

脳は妙に

1 IQに左右される

脳が大きい人は頭がいい!

脳は妙に

脳は大きければ大きいほど知的か?

IQが120を超える図抜けた脳のヒミツ
運動が得意な生徒ほど、勉強の成績もよい?
脳の衰えを錯覚する理由

脳は妙に

2 自分が好き

他人の不幸は蜜の味

不安の脳回路が活性化するとき

他人の不幸を気持ちよく感じてしまう脳

脳は自分を「できる奴」だと思いついて入っている

クセになる快感を生む場所

弱気な社長はあまりいない

「プライド」と「pride」の違い

「誇り」と「喜び」とは別の感情である

脳は妙に

3 信用する

脳はどのように「信頼度」を判定するのか?

幸せな気分

に浸っているときこそ要注意
脳はどのように信頼度を判定するか

「ごまを見る」に至るプロセス

整理整頓の極意は「使えるものは捨てる」

「もったいない」はどこから生まれてくるか

「痛そうな写真」を見るとどうなるか

脳は妙に

4 運まかせ

「今日はツイてる!」は思い込みではなかった!

人差し指が短い人は株で儲ける!?

巨万の富を稼ぐトレーダーには男性ホルモンの影響が

運勢はいつ決まるのか

決断能力を調べる「最後通牒ゲーム」

社会通念や思い込みといった信念も「真実」を生み出す

脳科学の発見は哲学を超えるか?

新たな技術革新を恐れない

脳は妙に

5 知ったかぶる

「〇〇しておけばよかった」という「後知恵バイアス」とは?

それほど「やっぱり」ではない

避けようにも避けられない「後知恵バイアス」の不思議

所持効果という奇妙な現象

損するとわかっていても宝くじを買ってしまう

動揺するとどうなるか

脳は妙に

6 ブランドにこだわる

オーラ、ムード、カリスマ……見えざる力に動いてしまう理由

有機栽培というブランド

音楽評論家たちを困惑させたリパッティ事件

脳はブランドに反応する!?

苦勞して稼いだ10万円、宝くじで当たった10万円

脳は妙に

7 自己満足する

「行きつけの店」しか通わない理由

脳は感情を變更して解決する

サルにも自己矛盾を回避する心理がある

レタスカ新キャベツ、どちらを買うか

思いきって冒険脳を解放しよう
用意されていた絶対価値を推量する回路

8

脳は妙に

恋し愛する——「愛の力」で脳の反応もモチベーションも上がる!?——

意中の人の左側に座る「シユードネグレクト」効果

鳥にも左側重視の傾向がある

恋をすると脳の処理能力が上がる!?

母親の経験は子どもに遺伝する!?

よい環境に恵まれた生活がなぜ大切か

9

脳は妙に

ゲームにはまる——ヒトはとりわけ「映像的説明」に弱い生き物である——

脳トレは本当に有効か?

ワーキングメモリを向上させるトレーニング

脳研究と心理学、哲学にあった溝を狭めたMRI

いかにも本当らしい説明を信じる

ブレゼンの決め手!

10

脳は妙に

人目を気にする——なぜか自己犠牲的な行動を取るようにプログラムされている——

人前でオナラをしないのはなぜか?

協調性のあるサカナ

なぜ私たちは人も物を盗まないのか?

自己犠牲の清き(?)精神

協力か逃亡か——「ジレンマゲーム」

罰はなぜ存在するのか

「泣いて馬鹿を斬る」という二律背反の葛藤

無根拠に歪んだ、人間らしさ

11

脳は妙に

笑顔を作る——「まずは形から」で幸福になれる!?——

コミュニケーションの最強の武器とは

笑顔を作るから楽しいという逆因果

ボトックスの意外な効果

ヒトはなぜ笑うのか

姿勢を正せば自信が持てる!?

日本語は気合いで、英語は身体で元気を出す

甘い記憶、苦い思い出

ダーウィンが指摘した表情の先天性

12

脳は妙に

フェロモンに惹かれる——汗で「不安」も「性的メッセージ」も伝わる!?

汗を介して不安が他人に伝わる!?

セクシー・フェロモンは実在するか?

性的妄想は女性にバレてる!?

香りの刺激は直接脳に届く

コーヒー豆の香りを嗅ぐと、どうなるか

1000年以上にわたるコーヒーの芳香の秘密

13

脳は妙に

勉強法にこだわる——「入力」よりも「出力」を重視!——

もっとも効果的な勉強法とは?

記憶力向上効果のある「カロリス」とは?

ビル・ゲイツが惚れ込んだ「センスキャム」

14

脳は妙に

赤色に魅了される——相手をひるませ、優位に立つセコい色?——

アイスコーヒーよりホットコーヒーに親近感

スポーツの成績は赤色で勝率が高まる!?

