

## 書評

## 自分のDNA 気質を知れば人生が科学的に変わる

(講談社+α新書)

宗像恒次 著

筑波大学 榎健太郎、静岡産業大学 窪田辰政

タイトルにもなっている〈DNA 気質〉は著者独自の気質学理論。脳内での神経伝達の反応は、身体他の部位と同様にDNAに基づいて決まるところがある。ある人はストレスを溜めやすく、ある人は楽観的、と個人差がある理由のひとつはこれにある。つまり、性格はある程度先天的に定まっていると言えよう。気質学は歴史も古く、その分析も様々だが、中でも本書はこうしたDNAに基づく身体的な差異を背景にして、気質学を合理的に扱っている。本来、気質学が持ち合わせる分かり易く具体的な性格分類やアドバイスは一般の方にも親しみやすい。そうした特徴がより高い科学的考察に依拠している点で大変興味深い内容であると思われる。また無秩序な性格批判やジレンマにさらされながら自己の改善に迷走する現代人のための、彼らに対する心理学者の応答という性格も同時に本書はそなえている。そのため、学術的でありつつも、誰もが気軽に手にとることができるように十分な配慮がなされている。

文体は専門用語で武装したものを出来る限り排し、著者自身のカウンセリング事例を詳細に提示することで、学術的部分においてもなめらかな解説を実現した。このことによってまず難解でなく、さらに読者は数々の事例に共感しながらこの理論を学び、実践に移すことが出来るようになっている。またそれだけでなく臨床の事例を多く参照することにより、この気質理論が精神的健康のみならず仕事や学業の

向上、さらには身体的健康にも有効であるということが実感できるというのも大きなメリットである。今や現代人の誰にとっても人事ではない癌の発症についても、心理的ストレスの増大の影響は大きい。しばしば語られる末期患者の奇跡にも、心理学的説明を以て明確な可能性を言及するに至るには臨床事例は大きな役割を果たしているのである。加えて実践の面においては、馴染み深い心理テスト型のチャートが掲載されており便利でとりつきやすいだろう。著者の提唱するSAT イメージ療法を応用した簡易イメージ療法は自然に活用することが出来、読者自身の意識下の心理をも明かす手がかりとなるに違いない。自身や他者の気質と上手に付き合っただけでゆけることを第一に考えた構成となっている。

現代では、他者からの評価以上に自身にとってより自然で自由な生き方の模索が必要となってきている。だが、本来理想であるはずの〈自由な生き方〉に悩む人々も少なくない。また特に現代社会では、自己や他者を良く理解できずにジレンマを抱えることは誰しも経験しうるだろう。軋轢はもはや自身の心から生まれるものでもあると言える。だからこそ、多様性豊かな社会のなかで幸せに生きるためには、自己を深く知ろうとすることはもはや必要命題に他ならない。本書は、まさにその道標としての役割を担い、いわば現代社会の心の問題に風穴をあけるべく挑んだ一冊である。