

太古の昔から我々人間に遺伝子レベルで本能的に刻まれ、生き残るための術である、この「ネガティブ認知傾向」は、現在にも引き継がれています。

ネガティブ遺伝子

例えば、全く知らない人と初めて出会った時、多くの人は警戒しますよね。心の仕組み図で考えると、

〔きっかけ〕
知らない人と初めて出会った

(感情) 不安&恐怖

(身体感覚) アドレナリンが分泌

(思考) 危険だ!

(行動) 逃げる

「知らない人は危険と認知することで不安や恐怖の感情が喚起され、身体にアドレナリンが分泌されて、素早く戦ったり逃げたり騙されないようにしたりする行動を取れます。」

しかしながら、現在の日本では、マンモスのような脅威に遭遇する可能性はとても低いです。

マンモス 絶滅

↑脅威遭遇率

B.C.10万年 A.D.2000年

えっ!?

↑脅威遭遇率

H先生誕生

A.D.19xx年 2017年

実際は、こうじゃないですか?

↑脅威遭遇率

こんな影響力あるから!!

さて、脅威遭遇率が低いにもかかわらず、このやっかいな『ネガティブ遺伝子』のせいで、一度でも強烈な体験をしまつと、人はその体験を拡大解釈して脅威を遠ざけようとします。

逃げるんだよ!

脅威