特定できる。現実には、その感情は私の心と身体の両方で生じるのだが、それには立派な理由がある。心と身体は両方とも私が所有していて、同じ生理的空間内にあり、相互作用することができるからだ

教養としての意識 p137 ダイヤモンド社

---

ただし、この快不快さが理解できているのは、自分自身だけ。

他人の快不快さは理解できない。

ではどうやって理解するのか。

## 共感という接着剤



アダム・スミス [ブリタニカ辞典](#)

アダム・スミスはこう語った。

---

「そして、私たちが友人にわかってもらいたいと願うのは、喜びのような  
快い情念よりも、悲しみのような不快な情念であることに気づかされる。  
共に喜んでもらうよりもともに悲しんでもらうことの方に満足し、悲しみ  
の共感が得られないことのほうが衝撃は大きい」

道徳感情論 p69 村井章子 (訳) 日経 BP クラシック

---

ひとは喜びなどの快さよりも、泣いたり・苦しんだりする不快さを理解してもらいたい。

ひとびとの助け合いが自然に生まれる動機でもある。

アダムスミスは「道徳感情論」の中で、こう推察する。

- ①他人の立場から自らの行動を眺めてみて共感できるか判断
- ②褒められるより称賛されたいという欲求 (他人から憧れる存在)

---

「善き意図は、ただちに実行に移すのが最も称賛に値する。いつまでもや  
らないでいると、しまいには悪いことになってしまう。一方で、悪意は、  
いくらでも逡巡し、熟慮し、遅らせたならよろしい。どれほど先延ばしして  
も、延ばしすぎることはない」 上掲書 p256

---

こうした感情が、相手に寄り添うことを促している。その根底にあるのが共感でもある。

# そもそも共感が必要なわけ

「相手を理解するには共感が大事」と目にするとと思うが、なぜ必要なのか。今まで考えたことはあるだろうか。

一言でいえば、相手との関係を築くためである。

相手とは、1人の人間だけではなく、暮らしていくための社会そのもの。

集団とのつながりを再認識するために必要な感情でもある。

ハワードJロス氏は、著書「なぜひとは自分の「偏見」に気づかないのか（原題：Every Day Bias）」で、ひとが集団の一部であることを証明した実験を紹介している。

