

ギモンから  
探そう

# 逆引き目次



## 【才能】について



「好き」は  
才能になるの？

>>> P26



「好き」を  
貫くのは  
いいこと？

>>> P29



才能は知らない  
うちに発揮  
されるもの？

>>> P32



得意なことは  
才能になる？

>>> P37



得意なことは  
貫くべき？

>>> P41



短所は  
役に立たない？

>>> P47

## 【成功】について



IQの高さは  
成功に不可欠？

>>> P62



生まれは  
裕福な方が  
いい？

>>> P68



自信と  
ポジティブさは  
必要？

>>> P70,P74



「あきらめずに  
やり抜く力」が  
ないとダメ？

>>> P78



練習が才能を  
開花させる？

>>> P85



成功に  
絶対に必要な  
能力とは？

>>> P94

## 【生まれ】について



人生は  
遺伝で決まって  
しまうもの？

>>> P104



遺伝率は  
絶対的な  
尺度なの？

>>> P109



遺伝の前に  
努力は無価値？

>>> P113



能力・性格を  
決定づける  
遺伝子はある？

>>> P120



遺伝子の働きは  
後天的に  
変えられない？

>>> P123



問題編  
② 成功に欠かせない能力が  
存在しない理由とは？

～「人生の成功の森」～ P61

問題編  
③ なぜ人生は「生まれ」では  
決まらないのか？

～「未来を照らす灯台」～ P103

問題編  
① なぜ「好き」と「得意」で  
才能を探してはいけないのか？

～「好きと得意の砂漠」～ P25

解決編  
② 戦い方を決める

～「戦術の草原」～ P175

解決編  
③ 異能を使いこなす

～「異能バトルの闘技場」～ P215

解決編  
① 「才能」を決める  
3つのルール

～「かたよりの村」～ P141



鈴木 祐

YU SUZUKI

天才性が見つかる

の  
地  
図



「もし道に迷ったら、  
一番いいのは猫についていくことだ。  
猫は道に迷わない」

—— チャールズ・M・シュルツ

コミック作家。漫画『ピーナッツ』の作者で、  
スヌーピーの生みの親として知られる



### 才能のルール①

人生とは、「異能バトル」である



### 才能のルール②

才能とは、グループ内の  
「かたより」が評価された状態である



### 才能のルール③

ルールがあいまいな世界ほど、  
あなたは異能バトルに勝ちやすくなる

---

今からはじまるのは、猫と人間のふしぎな物語。

みんなよりほんのわずかに（？）長く生きている猫師匠と  
なんだか人生に迷っている弟子。

愉快的な二人が「才能」について議論を交わします。

「才能って何？」「自分に才能はあるの？」  
「才能はどうやって見つけるの？」

みんなが一度は考えたことがある疑問でしょう。

---

---

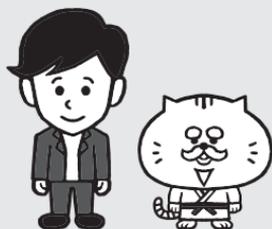
---

社会の壁にぶち当たっている人、  
就活を控えている人、  
子どもの将来が心配な親御さん、  
人生をあきらめたくない人へ。

私たちの疑問をすすると解決してくれてタメになり、  
ときには、ちよつぴり気の抜けた、

そんな二人の世界を

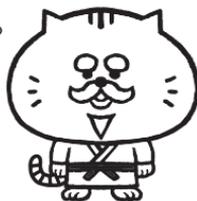
これからのぞいてみませんか？



## 【登場人物、および猫】

### 猫師匠

万物の知識に精通する猫。  
120歳。



### 弟子

20代のビジネスパーソン。  
手取り月収21万円。



# 人生は「異能バトル」である

弟子..師匠！ 才能がほしいです！

猫師匠..急にどうした？

