# プロローグ――運のいい人ってどんな人？

車で走っているとき、信号の青が続くと「ラッキー！」と思う。

スーパーのレジに並んだとき、自分の並んだ列だけがスルスルと進むと「ちょっと運がいい」と感じる。

たまたま懸賞で豪華な商品が当たると、うれしい半面、こんなところで運を使ってしまっていいのかな、と不安にもなる。

たとえばこんなふうに、私たちはいつも心のどこかで運を意識しています。そして「運がよくなるといいな」と願っています。

**では、どうしたら運はよくなるのでしょうか。**

**どういう人が運を味方にすることができるのでしょうか。**

**これをできるだけ科学的にアプローチしたのがこの本です。**

私は、東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻を経て、２０１０年まではフランスのサクレー研究所で、現在はフリーの立場で脳の研究を続けています。

運というのは一見非科学的なものなので、科学者が運を扱うのは少し不思議な感じがするかもしれません。しかし一見非科学的に思えるものも、つぶさに見つめ、考え、科学が歩み寄っていくと、案外そこに科学的なものが潜んでいる場合があります。

運がいい人はよく言います。

「運がいい！　ツイてる！　と声に出して言うといい」

「夢や目標・欲しいモノは、紙に書いて貼っておくと実現する」

「他人に感謝をしなさい」

などと。

これらはたいてい経験に基づくもので、科学的な根拠が示される場合はほとんどありません。それでもたしかに彼らの運はいい。



これはなぜなのでしょうか――。

ところで、あなたが考える運のいい人とはどんな人でしょう。

経済的に豊かな人。

自分の好きな仕事をしている人。

健康で長生きできる人。

愛する人と共に生きられる人。

自由に生きている人。

人によってそのとらえ方はさまざまだと思いますが、科学的な観点から考えると「生き残ること」がひとつのキーワードといえます。

生物学に「適者生存」という概念があります。**適者生存はチャールズ・ダーウィンが進化論を築き上げる過程に影響を受けたとされる考え方で、「生物は環境にもっとも適した者が生き残る」というもの。**

有名なたとえは「キリンの首」ですね。

キリンの首はなぜ長いのか。

適者生存で考えると、首が長くなったほうが遠くまで見渡せて外敵から身を守れるし、高い木の葉っぱを食べやすくなるから。キリンをとりまく環境がキリンの首を長くしたのだ、と考えます。

これとは対照的なのが「運者生存」の概念です。

**運者生存とは、進化論の中立説で知られる考え方。文字どおり「運のいい者が生き残る」というものです。**運者生存で考えると、運よく生き残ったキリンの首がたまたま長かったのだ、となる。

キリンの首が長くなった正確な理由はまだ解明されていませんが（適者生存の考えでいくと、キリンの首が現在の長さになるまでには、徐々に長くなったはずですが、途中の長さの化石が見つかっていないのです）、キリンの首に限っていえば、適者生存のほうが説得力をもっているように感じるかもしれません。

しかし、この場合はどうでしょうか。



魚のマンボウは一度に約2億7000万個の卵を産み、このうち親になるまで成長できるのは1～2匹といわれています。

適者生存で考えると「生き残った1匹はほかの2億6999個の卵より環境に適していたのだ」となり、運者生存で考えると「生き残った1匹はほかの2億6999個の卵より運がよかったのだ」となる。

この場合、無数の卵のうちのたった1匹（もしくは2匹）だけに、遺伝的な適合性があったと考えるのは奇妙で、非常に不自然です。この1匹が生き残ったのは、まさに、運がよかったから、にほかならないのです。

長い長い時間や、種全体の存続、といったマクロ的な視点からみると、やはり適者生存説は現象をうまく説明しています。しかし、人間の一生くらいの短い時間や、比較的少ない個体数といった集団の規模での現象を観察すると、運者生存が当てはまるケースが少なくありません。

