

生体行動科学大レポート

「手のひらに人という字を書いて飲むと緊張がほぐれるというのは本当か!？」

私は幼いころからよく耳にしたこの伝説に隠された背景と真偽を確かめるべく、真相を追ってみた。この言い伝えの発祥の背景としてさまざまな説が挙がっていたため、その中でも有力な2つの説を以下にまとめてみた。

説1. 言葉遊びによる産物

「飲む」という言葉には「闘志や気魄で相手を圧倒する」という意味を含んでいて、「相手を飲んでかかる」などのように用いられる。つまりは手に書いた人を圧倒するぐらい度胸が付くようにと暗示をかけることにより、自分を落ち着かせることができるのではないかという考えのもとに広まった。

説2. おまじないに頼ってしまった

緊張が和らぐかどうかというのは自己暗示に大きく関係することであり、ある程度の結果が得られれば、「一種のおまじない」として、その効果を信じる人達の中で広まった。以上に挙げたほかにもさまざまな由来が存在し、正式なものはどれなのか判明していない。しかし、我々にとって最も興味を注がれるのは何と言ってもその効力である。実際にこの効力を明確化し、言葉の真偽を確かめるべくさまざまな研究題材として取り上げられてきた。その中でも「効力を発揮する」という見解と「効力は期待できない」という二つの説を以下にまとめてみた。

見解1. 医学的観点から見ると効力あり

手のひらの中心には心を落ち着かせる労宮というツボがあり、人という文字を書くことで自然とそのツボをなぞることができる。労宮は心臓に直接繋がっている為、軽く触れるだけで交感神経の興奮を抑え、緊張をほぐす効果を得られる。(正確な労宮の場所は手のひらを握った時の中指と薬指が当たるほぼ中心にある。) よって、この労宮を5秒ほど押すことでも落ち着きを得ることが出来る。

見解2. 嘔吐・発熱などをもたらし、効力なし

人という字を手のひらに書いて飲めば飲むほど心拍数が上昇し、極度の緊張状態に陥りやすくなることが判明。人という字以外にも画数の少ない文字についても試した結果、被験者の中には嘔吐や発熱、下痢などの食中毒と思われる症状を訴えるなどのマイナス面が目立った。

以上がこれまでの研究で明らかになっている事実である。これらの研究結果を踏まえ、「効力を発揮する」側と「効力は期待できない」側のそれぞれの側面における考察を以下に述べる。

プラシーボ効果によって効果は発揮される

効果が認められた場合の主な原因として「プラシーボ効果」によるものではないかと考えられる。つまりは人の思い込みを利用した方法で、この「人」という字を手のひらに書き

て飲むことにより、周りの皆は冷静を保つことができていると聞かされることによって、効力は保障されていると勝手に思い込み、それが心の支えとなることで一種の安心感に繋がっているのではないだろうか。

パブロフの犬の実験よりも裏付けされる効力のなさ

イヌにメトロノームを聞かせながら餌を与え続けているうちに、メトロノームの音を聞いただけで唾液が出るようになるという条件反射の実験で「パブロフの犬」というものが有名である。これと同じことが、手のひらに「人」という字を書いて飲み込んでも落ち着かない理由として言えるのではないか。手のひらに「人」という字を書いて飲み込むとき、常にその人は緊張状態にある。つまり、このおまじないを繰り返すと、緊張状態と手のひらに「人」という字を書いて飲み込むという行動が関連づけられてしまう。さらにこの関連づけが条件反射のレベルに達すると、手のひらに「人」という字を書いて飲み込むという行動を取るだけで緊張状態が再現されるのではないか。しかし、この条件反射をうまく逆手に取ることができれば、おまじないによって常に効果が得られるような条件付けができるとも考えられる。

アンカリングとの比較

さらにここでは、実際に効果が得られるといわれている方法を挙げて比較してみる。そもそも緊張しているときは酸欠気味なので腹式呼吸で深呼吸をするといいや手のひらにある副交感神経を活性化させるツボを押すといったものがあるが、「アンカリング」という条件反射を積極的に利用して「最高の自分」を引き出すテクニックが注目されている。簡単なアンカリングの例として、自分がやりたいことは何でもやれるという自信に満ち溢れている時の状況を思い出し、そのときと同じ状態を再現するというものがある。これを何度も繰り返し、「最高の自分」をコントロールして引き出すことができるようになるまで行う。この方法と比較してみても「最高の自分」を引き出す形はさまざまであるという点から、その一種として手のひらに「人」という字を書いて飲み込むことを選択したのならば同じような結果が期待できるのではないだろうか。

考察

つまりは物事の対策において何事も、万人に対して絶対・これだというものは存在しない。ここに紹介した方法以外にもさまざまな方法を試してみたうえで、自分で落ち着ける方法を見つけられたなら、それが自分にとっての最良の対策となり、良い結果を必ず生む。さらには状況に応じたそれぞれの結果が生じる。極度の緊張状態にあるときに、大勢の前で「人」という字を飲み込むのは追い討ちをかけるようなものでしかない。多少の緊張状態を維持していた方がよい結果を期待できるので、緊張しなさすぎるという状況には、「人」の字を飲むことをお勧めしたい。ちなみに私には効果絶大である。