弟子..僕なんてごく平凡な毎日しか送っていないし、年収も低く、長所や特技と言えるものもありません。才能がある人と比べたら、自分などつまらない人間です……。

猫師匠..よくわからないが、とにかく落ち込んでいるわけだ。

弟子..はい。そこで、才能のない人間でも、どうにか生きる道はないものかと。

猫師匠..いや、才能はあるよ。才能とは、誰にでもあるものだからね。

弟子..え!? また、そんなこと言っつて。なぐさめようとしているだけでは？

猫師匠..まあそのとおりだ。才能なんて、この世に存在しないから。

弟子..からかわないでください！

猫師匠..からかってなどない。才能とは、あるといえばあるし、ないといえばないものなん

だ。

弟子…さっぱりわかりません……。

猫師匠…説明の前に、言葉の意味をはっきりさせておこう。そもそも「才能がある」とは、どういうことだろうか？

弟子…えーと、生まれつき高い能力を持っていて、そのおかげで誰からも認められることでしょうか。

猫師匠…では、その定義で話を進めよう。自分だけが満足するのではなく、周囲から評価されるような高いパフォーマンスを発揮できる状態がいいね？

弟子…そうですね。ひとりで満足していても、才能とは呼びづらいですから。

猫師匠…そもそも、なぜ才能なんて欲しいのかな？

弟子…だって、自分の隠れた才能を発揮<sup>はっき</sup>して、周りから認められたほうが、人生が楽しくなりそうじゃないですか。

猫師匠…確かに、その考え方は間違いではない。才能の有無がもたらすメリットを調べた研究はないが、「周りから認められる」ことの利益は何度もあきらかにされているからね。

例えば、カリフォルニア大学バークレー校などの調査では、MBAの学生を集めて、



全員がどれだけ周囲の仲間から尊敬されているかを調べた。すると、友人や会社の同僚りようなどから尊敬を集める人は、周囲より年収が高い人よりも幸福度が高かった（※1）。同じように、3974人を対象にした研究でも、地域の住民やコミュニティの尊敬を集める人のほうが、高収入な人よりも、より幸せを感じながら暮らしていたそうだと（※2）。

弟子…へー、お金を持っているよりも、周りからの尊敬のほうが大事なんですね。

猫師匠…さらに言えば、周囲から能力を認められた人は、寿命も延びる傾向がある。一例を挙げると、アカデミー賞のデータを調べた研究によれば、なんらかの賞を取った俳優は、受賞を逃した俳優よりも平均寿命が3・6年も長かった（※3）。

※1 カリフォルニア大学バークレー校のキャメロン・アンダーソンらによる研究（1）。収入よりも周囲からの尊敬が重要な理由について、研究チームは「金で幸せを買えない理由のひとつは、人間が新しい収入や富のレベルにすぐに適応するからだ。一方で、社会的地位の影響は、時間がたっても減衰しづらい」とコメントしている。

※2 エモリー大学などのチームによる研究で、グアテマラ、フィリピン、南アフリカといった中低所得国3カ国の出生コホートデータをもとに、コミュニティ内における尊敬のレベルと、各人の主観的な幸福度との関係を見ていく（2）。いずれのデータでも、コミュニティ内の尊敬は、より大きな幸福感と相関していた。

※3 トロント大学などの研究によるもので、アカデミー賞の過去データから1649人分のデータを調べ、受賞者とそれ以外の俳優の寿命を比べている（3）。

似たような報告は他にも多く、ノーベル賞の受賞者は平均寿命が1・6年、芥川賞の受賞者は平均寿命が6・4年ほど長いと報告されている(※4)。その理由はいろいろ考えられるが、おそらく周囲から評価を受けたおかげで幸福度が高まり、それが健康状態の改善につながったのだろう。

弟子.. 幸せになって長生きもできるなんて、いいことだらけですね! やっぱり、才能を見つけて、周りから認められたいです!

猫師匠.. それなら話は簡単だ。自分の才能を探すには、才能があるかどうかなど無駄なことを考えずに、たったひとつの真実だけ覚えておけばいい。

弟子.. えっ!? それっていったい……? ?

