



### ○ いじわるな遺伝子

——テリー・バーナム, ジェイ・フェラン著,  
森内薫訳(2002.1, 日本放送出版協会)——

ダイエットをするには禁酒・食事制限, ギャンブルをやめるには浪費癖をやめること……。誰でも「分かっていることなのに, やめられず」, 努力して, 挫折して, 自己嫌悪に落ちいることがままあります。

なぜ「分かっているのに, やめられない」のか。その訳と解決策を示したのが, 本書「いじわるな遺伝子」です。二人の著者はそれぞれ生物学者と経済学者で, 著者いわくこの本は, 人間の行動を著者等の専門分野(遺伝子分野等)の視点から眺めることで, 「やめられない」理由を分析し, その分析を行動改善のための助言に生かしたものだといえます。

例えば, ダイエットに失敗するのは, 本人の意志の弱さだけが原因ではないと言います。それは, 食料が希少だったはるか昔から受け継がれた「倹約遺伝子」のおかげであって, 私たちの体がいざというときに備えて“体内”にエネルギーを蓄えておくようにつくられているからだと言うのです。

同じ論理は「なぜ人は貯蓄が苦手なのか」

という問題にも通じるといいます。つまり, 人間にとって本来「将来のために貯蓄する」とはお金ではなく, 脂肪の貯蓄を意味し, それはすなわち(食べ物を)消費することなのだ考えるのです。貯金が苦手だと嘆く人も, 生物学的に見れば全く正しい行動をしているといえるという訳です。

もう一つ例を挙げることにしましょう。いったいどうして多くの人が, ギャンブルをやめられないのか。ギャンブルだけでなく, ジェットコースターに乗ることや車を飛ばすことなどリスクを犯すことで気分の高揚を感じるのか。それには, 人類が最初アフリカに発生し, その後世界に移住していったことと密接な関係があると著者は主張します。危険を犯してまでも何千年もかけて我々人類に対して移動に移動を重ねるよう動機づけた「新しいもの好き遺伝子」のせいだ考えるのです。

そして著者の結論は, 自分の意志の弱さをいわずに責めるよりも, まずは敵である「いじわるな遺伝子」のからくりを知り, その裏をかくことが必要だということです。

例えば, 欲望に惑わされるであろう状況に陥る前に, そうした欲望を修正する措置をとっておくのです。例を挙げれば, パーティーや食料品売り場に行く前には, 何か健康的で低カロリーな食べ物をあらかじめ口にしておくとか, 酒を飲んだら不快な気分になるよう前もって禁酒薬を服用しておくことです。

この種の遺伝子関連の本は, ドーキンスの『利己的な遺伝子』あたりからたくさん出てきていて, 人間は, 「遺伝子にとってプラスになる行動を気持ちよく感じるようにできている」という考え方はずいぶん一般にも知られるようになってきていますが, 本書が他の本と異なるのは, 難しい専門用語抜きで分かりやすく, 面白くかつ具体的に書かれている点でしょう。

(りえぞん No.16, 2002/4/16)

注: このコラムは, 行政部局等と当研究所との間の連携・情報交換の手段として霞が関分室が発行している連絡誌「りえぞん」において, 農林水産政策や経済学を考えるヒントとなりそうな書籍や論文の内容を「ほんのわり」だけ紹介することを目的として連載しているものです。