脳はなにかと言い訳する

池谷祐二



３　思い込む

* 人間は「先入観」に踊らされやすい（ニッケ博士（2006年））
	+ 被験者に化合物を食べさせる。事前に「とても不快」という情報を与えられた被験者は、「少し不快」という情報を与えられた被験者に比べて、本来の苦さ以上の苦さを感じた。
	+ 「甘さ」よりも「苦さ」において先入観が強く生じた。
		- * 不快な情報は、快楽よりも先入観から影響を受けやすい。
			* これは、不快な感情が脳の原始的で根源的な部分で判断されるため。
* 「先入観」のメリット、デメリット：
	+ 先入観や思い込みによって情報を素早く処理できる。
	+ 情報を通り一遍の見方で解釈してしまう。（マンネリ化）

４　やる気

* 報酬への期待と仕事の精度：　報酬にたどり着くまでのステップ数が多くなると、仕事のエラー率が高くなる。
	+ サルがテストに正答すると報酬（ジュース）を与える（リッチモンドら（2002年））とき、1回の正答で報酬を与える場合には正答率が97%であったが、4回連続で正答しなければならない形式にすると、1問目の正答率は75%まで低下する。
	+ １問正答後、2問目の正答率は80%、3問目は93％となり、4問目は97％にまで高まる。
	+ したがって、大きな仕事は小さなたくさんの目標に分けて、こまめに報酬を与えることが有効。
* 作業興奮：
	+ やる気がなくてもまず始めてみると、脳が次第に活性化して、やる気が出てくる。
* 外的動機づけ
	+ ご褒美を与える。
	+ 安上がりな方法は、「褒める」こと。

５　理性を失う

* ストレスを解消する方法　を知っている
	+ ストレスから逃れる手段を知っていると、ストレス自体を感じにくくなる。
		- * 「辛ければ、このボタンを押せば、薬品投与量を減らします。」　と伝えておくと、薬品投与の辛さに耐えることができる。
			* 「スポーツをすればストレスが減ることを知っている」人は、ストレスのある環境下でもストレスを軽減できている。
			* うつ病の人や、ストレスを感じている人に「がんばれ」は禁句。それよりも、「今は休んでいい時期ですよ」と伝えることや、「まあ、いいや」と思わせることが重要。

６　ド忘れ

* 「プライミング」：　記憶を呼び戻すきっかけ
	+ ド忘れする前と似た状況を作ることが最適なプライミング
		- * （2004年、モリス博士）ネズミに迷路の脱出路を覚えさせたのちに、ド忘れを起こさせる。その後、別の迷路を覚えさせると、ド忘れしていた迷路の脱出方法も思い出す。

７　言い訳

* どちらの女性が魅力的？　（2005年ホール博士）
	+ 「選択の理由」を後から作り上げてしまう
		- * ２人の女性の写真を被験者に見せて、魅力的な女性を選ばせる。
			* 巧妙なトリックで、写真を入れ替えて被験者が選んだ女性とは逆の写真を被験者に渡すと、80%の人が自分の選んだ女性とは違うことに気付かない。（変化盲）

我々は、人が突然入れ替わることはないという暗黙の前提のもとで暮らしているので、目の前で実際に起こった変化を感知できない。

* + - * さらに、提示された写真の女性を選んだ理由を被験者に尋ねると、「微笑んでいるから」とか「イヤリングが気に入った」など、手渡された写真の女性の特徴を挙げはじめる。・・・もともと自分が選んだ好みの女性の写真には、イヤリングもなければ、微笑んですらいないのに。
* 「後悔していない」と思いたがる
	+ - * 買ってしまった服の好きな点を後から探し、買わなかった服の欠点を挙げる。
			* 人生の最後に「素晴らしい人生だった」と信じる。
* 「恒常性維持」の本能
	+ 自分という存在を時間を超えて一定に保つことで、自己崩壊を防ぐ作用
		- * 会議で意見を言ったのち、反対意見に遭遇すると、「私の意見の方が正しい」と固辞する傾向が生まれる。
			* これは、維持や見栄から生じるものではなく、「自己維持を守ろうとする本能」から生じる。
	+ 「今のままでいいや」：　選挙における現職有利、転職の少なさなど。