猫師匠.. 一言でいえば、こうだ。

## ◎ 人生とは、「異能バトル」である。

これさえ理解しておけば、才能のことなど考えなくていい。

弟子.. どういうことですか? 「異能バトル」ってマンガや小説のジャンルですよね? 特

殊なパワーを持ったキャラが戦い合うような。

猫師匠… そうだ。このジャンルで最も有名なのは『ジョジョの奇妙な冒険』の第3部だろうが、たくさんの能力者が競い合う物語の基礎を作ったのは、1960年代にブームを呼んだ、山田風太郎の忍法帖シリーズだろう。しかし、さらに過去へ視線を向ければ、滝沢馬琴たきざわばきんの読本やギリシア神話などにも、すでにその萌芽ほうがが認められるのであつて……。

弟子… いや、異能バトルの歴史はいいです。それが、才能の問題とどう結びつくんですか？

猫師匠… 「さるかに合戦」は知っているね？

弟子… 急だなあ……。カニを殺した悪い猿を倒す昔話ですよね。

猫師匠… この物語では、ずる賢い猿をこらしめるべく、栗くり、白うす、蜂はち、牛糞ぎゅうふんといった面々が集められる。とうてい猿には勝てそうもないキャラクターばかりだが、ここで各自がそれぞれの「才能」を発揮するわけだ。

弟子… 囲炉裏いろりで焼かれた栗が飛びかかって、玄関先で牛糞が猿をすべらせるんですよ。最

※4

大阪大学などのチームが、芥川賞における381の観測データを分析したもので、賞を受けた作家と、ノミネートだけに終わった作家の寿命を比較。その結果、茶川賞を受賞した作家の死亡確率は、ノミネートだけの作家よりも27〜28%低くなるという結果も得られている(4)。

後には、屋根から白が落ちてきたりとか。

猫師匠…そのとおり。しかし、この作戦で、キャラの配置がまったく違ったら大変なことになる。白が玄関先にいたり、牛糞を囲炉裏で焼いたり、栗が屋根から落ちてきたりしても、猿にはなんのダメージも与えられない。

弟子…牛糞を温めても、燃料になるぐらいですからねえ。

猫師匠…それもこれも、すべては各自の才能が封じられてしまったからだ。牛糞のすべりやすさ、栗の加熱しやすさ、白の重さといった才能を活かさない限り、猿をこらしめるのは不可能だろう。その意味で、「さるかに合戦」は、日本で最も有名な異能バトルのひとつと言える。

弟子…うーん、それって要するに「適材適所が大事」みたいな話ですよ？ そんなの当たり前じゃないでしょうか。

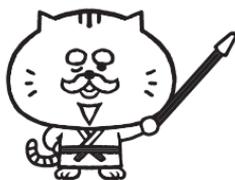
猫師匠…もちろん、実に当たり前の話だ。しかし、そんなに当たり前のことができずに、いまも才能を活かせず悩む人がいるのはなぜだろう？

弟子…えっ……。そう言われると難しいですけど。

猫師匠…実は、君たち人間が才能を発揮できないのには、3つの理由がある。具体的には、次

のようなものだ。

- ① 「好き」や「得意」なことで才能を探そうとしている
- ② 人生を成功に導く「特別な能力」があると思っている
- ③ 人生は「生まれ」で決まると思っている



ほとんどの人は、これらの理由により、才能を使いこなせていない。まずはこのポイントを押さえないと、いつまでも「才能がない」という悩みは続く。

弟子..えっ、どういうことですか!? 「好き」とか「得意」なことで才能を探すのが、間違っていることですか? それに、成功に必要な「特別な能力」がないというのは、いったいなんです?

