



連載

コラボの極意を学ぶ

～うまくいく多職種連携のポイント～

第3回

縄文人に学ぶコラボの原点：
雑談をして一緒にご飯を食べよう



東京情報大学 看護学部
教授 松下博宣

突然ですが、今回は今から約1万年さかのぼり、縄文時代に行われていたコラボレーションを眺めてみましょう。現代人が忘れてしているコラボレーションの秘訣は、実は縄文人にあるのです。進化と脳神経科学の2つの視点から考えていきます。

協力してサバイブした ホモ・コラボレタス

ヒトは長い進化の果てに、大きな脳をもつようになったことで、ヒトの新生児は大きな脳が納まった大きな頭をもって、直立歩行のために狭くなった産道を無理して通って生まれるようになりました。そして同時に、ヒトの赤ちゃんはほかの哺乳類と比べ、脆弱で未熟な状態で生まれるようになったのです。

母親も、1人だけでは出産できなくなりました。出産や育児に関する知恵をもつ他者の介添えが必要になったのです。ヒトの遠い先祖がサバンナに住んでいたころ、出産前後の母子は極端に弱い存在で、いつなんどき、猛獣などの敵に襲われるかわかりませんでした。また、乳幼児を抱えたままでは食料にありつけないので、人々は、自分たちの部族・種族

の存続を懸けて、出産の前後から手を取り合い、母子をケアし、安全な環境をつくり、食料を確保することでサバイブしました。このように、種の保存に絶対に必要不可欠な条件が出産です。そしてヒトは、助け合い、力を出し合い、種の保存に協力的な個体や種族を優遇して進化してきたのです。

脳内には、さまざまな情報を神経から神経へ伝える神経伝達物質があります。そのなかでもよく知られているのがドーパミンです。仲のよい仲間と心温まる交流・協力（食物を調達する、一緒に汗を流す、たき火を囲んで雑談する、ものを食べる、ケアをし合うなど）をすると、側坐核という脳の部位からドーパミンがたっぷり放出されます。すると、ヒトはポジティブな気分になり、気持ちが和らぐことで、そのような行為を繰り返すようになります。つまり、脳がまた同じことをやろうよと催促し、ポジティブな気分という報酬を与えるのです。これが「報酬系」の働きです。このように、報酬系によって導かれる集団的な行為が個体、種族の生存確率を上げ、遺伝子を次世代、そのまた次の世代へと継承することに有利に働いているのです。

社会的な動物であるヒトには、仲間と交流し、協力して、集団生活を営み、遺伝子と子孫を残す、この報酬系がプログラムされています。筆者の造語を用いれば、「ホモ・コロボレタス（協力する人類）」が現代社会にまでサバイブしているといえます。

インターネット・ジャングルを 縄文脳で生きる現代人

人類が誕生したのは、今から約20万年前のことです。私たち人間が、農耕生活を営むようになってからは約1万年がたちました。農耕生活は1万6,500年くらい前に始まった縄文時代から部分的に行われていたそうです。それまではずっと狩猟採集生活をしていました。

人類の歴史を1日にぎゅっと短縮する思考実験をしてみましょう。人は、23時40分まで延々と狩猟生活を繰り返しています。その後、縄文時代を経て農耕生活が始まり、工業化社会が迎えるのは、23時59分です。残りの59秒で、石炭や石油で動く動力が発明されて空を飛ぶ飛行機が私たちの移動を劇的に変え、ラジオ、テレビ、自動車、電気洗濯機、冷蔵庫、クーラーが生活の場に登場します。そして最後の1秒に「デジタル」が登場したことで、パソコンやスマートフォンでSNSなどが普及し、インターネットで世界中がつながりました。さらに、あらゆるデータがビッグデータ化され、人工知能が登場し、私たちの情報環境は激変しつつあります。

筆者も読者も、幸か不幸か「最後の1秒」に生まれ、成長し、生活しています。したがって、このような思考実験をしてみないと、23時間59分59秒（約20万年）という気の遠くなるような人類をめぐる時間感覚がどこかに消えてしまいます。そして、あたかも最後の1秒だけが「人間の世界」であり、最後の1秒にぼっこりと現れた現代人の特徴が、全人類史を通底する人類の特徴である、というとんでもない錯覚を起こしてしまいます。