さて、この運者生存、要は「運がいい人とは生き残れる人なのだ」というと、結局

自分には、何もできることはないのかと、呆然としてしまう人もいるかもしれません。

マンボウの卵なら、たまたま運よく外敵に遭遇しなかった、たまたま遭遇した外敵から身を守れた、たまたまエサに困らなかったなど、無数の運が味方したたった1匹が生き残る。そこには、運というのは「ただ身をゆだねるしかないもの」といった響きがあります。卵一つひとつには、もともともっている運が決まっていて、その運がもっともよかったものが生き残る。その運に、卵は主体的にかかわれないかのように思えるかもしれません。

もし人間もそうなのだとしたら、運というのは、ただ身をゆだねるしかないものなのではないか、努力して何とかなるものではないのではないか、何の手の打ちようもないのではないか、などと思うかもしれません。

しかし、私はそう思わないのです。

**運・不運というのは、だれの身にも公平に起きていて、その運をどう生かすかを少なくとも人は主体的にかかわっていける、というのが私の考えです。**

まず、運・不運がだれの身にも公平に起きている、ということを考えてみましょう。



数学の理論に、ランダムウォークモデルと呼ばれるものがあります。

たとえばコインを投げたときに、表が出たらプラス1進み、裏が出たらマイナス1進む、と決めておきます。実際にコインを1万回投げ、その結果を座標軸に落とし込む、ということをします。すると、結果が完全にゼロのところに落ち着く、ということは実はほとんど起きない。およそプラスのほうに200〜300、マイナスのほうに200〜300くらいの結果になることが多いのです。また、1万回すべてがプラス、あるいはマイナスということもめったに起きません。

運もこれと同じようなものです。自分の過去は不運続きだった、あるいは好運続きだった、と感じている人もいると思いますが、それはこのランダムウォークモデルがひとつの要因になっているでしょう。人の一生にはおおよそ半々の運・不運があるように考える人も多いかもしれませんが、ランダムウォークを仮定すると、**人の人生という限られた期間における目の出方はある程度はどちらかに偏ってしまいます。しかし、圧倒的にマイナスだとか、圧倒的にプラスだという人も、存在しないといっても**

**いいくらい、滅多にいるものではありません。**

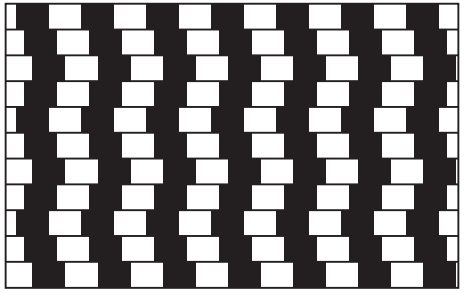
さらに、脳科学的にみると、マイナスがしばらく続くと不運、プラスが続けば幸運、ととらえてしまう特性が人間にはあります。

私たちの脳には、実際にはランダムなのに、たとえばプラスが5回続いて出ただけで、プラスの連続が多すぎるように感じられる。連続する事象はもっと長く続くこともあります。脳はプラスやマイナスの連続が、偶然によって生じたにすぎない、ということをなかなか受け入れることができないのです。気をつけて冷静に見直してみても、やっぱり偏っているようにみえてしまう。こうした誤りのことを、「錯誤」といいます。

みなさんは「錯覚」をご存じでしょう。たとえば、こんなものがあります。何本かの平行な横線を描き、その上下に、黒・白の正方形を、上下ズラすように描く。すると、最初に描いた、平行なはずの線分が、めちゃくちゃにゆがんで見えるのです。どんなに気をつけて冷静に見直してみても、やっぱりそのように見えてしまう。

これは、ミュンスターバーグ錯視、と呼ばれる有名な錯覚ですが、このような、錯視と同様のメカニズムが、人生に起こってくる事件を観察していくうえでも、つい働いてしまうのです。つまり、運がいい、悪い、というのは、脳がそうとらえているだけで、冷徹に現象面だけを分析すれば、まったくの錯覚にすぎない、ということになります。

ミュンスターバーグ錯視



「そんなことをいっても、やっぱり運のいい人というのはいるし、自分もそうなりたいんですけど」とおっしゃる方は多いでしょう。だからこそ、この本を手に取ってくださったのだと思います。

