

まえがき

人生の悩みというものは、誰にでもある。避けることができない。最大の理由は、みんなが、人生を生きるのは初めてで、一度きりだからだという点にある。

生まれたとき、私たちはこの世のことをほとんど知らない。人間の脳は、新しいことが大好きだ。だから、何もわからないこの世の中で生きていくことを楽しみとして、懸命に育っていく。そこに、人生の本質がある。

「初めて」は、よろこびの源であると同時に、不安のきっかけでもある。時には、どのように生きればいいのか途方に暮れることもある。仕方がない。何しろ、人生を生きるのは、初めてなのだから。

人間の脳の中には、ドーパミンという物質がある。初めてのことに向き合うとき、何かがうまくいったり、思わぬ出会いがあつたりすると、ドーパミンが放出される。そして、脳は一つ成長の階段を上る。神経回路網が発達して、今までにできないことができたり、新しいものの見方を獲得したりするのだ。

初めてのことに出会わなければ、ドーパミンも出ない。ドーパミンが出なければ、脳の成長もない。初めてのことに向き合うことは、不安でもあるし、失敗もする。しかし、だからこそ、生きる甲斐かいもあるのだ。たった一度の人生。たくさんの「初めて」と出会って、大いにドーパミンを出そうではないか。

みなさんから寄せられるさまざまな「人生相談」に向き合うとき、脳科学者としての本領が試される思いがした。それぞれの悩みは切実である。一人ひとりの個性が際立つと同時に、人間にとって普遍的な課題もある。それら

の問題に、脳という視点を背景にしつつ、どう切り込むか。時にはしんどく、いつも愉^{たの}しい取り組みであつた。

インターネットなどの発達により、人類の文明はその相貌^{そうぼう}を一変させつつある。その一方で、古くから変わらない悩みもある。出会い、別れ、行き違い、共感。人間が人間である以上、人生で大切なものは、そんなに変わるわけではない。

たとえば、他人との関係。人と人が出会うことこそが、この世界における最大のよろこびであり、また悩みの源泉である。他人との関係は、ストレスのもとになる。だからといって、やめるわけにはいかない。では、どうすればいいか？ 他人の心は、自分の思うようにはいかないということ、で、「あきらめる」ことが肝心であろう。自分のコントロールできる範囲は、ベストを尽くす。コントロールできないことは、あきらめる。この、ストレス軽減

の黄金律が、他人との関係についてもいえる。

自分の個性をどうとらえるかは、人間関係における最大の悩みの一つである。「私は変人なんです」という人は、実は変わっていない。本当の変人は、自分にとっては当たり前のことをやっているのだが、それが周囲には奇異に映る。しかし、それが個性なのだから、大切にしなければならぬ。

自分の個性を知るためにも、他者と向き合わなければならない。前頭葉にあつて、鏡のように働く「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞の働きを通して、自分と他人を映し合つて、初めて自分の個性がわかる。人は、最初から個性を持つのではない。他人と出会うことで、磨かれ、個性が育つていくのである。

脳科学の立場から、人生のさまざまな悩みについて、言えることはたくさんある。その一方で、脳科学が発達すれば、人生の悩みがすべて消えてしま

う、というわけではもちろんない。

人生における悩みとは、その人自身のあり方にかかわるものだから、実は大切な気付きのきっかけでもあるのである。みんなで、それぞれの悩みを持ち寄って、見比べてみればよい。他人の悩みに共感したり、あるいは参考になるということはあるかもしれないが、別れるときには、結局、それぞれの悩みを持ち帰って、人生を生き続けることになるだろう。

悩みは、向き合えばそれだけのよろこびの源にもなる。たった一度の人生。自分の悩みを大切に抱いて、希望をもって毎日を生きていきたい。

茂木健一郎