人類学や脳神経科学の知見により、現代人の脳は

縄文人の脳とほとんど同じであるということが明らかにされています。つまり、現代人は、コンクリート・ジャングルやインターネット・ジャングルを縄文人の脳で生きているということになります。

縄文人のコラボに学ぶ

こうして超長期にわたる人類のコラボレーションの歴史と習性を振り返ってみると、現代医療の多職種連携やコラボレーション成功のカギは、人が最も長い時間を過ごしてきた縄文時代に求めることができます。縄文人の生活は4つの協力的な活動—「摂食」「移動」「休息」集団の絆を維持するための「社交」から成り立っていました¹⁾。

私たちの遠い先祖の類人猿は、グルーミング、つまり、毛づくろいをすることが「社交」でした。「休息」するとき、お互いが協力して毛づくろいをし合うと、幸福感や安心感をもたらす神経伝達物質のエンドルフィンの分泌が促進されます。それが、共同体の絆づくりへとつながりました。その後、人にとって重要な言語を活用し、現在まで至っています。

類人猿の毛づくろいは、現代においては、さしずめ気の置けない雑談に置き換えられます。そのため、仕事の話をするときも、いきなり本題から入るのではなく、まずはリラックスした状態で雑談をしましょう。行動心理学の研究では、現代人において、社交の機会をもたない疎遠な人より、雑談をするような親密な人のほうが、約1.5から7倍、仕事に関する依頼がとおりやすいことが明らかになっています²⁾。たかが雑談と言うなかれ、です。

また、今も昔も、仲よし同士は一緒にご飯を食べます。お互いの食べ物を略奪しない仲間は、「摂食」をとおして、よき仲間であることを確認します。今日ではコロナ禍の影響で、「孤食」や「黙食」が推奨されていますが、本来の食事には、人と人との絆を深め、それと同時に雑談をとおして、さまざまな情報交換や共有を可能とする役割もあります。

文化人類学では、人間は「共食する動物」であるとして、食を分かち合うことは、心を分かち合うことである、ととらえています³⁾。つまり、一緒にご飯を楽しむ「共食」は、食事をとおして人と人がつながり合い、他者と共感するまたとない機会なのです。このようなとき、脳内では、ドーパミンやエンドルフィンが盛んに分泌されます。共食の質的な充実、つまり、より楽しく、よりおいしく、より意味のある時間を共有することによって、ウェル・ビーイングが高まることが確認されています。

繰り返しになりますが、多職種連携においては

きなり込み入った作業に入る前に、まずは、ゆったりとした気分で雑談し、一緒にご飯を食べる余裕を持ちたいものです。「急がば回れ」です。(編集協力：中山史奈)

【参考・引用文献】

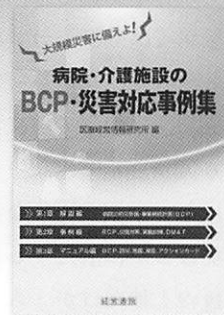
- 1) ロビン・ダンバー (著), 鍛原多恵子 (訳): 人類進化の謎を解き明かす, インターシフト, 2016.
- 2) 岡田安代, 安藤美保: 中国人と日本人の依頼の許容範囲, 愛知教育大学教育実践総合センター紀要(4), P113-119, 2001.
- 3) 石毛直道: 食卓文明論—チャプ台はどこへ消えた? , 中央公論新社, 2005.

さまざまな自然災害に備え、
今、見直しておきたい1冊です。

病院・介護施設の BCP・災害対応事例集

医療経営情報研究所 編

○B5判 / 336頁 ○定価: 本体6,700円+税



(株)産労総合研究所
出版部 **経営書院**

〒100-0014 東京都千代田区永田町 1-11-1 三宅坂ビル
ホームページからも
お申し込みいただけます。 <https://www.e-sanro.net>

TEL03-5860-9799

FAX(フリーダイヤル)0120-73-3641