

スタンフォード大学の共感の授業 人生を変える「思いやる力」の研究

村岡 健史^{1), 2)}

- 1) リハビリテーション・エンジニアリング編集委員会
2) 常葉大学 保健医療学部 作業療法学科

**スタンフォード大学の
共感の授業
人生を変える
「思いやる力」の研究**
ジャミール・ザキ 著
上原裕美子 翻訳
出版社：ダイヤモンド社
発売日：2021/7/7



この書籍が刊行されたのは 2021 年 7 月です。当時はコロナ禍にあり、世の中の常識や今までの慣例が 180 度変わってしまった状況にありました。私は作業療法士の養成校で働いています。学生たちの臨床実習が次々と中止となり、対象者さんに接することなく臨床現場で働くこととなる卒業生を輩出していた時期もあります。この学生らの想いには、はたして私は共感できるのだろうか。そして何よりも、臨床現場で対象者さんと触れることなく卒業した学生らは、これから出会う対象者さんの気持ちや想いに共感し寄り添うことができるのだろうか、という一種の怖しささえ感じていた時期でした。そんな心境の時にこの本と出会いました。

心理学者である著者のジャミール・ザキ氏は、「共感は、意識的に伸ばすことのできる能力だ」と述べています。まずはこの言葉に興味を持ちました。そして、決して情緒的ではなく、あくまで科学的なエビデンスに基づいて論じられている文章に惹かれました。この本に出会った当時を振り返ると、もしかする

と私自身が何かに助けを乞うような心境だったのかもしれないと推察します。

文中、人は「共感」という感覚を通して、他者の気持ちや痛みについて推察して理解することができ、これは人として最も重要な役割である「やさしい行動」を引き出すことにあると述べられています。私は、昔のドラマで「同情するなら金をくれ」というフレーズが印象に残っていますが、共感とは同情のまま終わるのではなく、次への行動につながる過程がみられる感情なのだと理解しました。

かつての科学者や哲学者は、「共感力」は人間の本性であり、生来のものであるため、変わるものではないと考えてきたそうです。私自身もこの本に出会うまでは、恥ずかしながらそのように認知していました。しかし多くの研究結果から「体験」と「習慣」が脳を形成することが確認され、生涯を通じて脳と精神は変わり続けることが明らかになったそうです。また、共感力の約 30% は遺伝子によって決定することですが、残りの約 70% は「体験」「環境」「習慣」などに大きく影響されると述べられています。

実際に、共感力に乏しいことが問題とされる学生に出会うことがあります。しかしそれは、教員である私たちが「経験」「環境」「習慣」によって共感力は変化するということを知っていなければ、単なるレッテル貼りの対応で終始してしまうかもしれません。これはとても怖いことです。

最後に未熟であった私を一番後押ししてくれた文中の言葉を紹介します。

「共感力は意図的に伸ばすことができる」です。

共感力を伸ばす方法はこれ以上ないほど単純に示されていました。「共感力は伸ばせると信じれば実際に共感力が伸びることが示唆されている」とのこと

1) リハビリテーション・エンジニアリング 編集委員会

2) 常葉大学 保健医療学部 作業療法学科

〒431-2102 静岡県浜松市浜名区都田町 1230

す。この提言を、嘘みたいな話として受け流すか、またはこのエビデンスを信じて自分自身の共感力に向き合ったり、共感力に問題があるとされる学生と接したりしてみるか。教育現場にいる自分がどちらの道を選択するかによって、その学生個人だけではなく、その学生が将来接するだろう未来の対象者さんに対して、大きな影響と責任が生じるのではないか

という思いがします。

コロナ禍を経て、モノやコトを必要以上に選別し、様々な関係を切っていくような効率化が推奨される時代に突入したような気がいたします。共感力を高める機会を逃すことのないよう、まずは何よりも「環境」を整えて行かなければならぬと考えた一冊です。ぜひ多くの皆様にお薦めいたします。