

『思い込みの力』^{ちから}

ヒトは時に大いなる勘違いによって、思いもよらない力を発揮することがある。科学的には「プラシーボ効果」と呼ぶらしいが、この効果はこれまで医学の分野で実証の試みが多くなされてきた。もっとも有名な実験は、何らかの痛みを訴える被験者に対して、小麦粉や砂糖などの何の薬効もない成分を鎮痛薬であると思い込ませて投与すると、高い確率で痛みが和らぐというものだ。

他方、こうしたポジティブな効果だけでなく、ネガティブな思い込みによる効果も実証されており、「プラシーボ効果」ならぬ「ノーシーボ効果」として報告されている。最近では、倫理的な問題があるためか、このような実験は報告されていないが、明らかに人体には無害である物質を投与し、行為を受けた被験者が“有害である”と思い込まれている場合に、病状が悪化したり、副作用が発生したり、時には死に至るといったものがある。

これらの思い込みが人体に影響を与えるメカニズムは、科学が発達した現代においてもいまだに明らかになっていない。しかし、この思い込みの力は、医学分野のみならず、さまざまな分野で無意識に応用されていることに気づく。

たとえば教育の分野では、「ヒトは、褒めつづけることによって自らの能力を高め、想像以上の成長を遂げる」ということが聞かれる。また、高名なスポーツ選手の自伝などでは、その成功の秘訣として、「成功した自分を常にイメージしてきた」と語られることも多い。

さらに、企業社会では「ポストや役割がヒトを育てる」ということも良く云われる。近年の企業調査で「ヒトが育っていない」という課題をあげる企業が増えているが、多くの企業で「ヒトが育っている」と思われていたであろう高度成長期のときよりも、ずっとたくさんの収益をあげていることも一方の事実であろう。市場自体が成長していることもあるとは思いますが、ある仕事を担わされたヒトが“自分ならできる”という思い込みによって、なしえたことが多くあるのではなからうか。

思い起こせば、人類はこれまでもこの思い込みの力によって、とんでもないことを成し遂げてきた。現在わたしたちが当たり前のように利用している飛行機や自動車、通信技術でさえも、誰かの思い込みによって作り出されたものであることは、見まごうことなき事実である。それらの思い込みは、ある時は「夢」と呼ばれ、ある時には「希望」と呼ばれる。

しかしこの思い込みの力は、万能ではない。時に反作用として、思わぬ大失態に発展することがある。一例が、昨年のもとの原発事故である。この思い込みは、「安全神話」と呼ばれていたが、思い込みが当たり前のこととしてヒトに意識されなくなったときに、その効力を失ってしまった。つまり、思い込みは常に意識し続けることで初めてその効果が発揮されるのである。

古くから「神風」信仰や「病は気から」「念ずれば通ず」という諺が云い伝えられてきた民族だからなのだろうか、わたしたち日本人は、この思い込みが他国民と比べて、とても強いのではないかと思うことがある。先のリーマン・ショックでも先進諸国のなかで関連投機がもっとも少ないはずの日本市場での影響が、もっとも大きかったことは記憶に新しい。また、景気が悪化したと聞けば、すぐさま財布のひもを締め、一段と景気が悪化する。こうした現象は、景気の如何を問わず自分の生活スタイルを変えようとなしない欧米人には、あまりみられない現象である。

最近のプラシーボ効果に関する研究では、被験者自身が投与された薬は偽薬だと知っている場合でも、一定の効果が見られることがわかっているようだ。まさに「ウソから出たまこと」である。

であるならば、わたしたち日本人は、この思い込みの力を多に利用しようではないか。一部の偏ったマスコミ報道などの情報によって作り出された「ノーシーボ効果」ではなく、常に「景気は良くできる」「幸福な社会にできる」というポジティブな発想を皆がもつことでの「プラシーボ効果」を期待して。

(連合総研 主任研究員 小熊 栄)