猫師匠..あせらない、あせらない。そしてもうひとつ、君たちが自分だけの能力を発揮するには、才能に関する3つのルールを押さえておく必要がある。

**才能のルール①** 人生とは、「異能バトル」である

**才能のルール②** 才能とは、グループ内の「かたより」が評価された状態である

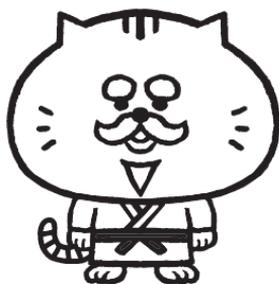
**才能のルール③** ルールがあいまいな世界ほど、

あなたは異能バトルに勝ちやすくなる

弟子…こつちも謎だらけですねえ。どういふことなんだろう……。

猫師匠…それでは、くわしく説明していこう。まずは、君たちが才能を發揮できない3つの理

由からだ。



## 本書の構成と使い方

本書は2部構成になっています。

第1部は「**問題編**」と題し、私たちが「才能」について考える際に、はまりがちな間違いをあきらかにします。まずはここで定番の誤解について学び、あなたが生まれ持つ能力を正しく使いこなすための、考え方の土台を形づくりましょう。

第2部は「**解決編**」と題し、第1部で説明した問題点をクリアし、あなたの持つ能力を日常で発揮するためのワークを行います。才能を知る方法はいくつもありますが、なかでもデータで高い効果が認められたものを厳選して取り上げました。「問題編」とは異なり、実際に手を動かしつつ自分自身の分析を進め、あなたの才能を使いこなす道筋を立てるのがゴールです。

そのため、「解決編」から読んでも本書の目的は達成できますが、才能に関する土台の知識がないと、ワークを十分に使いこなすのは難しいはず。「問題編」の内容を知ったうえで「解決編」に進むほうが、最終的には近道でしょう。

## 第1部

も

く

じ

はじめに

人生は「異能バトル」である……

7

# なぜ「才能」は存在しないのか？

問題編

1

なぜ「好き」と「得意」で才能を探しては  
いけないのか？

「好きと得意の砂漠」

「好き」なものは変化していく……

26

# CONTENTS

「好きを貫く」ことは必ずしも良いことではない	29
「自然にやっってしまうこと」で才能はわからない	32
得意なことをしても成果が出ない理由	37
「得意」をあきらめたほうがいいことはよくある	41
あなたの「才能」は、時と場所でコロコロ変わる	44
「悪いこと」も状況によっては役に立つ	47
牛糞は玄関に置き、栗は囲炉裏に隠すべし	52
IQの高さは「正義」なのか？	55



# 成功に欠かせない能力が 存在しない理由とは？

「人生の成功の森」

- IQ150超えの頭脳集団を見ても、未来の成功者は見抜けない……………62
- やっぱりお金持ちの家庭は有利？……………68
- 自信があれば成功できる？……………70
- ネガティブ思考よりもポジティブ思考のほうがいい？……………74
- 「グリット」の重要性はいかに？……………78
- 「グリット」のマイナス面と「あきらめ」の大切さ……………81
- 練習はどこまで大事？……………85
- 努力が報われる条件とは？……………89
- 「人生は○○で決まる」と断言できる能力はない……………94
- コラム1** EQは成功に欠かせないの？……………97

## なぜ人生は「生まれ」では 決まらないのか？

「未来を照らす灯台」

### コラム2

「しなやかマインドセット」は成功に欠かせない？

100

本当に人生は遺伝で決まるのか？

104

「遺伝率」の正体

109

人生は9割が遺伝だが…

113

能力や性格を明確に決める遺伝子は見つかっていない

120

遺伝子の働きは努力で変えられる

123

環境が違えば、双子でも異なる人間になる

127

人生は「生まれ」で決まらない

130

### コラム3

子ども時代に天才は見抜けるか？

136

# あなたの才能は「かたより」で決まる

## 第2部

解決編

1

### 「才能」を決める 3つのルール

「かたよりの村」

人生とは、「異能バトル」である……

才能とは、グループ内の「かたより」が評価された状態……

どんな人でも必ず「優位なかたより」を持っている……

ルールがあいまいな世界ほど異能バトルに勝ちやすい……

型を知らなければ型破りはできない……

異能バトルの勝率を上げる戦略とは？……

## 戦い方を決める

「戦術の草原」

まずは異能バトルの戦闘条件を決める	176
<b>エクササイズ①</b> フィールド分析	177
勝利に役立ちそうな異能はどれか？	186
<b>エクササイズ②</b> かたより分析	187
サポートエクササイズでさらに能力を掘る	197
<b>サポート①</b> かたよりリスト	198
<b>サポート②</b> かたより日記	202
<b>サポート③</b> 他者の「かたより」を探す	206
己を知るのは生涯の大事である	209
<b>コラム4</b> ネットの有名な能力診断はやるべき？	211