ナオミ・アイゼンバーガー、マシュー・リーバーマン、キプリング・ウィリアムズ共同で行われた実験がある。

ヴァーチャル上で疑似集団生活を送らされた被験者たち。

数時間後、一人の被験者を仲間外れにしてみた。

そのときの脳内を探ってみた。

すると

脳内の肉体的な痛みにかかわる部分が活性化した

ひとは一人では生きられない。どこかに属したい。そしてその中で自らのアイデンティティを確立したい。こうした感情が、社会を形作り、動かしていく。

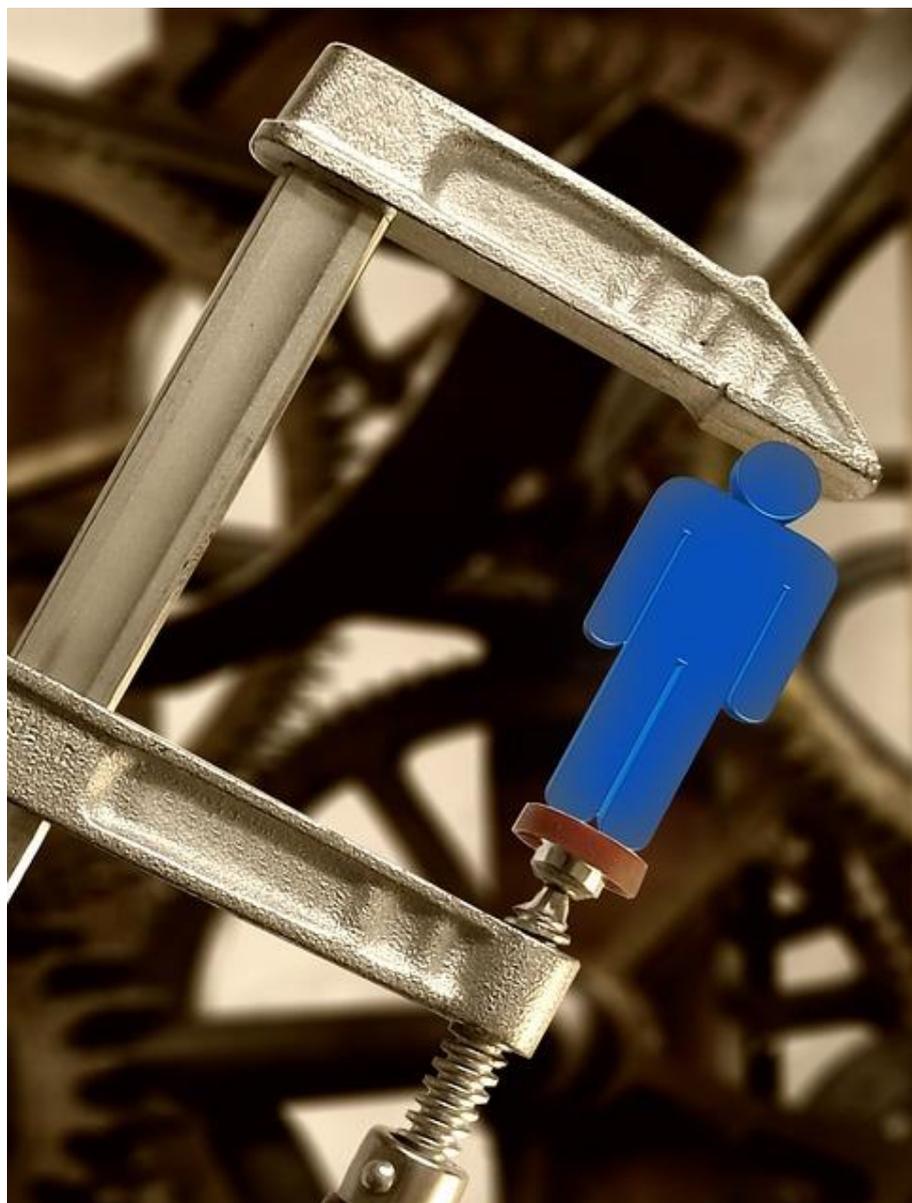


Image by [Gerd Altmann](#)

本当の意味で寄り添うにはどうしたらいいのか？

相手の気持ちなんて簡単にはわからない。しかし、気づくことはできる。

その方法が、追体験。

## 体で覚える

ディザスター・ツーリズムをご存じだろうか。チェルノブイリ原発（ウクライナ）やカトリーナハリケーン（ニューオーリンズ）、原爆ドーム（広島県）、ポンペイ（イタリア）などの歴史的な遺構を旅するというもの。単なる観光ではない。

ディザスター・ツーリズム：自然災害で破壊されたり。恐ろしい歴史上の出来事に蹂躪されりした、いわゆる「トラウマエスケープ（\*）」のある地域へ旅すること

（\*）トラウマエスケープ・・・人を深く傷つける出来事があった場所

<効用>

「社会学者デモンドミラーらによると、「ディザスター・ツーリズムは内省の手段となる」

トラウマエスケープを訪れることで、訪問者にメッセージが伝わり、自分自身の人生の意味を考え、これをよく理解できるようになると、ミラーは信じている。

人間が逆境のあとに立ち直るまでの時間を短くする教育ツールとも考えられる。ディザスターの一部始終を目の当たりにし、その複雑さを知れば、起こったことをさらに理解できるようになり、それに対する恐怖心が和らぐ。

人は学び取ることで、先へ進むことができるのだ。

悪について誰もが知るべき 10 の事実 p282」

## こころで覚える

今まで興味・関心がなかった分野の書籍を手にとってみる。

例えば、発達障害。

かれらがどう暮らし、どう考えているのか。当事者の暮らしを疑似体験してみる。

かれらの思考を知ること、どんな苦労や不満があるかを、当事者の目線で考えることができる。

## ふれあう

最も効果的なのは、相手と対話すること

今後、ニュースなどで関連事項が取り上げられたときに、相手の顔が浮かびやすく、理解につながる。

知っている間柄ならば、偏見になりにくい。

ディザスター・ツーリズム、書籍、対話が、相手と寄り添うための3つの方法といえる。いきなり、全部試してみて！は難しい。どれかひとつでもいいので、今日からためしてみしてほしい。

# むすびに

なぜひとは相手に寄り添うのか？

私なりの答えは、社会で生きていくうえでの処世術、と思う。

「こうしてやった」満足でも「こうしなければ」義務でもない。「なにかしてあげなければ」という落ち着かない感情を、社会の一員として、落とし込んだ成り行きだったのではないか。

## <参考文献>

教養としての意識 アンтониオダマシオ 訳) 千葉敏生 ダイヤモンド社

なぜひとは自分の偏見に気づけないのか ハワード J ロス 訳) 御船由美子 原書房

道徳感情論 アダムスミス 訳) 村井章子 日経B Pクラシック

悪について誰もが知るべき 10 の事実 ジュリア・ショウ 訳) 服部由美 講談社

Miller DS

"Disaster tourism and disaster landscape attractions after Hurricanes Katrina an auto-ethnographic journey"

Naomi Eisenberger

Matthew D Lieberman

Kipling D Williams

"Does Rejection Hurt? An fMRI study of social Exclusion"

## 追記

あなたなりの考え・そしてこのレポートの感想を募集しています。送っていただいたかたには、当サイトの限定記事の閲覧権を差し上げます。

## 感想を送ってみる

ここでの気づきがあなたにとって良い導きとなりますように・・・

栗山 弘