
6. 書評

「賢くしなやかに生きる 脳の使い方100」

著者：中野 信子
出版：株式会社 宝島社
発行：2023年6月14日



著者の中野信子氏は、脳科学者、医学博士、認知科学者などいろいろな肩書きを持ち、現在、数多くのテレビ番組のコメンテーターとしても活躍している。脳や心理学をテーマに研究や執筆の活動を精力的に行っており、科学の視点から人間社会で起こりうる現象及び人物を読み解く語り口に定評がある。私は以前から氏の発想や見方、考え方に興味があり、本書の内容は、一見、起業教育研究会の内容と無関係にも思えるが、脳科学の視点からの脳の使い方、発想法は、ビジネスの世界や起業精神にも通じる部分も多く、今回の書評に取り上げることにした。

脳科学者として幅広い活動をされている氏が、脳の研究を志したのは、自分の行動に対する周りの指摘からだったそうだ。幼少期から自分の行動について周囲と異なるという指摘があり、中学生の時には「なぜ皆はテストでいい点を取らないのか」と発言し、クラスメートを驚かせ、「みんながどん引きしているのを見て、いよいよ自分は崖っぷちだ、どうにかしなければ」と思ったそうである。そして、脳の働きを勉強することがその手がかりとなると思い、脳科学の研究を始めたのだった。

2020年代に入り、新型コロナによるパンデミックやロシアのウクライナ侵攻、イスラエルとパレスチナ情勢など、世界は混迷を極めているが、その中で私たちが何に希望を持ち、どのように考えて人生を生きていくのかという問題について、脳科学や心理学などの科学的知見をベースにして、その手がかりとなる考え方がまとめられている。中には、恋愛やお金、幸運のつかみ方など身近なテーマもあるが、一方では、これからの社会を生きていく上

で、特にビジネスの場面においても有用な考え方や発想のヒントが書かれている。大衆娯楽的な読み物ではあるが、思わず「なるほど」とうなずいてしまう部分が数多くある。肩の力を抜いて読める一冊であると思う。

☆一例を挙げると、「自己肯定感を高める脳の使い方」では、自分に視点を戻し、健全な自己肯定感を高めるためには、自分で自分を否定するような状態からではうまくいかず、どのような態度でいることが必要かを説いている。

- 自分が「心地いい」と感じることをすると「報酬系」が刺激され、あるがままの自分で生きられる。
- 好奇心を大切に、新しいものごとを知ろうとしていると、むしろ自分らしく生きられる。
- 自分の「嫌いな部分」をポジティブにとらえ直せば、自分だけの才能に変わる。
- 自分をほめてあげるだけで、自己評価が高まり、本当に「そのような自分」になる。
- 「見た目」を整えたり、前向きなフリをしたりするだけで、自ずと自己肯定感が高まる。

CHAPTER 1	人間関係が楽になる方法
CHAPTER 2	苦手な「あの人」とうまくいく接し方
CHAPTER 3	恋愛のチャンスのつかみ方
CHAPTER 4	お金との向き合い方
CHAPTER 5	自己肯定感を高める脳の使い方
CHAPTER 6	「嫌な気持ち」に対処する方法
CHAPTER 7	報われる正しい努力の方法
CHAPTER 8	効果的な勉強のやり方
CHAPTER 9	幸運のつかみ方
CHAPTER 10	人生の質を高める方法

起業教育研究会 企画委員
奈良県立商業高等学校
校長 谷口 達之輔