９　錯覚する

* 「赤色は試合の勝率を上げる」（2005年　ヒル博士）
	+ - * ボクシングやレスリングでは、選手のウェアに赤と青がランダムに割り当てられるが、すべての競技において赤の勝率が高い。平均勝率は55%。実力が拮抗した選手同士の試合に限れば、勝率の差は20%にも上る。
			* サッカーの欧州選手権（2004年）にて、ユニホームに赤とその他の色を使用している５つのチームを調査。赤のユニホームで臨んだ試合のほうが得点率が高いことが判明。
			* ちなみに、柔道の場合には青い柔道着のほうが、白い柔道着よりも勝率が高い。
* 色彩心理学
	+ - * ブンチョウの一種に、胸羽が赤いものと緑のものがいるゼブラフィンチという鳥がいる。この鳥は、赤色の鳥のほうがエサをとるのがうまい。
			* 緑毛のゼブラフィンチの胸をペンキで赤色に着色すると、エサをとる量が増えた。

１０　期待する

* 期待効用は報酬額と対数関係にある。
	+ 非常に大きな金額が提示される場合、安全性の重要度が高くなる。
		- * 50％の確率で得られる100億円よりも、100％の確率で得られる10億円を選ぶ。

１１　ウソをつく

* ヒルの自由意思＜行動の選択＞（神経細胞のゆらぎ）
	+ ヒルの体を触ると、泳いで逃げる場合と、這って逃げる場合がある。
		- * 神経細胞には電気活動としての「ゆらぎ」がある。
			* ヒルの場合、細胞膜の電気がたくさん溜まっているときに刺激が来ると泳いで逃げ、電気が溜まっていない時に刺激が来ると這って逃げる。
	+ 我々の行動選択も似たようなもの
		- * コインが裏か表か当てるとき、「表」と答える具体的な根拠はない。神経回路のゆらぎに従って、デタラメに選んでいるだけ。
	+ なぜ、“今”ボタンを押したのですか？
		- * 理由なんてない。たまたまその方向に神経回路の出力が収束していったから、ボタンを押そうという意思という形になっただけ。
	+ 「私のどこが好きなの？」
		- * 「優しいし、美人だし、頭もいいから」。
			「じゃあ、優しくて、美人で、頭がよければ誰でもいいの？」
			* 突き詰めていくと、理由なんてない。　人は選んだあとに「言い訳」を作っているだけ。
			* 正しい答えは１つだけ。
			「脳がゆらいだから」

１３　ダジャレを言う

* 脳が会話などの高次の処理を可能な理由は、単語が「類似性」という秩序の下で脳に蓄えられているため。
	+ - * 単語は通常、意味の近い者同士が関連付けられて脳の中に保管されている。　「白い」⇒「雲、チョーク、アイスクリーム」
			* 一方で、子供は単語の「音」によって関連付けて類別化している。　「白い」⇒「広い」
			* ダジャレを頻繁に口にするのは、幼児から小学生にかけての年頃。（言葉を「意味」としてではなく、「音」としてとらえているから）
			替え歌も同様。
			* これは、音で単語を扱う方が思考が単純で、脳に負担が少ない。
			* 大人でも、疲れているときにダジャレが多くなる。
			疲労のせいで、言葉の内容を深く考えず、単語の表面の音だけに脳が反応しやすくなるため。
			* 大人であっても、外国語を習いたての人はダジャレを言いやすい。

１６　占いが好き

* レスター博士（2005年）　先進17か国の自殺者の特徴の分析
	+ - * 最も普遍的な要因は、「血液型」
			* O型は自殺率が低い。

１７　“波”に乗る

* 脳の性能をダメにする「当たり前」感覚
	+ - * 記憶で重要な役割を果たす海馬の性能自体は、年をとっても衰えない。
			* 年を取るとシータ波が出にくくなる。シータ波がないと、見かけ上の脳の機能は低下する。
			* シータ波は、知的好奇心や探索心を持っていると出やすい。
			* 子供は好奇心が強いため、記憶力が優れているように見える。
* 慣れはなぜ必要か？
	+ ペットボトルを見るたびに「そもそも、ペットボトルとは何ぞや」と深刻に考えれば、シータ波はでるものの、ほかの仕事に差し支える。
		- * はじめてみたときに興味を示して「なんだろう」と探索するけれども、それを1回済ませたら、あとは当たり前のこととして別のものに専念するステップが必要。