# 異能を使いこなす

「異能バトルの闘技場」

あなたの異能の正しい使いみちとは？

**エクササイズ③**

かたより活用トレーニング

..... 217

世の中で活躍するには自己アピールが欠かせない

**エクササイズ④**

自己アピールプランニング

..... 227

能力の「使いすぎ」または「使わなすぎ」問題

**サポート④**

「使いすぎ／使わなすぎ」分析

..... 241

生存のために異能の使い方をチューニングし続ける

..... 246



本文デザイン  五十嵐好明 (LUNATIC)  
カバーイラスト  イラカアヅコ  
中面イラスト (猫師匠&弟子)  パントビスコ  
地図イラスト  militsuka

## 参考文献

262

多様化した世界では、より多彩な経験と能力が価値を持つ ..... 252  
多様性が増した世界には、副作用もある ..... 256

おわりに

現代は（思ったよりも）  
希望に満ちている

第1部

問題編

なぜ  
「才能」は  
存在しない  
のか？

なぜ「好き」と「得意」で  
才能を探しては  
いけないのか？

「好きと得意の砂漠」





## 「好き」なものは変化していく



猫師匠…君たち人間がうまく才能を発揮できない理由の1つめは、「『好き』や『得意』など  
とで才能を探そうとしている」だ。

弟子…納得いかないなあ。好きなことだったら努力しなくても続くから、どんどん上達する  
じゃないですか。だから、好きなことを掘り下げていけば、周りから「才能」と呼ば  
れる能力が、そのうち身につくそうなきがします。

猫師匠…それは、才能について一番多い勘違いだね。

弟子…そんなことないでしょう！「好きなことが才能なのだ」みたいなアドバイスはよく  
聞きますよ。「好きこそもの上手なれ」とも言いますし。

猫師匠…「下手の横好き」とも言うよ。

弟子………まあ、そうですね。

猫師匠…確かに、研究の世界でも「好きなことを追いかけると幸福度が上がる」と報告したデ



1夕は少なくない。2022年に行われた調査でも、自分が情熱を持てる趣味に打ち込んでいる人ほど人生の満足度が大きかったというよ（※1）。

弟子..あれ？ やっぱり好きなことを追ったほうがいいのでは？

猫師匠..人生の満足度に関してだね。しかし、残念ながら、これまでの社会科学の研究では、好きを追えば社会で活躍できるという考えを支持するデータはほぼないし、実際には、逆にパフォーマンスが下がってしまうとの報告も珍しくない。

例えば、ビジネスパーソンを対象にしたある研究では、自分の仕事を好きな人たちのパフォーマンスが本当に高いかどうかを調べた。すると、このような人たちは、がんばって作業に打ち込むのはいいんだが、生産性が高いわけではなかったんだ（※2）。

※1 カリフォルニア州立大学フレズノ校の研究では、2977人を対象に、仕事に対する情熱と幸福感の関係を検証した（1）。その結果、仕事の内容そのものが好きな被験者は、生活満足度、主観的幸福感、目的意識などがいずれも高かった。ただし、この研究からは、情熱があるから幸福なのか、それとも幸福だから情熱があるのかはわからないので注意。

※2 ハーバード・ビジネス・スクールのジョン・ヤヒモビッチらの研究では、テック系企業の従業員に調査を行い、全員の仕事への情熱と仕事ぶりの相関を調査（2）。すると、自分の仕事を好きな者ほど、燃え尽き症候群や離職率が高い傾向が見られた。



