

認められたい脳

- ドーパミン
  - 気持ちがよい
  - 社会適応のために脳が進化



- 承認が得られない → 脳は不安を作り出す
- 不安への対応
  - 「脳がそういうもの」と受け止る
  - うまく付き合うほうが楽になる

自由を嫌う仕組み

- 「答えがない状態」 → 脳は苦手としている
- 人はどうするか？



  - 短い時間で判断したい
  - ⇒ ブランドや権威に頼る
- 本書の主張
  - 自分で考える時間を大切にする
  - わからなくてもいいとする感覚を育てる

正義で得る快感

- 正義への快感
  - 悪いことをした人を罰する
  - ドーパミンが出て気持ちよくなる
  - ⇒「正しさハラスメント」



- 本書の主張
  - 「どうでもいい」と距離を置く
  - 冷静に振り返る力も必要