実はここに、もう一段階、脳科学が絡んできます。「運がいい・悪い」の秘密は、そこに隠されているので

す。その秘密を、この本の中で、徐々に明らかにしていきます。

さて、ここからは、現象の話を離れ、脳がとらえる「運がいい・悪い」の話に切り替えていきましょう。

まず、忘れてはならないポイントが、実は私たちの身の回りには「見えない」運・不運が無数にある、という点です。

たとえば、あなたがいつも通勤に使っている道に、１００万円が入った封筒が落ちていたとしましょう。そんな日に限って、あなたは「今朝は早起きしたからひと駅分歩いていこう」と考えていつもとは違う道を通ったとします。

もしあなたがいつもの道を通っていたら、１００万円が入った封筒を拾ったかもしれません。交番に届けた末に持ち主が現れず、１割をちょうだいできたかもしれない。

いつもと違う道を行ってしまったためにあなたは運を逃しますが、あなたにその自覚はないのです。

あるいは、仮にいつもの道を通っていたら、会いたくない人に会ってしまった、石につまずいて転んでしまったなどの不運な目にあっていたかもしれない。しかし、いつもと違う道を行ったあなたに、不運を逃れたという自覚はありません。

私たちはつい、目に見える運・不運だけに注目し、「運がいい」「運が悪い」と言ってしまいがちです。けれど、その向こう側には何倍、何十倍もの自覚できない、検証できない運・不運があり、それらを含めれば、実はだれにでも公平に運は降り注いでいるのです。

それではなぜ、運のいい人と悪い人に分かれるようにみえるのでしょうか。

ごく大ざっぱにいうと、運がいい人というのは、だれにでも公平に降り注ぐ運をより多くキャッチできる人、また、より多くの不運を防げる人、あるいは不運を好運に変えられる人でしょう。

運が悪い人というのはこの逆で、運を逃しやすく、不運をつかんでしまう人、あるいは不運を好運に変えられない人、といえます。

**また、運がいい人といわれる人たちをよく観察すると、共通の行動パターン、物事**

**のとらえ方、考え方などが見えてきます。**

つまり、運がいい人というのは「単に運に恵まれている」というわけではなく、運をつかみ、同時に不運を防ぐような行動、物事のとらえ方、考え方をしているのです（運の悪い人は、これとは逆の行動パターン、思考パターンをもっています）。

そしてその行動パターンや考え方が、なぜ運をつかみ、不運を防ぐことにつながるのか。そこを探っていくと、科学的説明がつく行動パターンや考え方が意外に多く出てきました。

**「運がいい、ツイてる」と声に出して言うといいことも、夢や目標・欲しいモノは紙に書いて貼っておくと実現することも、他人に感謝をするといいことも、その理由を科学的に説明することができるのです。**

**そこで、この本では、これらをはじめ、今日からでもできる、運をよくするための行動や考え方を脳科学の知見をもとに解説していきます。**

なかには、これまでにどこかで聞いたことのある行動や考え方もあるでしょう。本書では、これらを経験ではなく科学的根拠に基づいて解説することで、より説得力のあるものにできたのではないか、またみなさんにやる気を奮い起こしていただけるものにできたのではないか、と自負しています。

ところで、アメリカ・フロリダ大学のチームの研究によると「しあわせな人はお金を稼ぐチャンスに恵まれる傾向にある」という結果が報告されています。

私たちはお金に困らない人を見ると、「お金があってしあわせな人だな」と思いがちですが、実際は「しあわせだからお金に恵まれている」かもしれないのです。

これは、運がいい人たちの行動パターンや考え方と運との関係にも似たところがあります。

運がいいといわれる人たちの行動パターンや考え方をつぶさに観察していくと、それは結局、よりよく生きることにつながっています。

**たとえば、運がいいといわれる人たちは、みな、いろいろな意味で自分を大事にしています。**常識や世間一般の平均的な考え方に流されることなく自分の価値観を大切にして、自分をていねいに扱っています。

また、他者を思いやる気持ちも人一倍もっています。どんなときもひとり勝ちしようとせず、他者のために、そして他者と共に生きることをめざしています。

**総じていうなら、よりよく生きている――。**

**逆にいえば、よりよく生きているからこそ、運も彼らの味方をするのでしょう。**

さて、本書では、運をよくするための具体的な行動や考え方を、科学的根拠を添えて紹介していきます。たとえば「世界の中心に自分をすえる」「『自分は運がいい』と決め込む」「他人と『共に生きること』をめざす」などです。これらを実行することはよりよく生きることにつながるでしょう。