弟子..それは切ないなあ。

猫師匠..好きなことを追っても成功できない理由は3つある。まず1つめは、私たちの「好き」は時間とともに変わる点だ。心理学の調査によれば、人間の好みは平均2〜3年で切り替わることが多いとされる(※3)。

試しに、10年前の自分が一番好きだったことを思い浮かべてごらん。いま好きなこととは、まったく違うんじゃないか？

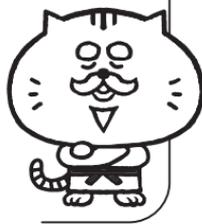
弟子..言われてみれば、昔はスポーツが好きでしたけど、いまは仕事が忙しくて、なにもやってません……。

猫師匠..落ち込む必要はないよ。好きなことへの情熱が時間とともに衰えるのはごく普通だし、10年も同じものを好きでいられる人のほうが統計的には少数派なんだから。それなのに、自分が好きなことばかり追いかけていたら、いざ情熱が少し下がっただけでもやる気が失せて、目標を達成できなくなってしまう。

弟子..好きを追求すると、モチベーションの変化に弱くなっちゃうのかあ。



「好きを貫く」ことは  
必ずしも良いことではない

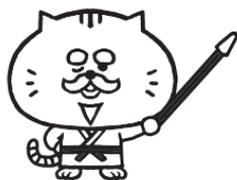


猫師匠…そして、2つめの理由は、たいていの人の「好き」が、世の中から求められていないことだ。例えば、ケベック大学の調査によると、研究に参加した大学生のうち84%が「好きなこと」を持っていたが、その内容の90%は、スポーツ、音楽、アートに関係していた。

弟子…まあ、たいていの人は、華やかな世界にひかれますから。  
猫師匠…それはそうだが、スポーツ、音楽、アート関係の仕事は、すべての職業の3%を占めているにすぎない。そこで、みんなが自分の好みを追いかけたら、数少ない仕事をめ

※3

ベイラー医科大学の神経学者フレッド・ヌールは、2017年の著作で、複数の先行研究をレビューしたうえで、「私たちの『好き』や『情熱』などの感情はせいぜい2〜3年しか続かない」と結論している。ただし、これはもちろん自分の仕事を好きになつてはいけないという話ではない(3)。



ぐって競争が起き、大半の人の「好き」は行き先を失う(※4)。  
弟子..いくら好きでも、需要がなかったらしようがないもんなあ……。

猫師匠..最後に、3つめの理由が、「好き」を追う人に対する評価が、状況によって異なる点だ。好きなことをした結果が評価されるかどうかは、その人が誰に何をするかで変わってしまう。

具体的には、ハーバード・ビジネス・スクールなどの研究では、「仕事が好きな会計士」よりも「仕事が好きなコンサルタント」のほうが評価されやすく、それゆえにパフォーマンスも高かった(※5)。当たり前だけど、会計士よりもコンサルタントのほうが、情熱的な姿勢を求められやすいからね。

弟子..確かに、会計士さんには、なるべく冷静でいて欲しいです。  
猫師匠..さらに言えば、同じ調査では次の傾向も報告されているよ。

◎斬新なアイデアを顧客に売り込む際は、「好き」をアピールした態度が有効に働く。  
しかし、具体的な条件の交渉を行うときには、「好き」をアピールした態度が逆効果に働き、不利な契約にいたることが多い。





◎ビジネスで情熱的な姿勢を見せても、基本的には、最初からこちらの主張に好意を持っていない相手には、効果を発揮しない。こちらに反感を持っている相手に情熱を見せた場合は、逆に反感を買うだけに終わることが多い。

「好きを買く」のは良いことのようにだが、実際には、場面によって機能が変わるわけだ。「好き」を正しく使うには、自分の情熱がうまく機能する場面を見極めねばならない。つまり、無闇に「好き」を追いかけたところで、周囲から才能があると認められる可能性は低いんだ。

弟子…うーん。じゃあ、才能を見つけるには、どうすればいいんだろう……。

※4 ケベック大学などのチームは、539人の大学生に「この活動がない生活を想像するのは難しい」「この活動なしでは生きていけない」と思うようなアクティビティを挙げさせた。その結果、「好きなこと」の上位には、ダンス、スキー、読書、水泳、サッカー、ギター演奏、バスケットボールなどが並んだ(4)。

