

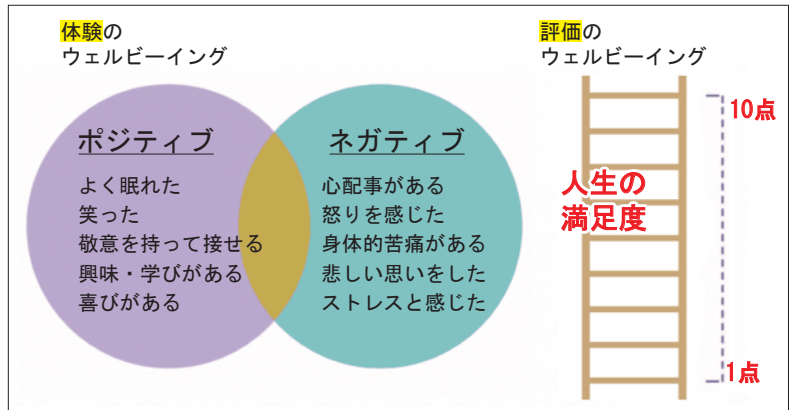
# Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 179

＜ポジティブと ネガティブどちらも 価値があり＞

いまはグローバルな時代。国際的な見地から、しばしば、欧米人はポジティブで、東洋人や日本人はネガティブな傾向があるといわれる。あなたは、どちらの因子が強いだろうか？これらは〇や×、白と黒、1と0というように、デジタルで相反するものではない。あらゆる機会でクリアカットに分けられるものではなく、当然、白と黒の間にあるグレーの部分も広いものだ。しかし、対比することで理解しやすくなるため、意図的に比較対照して話を進めてみたいと思う。

## ◆心理学 日々の態度が 影響し

さて、人はいろいろな日常生活や対人関係において、なんとなくネガティブよりはポジティブになりたいと願っているだろう。もし、あなたがネガティブな生活態度になれば、どのような不都合なことがみられるだろうか？  
おおむね、心や身体の動き（活動）が悪くなっていく。



心理学的には、全般不安症や社交不安症、退屈な日々から細かすぎることに固執する完璧癖や潔癖症へとつながっていく。

一方、ポジティブな場合にはどうだろうか？いろいろなチャンスが増え、人との交わりが増えて好感を持たれ、人生を楽しめる方向に進む傾向になるだろう。実は、ポジティブな交流によって、関わる相手の自尊心や自信を高めることで、さらに相手からポジティブと評価される。これを「魅力の返報性」と呼ぶ。いま話題となっているTV番組の言い方で言えば「倍返し、恩返し」かもしれない。

## ◆幸せに つなげる心 ウチとソト

上述したように、ネガティブの弱点とポジティブの利点は誰もが容易に推測できる。それでは、別の切り口として、ポジティブの弱点は何だろうか？ わかりやすい例として、アメリカを挙げよう。フロンティア精神を持ち新大陸で人生を切り開いてきた人々は、交渉やコミュニケーションに長けたポジティブな資質が特徴だ。極端だがわかりやすい例がある。もし、その国のリーダーが過剰なポジティブの性格を有するような場合、どうだろうか？ 確かにチャンスを増やす発想はよいかもしれない。しかし、お調子者となり、その裏返しでリスクの判断が甘すぎて、すべてが雑な内容になってしまう。

	ポジティブ	ネガティブ
長所	多くの人に好かれる チャンスが多くなる 人生をより楽しめる	控えめで出しゃばらない リスクに対して用心深い 不完全を少なく丁寧な仕様
短所	お調子者と評価される 仕事や行動が雑になる 見込みが甘く失敗する	人付き合いが悪くなる 心と身体が動かなくなる 退屈な日々が継続する
心理	人に対する配慮少ない リスクに対して鈍感 不完全に対して鈍感	人に対する配慮に優れる リスクを感じるアンテナあり 不完全な状況を細かく感じる

また、ネガティブであることは、状況が変われば、常に裏返しである長所にもなりうる。このネガティブさに価値を認める代表的なものとして、日本の土壌や歴史、文化が挙げられる。我が国の国土には資源が少なく自然災害も多いため、日本人はリスクに敏感で用心深い傾向がある。ウチ・ソトの文化により、見知らぬ人には無愛想で、すぐに心を開かない。島国で狭く、隣近所にも気を遣わねばならず、自分を抑え相手を立て、お上や主流秩序（世間の価値観）に従い、調子にのらず、出しゃばらない。これと逆の行動をしている人は、しばしばバッシングのターゲットになりがち。というのは、閉じたウチという社会の中では、横並び意識が強く、不公平に敏感であるからだ。また不完全にも敏感で、モノづくりで完璧を目指し、仕事が丁寧であるため、技術立国として高く評価されることに。

このような視点を理解しておくで、日頃の判断や行動に悩むことが多少減るだろう。健闘を祈る！

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)