いつもの行動や考え方を少し変えたからといって、急展開で運がよくなることはないかもしれません。

しかし、毎日、少しずつ、運をよくするための行動や考えを積み重ねれば、今日よりはちょっといい明日が、明日よりはちょっといい明後日がきっとやってくる。そしていつか、気づくと生き方が変わっている、同時に運が味方をしてくれるようになる。そう、私は確信しています。



## 科学がつきとめた「運のいい人」　目次

プロローグ――運のいい人ってどんな人？……1

第1章
**運のいい人は世界の中心に自分をすえる**

運のいい人はいまの自分を生かす……22
運のいい人は自分を大切に扱う……27
運のいい人は自分なりの「しあわせのものさし」をもつ……32
運のいい人は常識よりも自分を上に置く……36

運のいい人はいい加減に生きる …… 41
運のいい人は自分の好みを大事にする …… 46
運のいい人は「おもしろそうかどうか」で決める …… 50
運のいい人は「○○ちゃん、大好き！」と自分に言う …… 56

## 第2章 運のいい人は「自分は運がいい」と決め込む

運のいい人は「自分は運がいい」と思い込む …… 60
運のいい人はプラスの自己イメージをもつ …… 64
運のいい人は「運がいい」「ツイている！」と声に出して言う …… 67
運のいい人は積極的に運のいい人とかかわる …… 71
運のいい人は早寝早起きをする …… 74
運のいい人はよい妄想をする …… 78
運のいい人は目いっぱいの愛情をもって人を育てる …… 82
運のいい人は自分のストレスレベルを上げる …… 88
運のいい人はあえてリスクのある道を選ぶ …… 92

## 第3章 運のいい人は他人と「共に生きること」をめざす

運のいい人は他者を思いやる …… 98
運のいい人はひとり勝ちしようとしない …… 102
運のいい人は品のある行動をとる …… 107
運のいい人はライバルの成長も祈る …… 111
運のいい人は利他行動をとる …… 115
運のいい人は他人のよさを素直にほめる …… 120
運のいい人は短所には寛容になって長所をほめる …… 124

運のいい人は不安と上手につきあう …… 128
運のいい人はだれかを助けたときこそ「ありがとう」を言う …… 132

## 第4章 運のいい人は目標や夢を「自分なりのしあわせのものさし」で決める

運のいい人は具体的な目的をもつ …… 138
運のいい人は目的や目標を自分なりの「しあわせのものさし」で測る …… 142
運のいい人はゲームをおりない …… 146
運のいい人は脳が飽きっぽいことを知っている …… 151
運のいい人はマイナスの出来事も引き受けてみる …… 156
運のいい人はいつも頭のどこかで夢を意識しておく …… 161

## 第5章 運のいい人は祈る

運のいい人はポジティブな祈りをする …… 168
運のいい人はより多くの人のために祈る …… 172
運のいい人は敵のしあわせを祈る …… 175
運のいい人は病んでいる人のために祈る …… 179

## エピローグ——運のいい人は自分の脳を「運のいい脳」に変える

…… 183

第1章

# 運のいい人は世界の中心に自分をすえる

装丁　重原　隆
編集協力　山田由佳
逍遙舎
本文組版　山中　央

一章分まるごと読める「サキ読み」
「立ち読み」のサービスをご利用いただき、
ありがとうございました。

お読みいただきました書籍の
タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。
実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

株式会社　サンマーク出版
http://www.sunmark.co.jp/