※5 前出(27ページ)のジョン・ヤヒモビッチらの研究で、起業家のピッチなどを分析したうえで、「『好き』のメリットは観測者によって異なる」と結論づけている(5)。



「自然にやっつけてしまうこと」で  
才能はわからない



猫師匠…自分の才能を探す方法は、他になにが考えられるかな？

弟子…そうですね…。じゃあ、「自然にやっつけてしまうこと」を掘り下げるのはどうですか？ 特に好きなことじゃないとしても、生まれつき才能があれば、無意識のうちにやっているはずですから。

僕の場合だと、性格がビビりなので、どんな仕事でも慎重すぎるぐらい慎重に進めちゃうんですよ。そのせいで上司から作業が遅くて怒られることもありますけど、逆に作業がていねいだとほめられることもあるんです。こんなふうに、考えなくても自然とやっていることのなかに、才能が眠ってるんじゃないでしょうか！

猫師匠…それも筋が悪い考え方だ。

弟子…えー、またダメですかあ？

猫師匠…というのも、「自然にやっつけてしまうこと」に注目すると、多くの能力を見過ぎしかね





ないんだ。近年のポジティブ心理学の研究では、世の中の人の多くが、持ち前の能力を表に出せないケースが多く報告されているからね。

ある実験では、参加者に知らない人の顔写真を見せて、それぞれがどのような感情を抱いているかを当てるように指示した。その後、全員が普段はどのようなコミュニケーションをしているのかを調べたら、不思議なことに、日常の会話では空気を読めないような人のなかに、本当は他人の感情を読む能力が高い人が何人も存在したんだ（※6）。つまり、本当は共感力が高いのに、普段はそれを表に出せていない人が、たくさんいたわけだね。

弟子..それだと、確かに「自然にやっってしまうこと」とは言いづらいですね。

猫師匠..その他にも、本当は高い能力を持っていながら、日常ではなぜか使いこなせないとい

※6 フランクリン&マーシャル大学などの研究による。チームは学生の被験者に調査を行い、全員のコミュニケーション能力をチェック。そのうえで、みんなに24枚の顔写真を見せて、それぞれの人物の感情を当てさせた。

その際、被験者の半分には「これはあなたの社交スキルを判断するテストです」と伝え、残り半分には「これはあなたの一般常識を判断するテストです」と伝えたところ、後者のグループで会話が苦手な者ほど、他人の感情を読むのがうまくなった。つまり、世の中には、コミュニケーションのプレッシャーに耐えられず、相手の気持ちを読む能力が大きく下がってしまうタイプが多いのだと考えられる（6）。



う人は少なくない。本当は好奇心が強いのに無関心そうな人、本当は情熱的なのに冷淡にしか見えない人、本当はユーモアがあっても真面目な行動しかできない人など、複数のパターンが研究で報告されているよ(※7)。

弟子…なぜそういうことになるんでしょうか？

猫師匠…能力を表に出せない理由は無数に存在するが、大きくまとめると、このようになる。

**別の能力が足を引っ張っている**…特定の能力が表に出るのを、別の性格や特性が妨げてしまうパターン。本当は「リーダーシップ」の能力が高いのに、同時に「謙虚さ」と「慎ましき」といった能力も高いせいで、周囲の人間の先頭に立つモチベーションが上がらないケースなどが考えられる。

**スキルのなさが足を引っ張っている**…持ち前の能力を表現するスキルが足りないパターン。本当は「共感力」と「思いやり」などがあるのに、他者とうまくコミュニケーションを取るスキルが不足しており、そのせいで持ち前の能力を出せる段階まで進めないケースなどが考えられる。



**トラウマが足を引っ張っている** …過去になにか嫌なことがあったせいで、無意識のうちを持ち前の能力にブレーキをかけてしまうパターン。子どもの頃にラクガキやイタズラを両親から強く怒られたせいで、大人になってからも「好奇心」を発揮できず、新しいことをするのを恐れてしまうケースなどが考えられる。

