

たじみん昼話 75

抱き枕をハグしよう

人は、なぜ「不安」を感じるのか？ それを進化心理学から研究しているのが、明治大学法学部教授の堀田秀吾教授だ。

教授によると、不安が生じる原因は、我々の心のシステムが石器時代から何十万年も変化していないことにあるそうだ。

この時代は、常時外敵による死の恐怖に晒されている。そこから身を守るために発達させた危険察知能力が、日常のわずかな変化や違和感を不安感覚として察知する能力なのだそうだ。つまり、小さな事でも不安が増大し意識が研ぎ澄まされるのは、命を守るための本能的なものだったのだ。我々が、外出時にガスや電気、ドアの鍵の状態がやたら気になり不安を持つことは、命を守るための危険察知能力の名残なのだ。だから夜に不安や寂しさを感じやすいのも、本能的に危険な時間帯であるということを知っているからだろう。

では、夜、無性に不安を感じ過ぎた場合はどう対応すればよいのだろうか。

南カリフォルニア大学のライト教授の研究によれば、家族からの頻繁なハグによりオキシトシン(幸せを感じるホルモン)を増加させることが効果的だそうだ。家族がしてくれないとがっかりする必要はない。抱き枕のようなものを抱きしめる1人ハグも効果があることを、国際電気通信基礎技術研究所のスミオカ研究員のチームが明らかにしているからだ。夜不安になりがちな人は、クッションやぬいぐるみを1つ用意して実行してみよう。

ちなみに、就寝前は楽しい気持ちに切り替えないと不安は増大することを北京師範大学のリウ教授らの研究チームが明らかにしている。留意したい。

世間体を気にしたり、考えすぎたり悩んだり、ロコミに依存したり、ブランドや権力になびくという行動は、不安解消に対する反応だ。心配性は危機対応能力であり、生きるために必要な武器と考えて、楽観的に不安を味わおう。

大きな不安に陥ったら、生きる武器が来たことを確認した上で、楽しいことを思い浮かべながら、縫いぐるみをハグしよう。