パソコンのモニタ枠を赤色にすると仕事の能率が低下する
「勉強部屋に赤色系のカーテンは厳禁」の信憑性

15

脳は妙に

聞き分けがよい

音楽と空間能力の意外な関係

176

「RとL」、発音下手の理由

新生児は母国語と外国語を聞き分けている

怖いくらい通じるカタカナ英語のすすめ

音痴の人は空間処理能力が低い!?

オーケストラの楽団員たちの空間能力

16

脳は妙に

幸せになる

歳をとると、より幸せを感じるようになる!

184

幸福感は年齢とともにどう変化するか?

年齢とともに変化するネガティブバイアス

悪しき感情が減っていく

17

脳は妙に

酒が好き

「嗜好癖」は本人のあずかり知らぬところで形成されている

190

ウイスキーは二日酔いがひどい!?

アルコール摂取時の脳内メカニズム

なぜ酒を飲んだとき「でっかくなつた気分」になるのか?

アル中の親からアル中の子が生まれる

「ただなんとなく」……の裏側

18

脳は妙に

食にこだわる

脳によい食べ物は何か?

200

ビタミン剤を飲むと犯罪が減る!?

胃腸の具合が脳の状態とリンクしている!?

健全な精神は健康な胃腸に宿る

19

脳は妙に

議論好き

「気合い」や「根性」は古くさい大和魂?

214

脳のパフォーマンスを向上させる「Dコサヘキサエン酸(DHA)」
脳によい/わるい、12の栄養素・最新リスト

問題解決には議論し合うほうがよい?

効果的なリーダーシップとは

本番で実力を発揮するには?

脳科学にみる「気合い」「根性」の有用性

20

脳は妙に

おしゃべり

「メタファー(喩え表現)」が会話の主導権を変える

222

ヒトはネアンデルタール人と交配してきた!
血統証付き現代人

人種差別はなぜ、なくならないのか

「奇跡の遺伝子」が生み出したものとは

言語に秘められた二つの役割

「目覚まし時計は拷問だ」というレトリック

メタファー(喩え表現)を利用する

ジョークを楽しんでいるときの脳

21

脳は妙に

直感する

脳はなぜか「数値」を直感するのが苦手

238

無意識の自分はなかなかできる奴である

「ひらめき」と「直感」の違いとは?

論理的思考と推論的思考

「直感がアテにならない」というレアケース

ヒトの脳の弱みとは

脳は妙に

不自由が心地よい

ヒトは自分のことを自分では決して知りえない

80%はおさまりの習慣に従っている
自由意志は脳から生まれ
自分の力で決定したつもり
無意識の自分こそが真の姿である
脳の正しい反射をもたらすものとは
そもそも脳にとつて自由とは何か
意識に現れる「自由な心」はよくできた幻覚
どの脳部位が何を担当しているかを示す脳地図
「自己認識された自分」と「他者から見た自分」

脳は妙に

眠たがる

「睡眠の成績」も肝心！

睡眠時間が短いことは自慢にならない
短眠タイプの遺伝子
怠惰思考のすすめ
就寝前は記憶のゴールデンアワー
「地道な努力型」か「要領よく一夜漬け」か？
睡眠中は記憶の整理と定着が交互に行われている
バラの香りで記憶力アップ!?

脳は妙に

オカルトする幽体離脱と「俯瞰かん力」の摩訶不思議な関係

生命倫理を揺るがす人造生物の誕生
「神」の脳回路を刺激したら何が起こるのか？
神を科学で解剖することは冒険か？
催眠術にかかりやすい人、まったくかからない人
催眠は、いわば人工認知症

脳は妙に

瞑想めいそうする「夢が叶かなった」のはどうしてか？

「自分」という存在とは？
幽体離脱の脳回路とは？
瞑想と脳の親密な関係
集中することはよいことか？
「20分の瞑想を5日間」でどう変化するか
体の動きと「未来イメージ」との奇妙な関係
「老ける」とは夢を持ってなくなること？

脳は妙に

使い回す

やり始めるとやる気が出る

「身体が痛むとき」と「心が痛むとき」
ヒトの思考はどこから派生しているか
「心」は脳回路における身体性の省略
すでにあるシステムをリサイクルする脳
脳は何のために存在するのか？
脳に言語が生まれたのは、いつ？
心はどこにあるのか
ヒトの心がどれほど身体や環境に支配されているか
何事も始めたら半分は終了!?!
身体運動を伴うとニューロンが10倍強く活動する

おわりに

参考文献一覧

索引一覧