**環境が足を引っ張っている** …特定の環境に長く身を置きすぎたせいで、自分の能力に気づくチャンスが失われたパターン。実際には創造的な発想がうまい人が、ルーチンの決まった業務だけを行う仕事を長く続けたせいで、クリエイティブな発想を使わずに暮らす習慣が体に染み付いたようなケースなどが考えられる。

**セルフイメージが足を引っ張っている** …「私はこういう人間だ」という思い込みが

※7

ミシガン州立大学の心理学者ライアン・M・ニーミツクらは、世の中の30%の人たちが、なんらかの理由で本来の能力がまったく表に出せていないと推測(7)。このような能力の存在に気づくことで、いくつかの心理障害(特に社会不安障害)の改善に有効だとしている。



強く、自分が持つ他の能力に意識を向けられないパターン。「私は誰とでも仲良くできる人間だ」という思いが強すぎるため、他人から理不尽なことを言われても穏やかな態度を保ち続け、「自己主張」や「自己顕示」といった能力を表に出せないケースなどが考えられる。

弟子..身に覚えがあるなあ。僕の場合は、高校のころに友人から「お前は空気を読めない」と言われたのがショックで、積極的な行動が取れなくなっただけです。それまでは、授業中でもどんどん発言してたんですけど。

猫師匠..それはまだ自覚があるだけマシなほうだ。そもそも持ち前の能力が表に出ていないことに、自分でも気づいていない人が多いからね。そのような人たちに、「自然にやっってしまうことに注目しよう」と言っても意味がない。

弟子..難しいなあ……。





## 得意なことをしても 成果が出ない理由

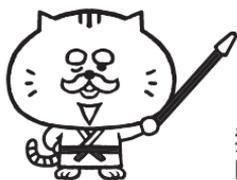


弟子…でも、まだ納得できません。「得意なことを探す」のがだめなのはなぜですか？ 自

分が得意なことなら自然とうまくいくはずだし、これを意識して伸ばせば、誰もが「才能」と呼ぶような能力になるはずです！

猫師匠…そう考えたくなる気持ちはわかる。なにかが得意だという時点で、それは才能と同じようなもののように感じられるからね。しかし、残念ながら、得意なことを活かした人が、高いパフォーマンスを出せることを示したデータには、いまのところ信頼できるものが少ないんだ（※8）。

※8 現在までの研究では、自分の得意なことを意識した従業員のメンタルヘルスが改善したとする報告は多いが、それが具体的なパフォーマンスアップにつながったことを示すデータは非常に少ない。もちろん「得意なことを活かせば業績が上がる」と主張する研究もあるが、その大半はコーチングの教材を販売する特定の企業によって行われたものである。



弟子.. そうなんですか？ 得意なことをすれば成果も出そうだけどなあ。

猫師匠.. 一例として、2020年に行われたメタ分析を見てみよう(※9)。メタ分析とは、過去に行われた複数の研究をまとめて調べる方法のことで、ひとつのデータだけをもとに判断するよりも正しい結論に近づくことができる。現時点では最良のデータと言えるよ。

これによると、ビジネスパーソンに、自分の得意なことを仕事で使うように指導した場合、その業績にあたる影響は「 $d = 0.28$ 」で、さらにフォローアップのパフォーマンスは「 $d = 0.22$ 」で有意でもなくなった。

弟子.. : さっぱりわかりません。わかりやすくお願いします。

猫師匠.. 簡単に言えば、得意なことを活かそうとしても、仕事の成果は「上がるか上がらないか」ぐらいの微妙な違いしかないという意味だ。完全に無意味とは言わないが、「得意なことが才能だ！」と言い切れるレベルではまったくない。

現時点のデータを見る限り、自分の得意なことに集中した場合、仕事へのモチベーションや満足度は上がるが、それが高いパフォーマンスに結びつくケースは少ないと言える。



弟子…意外だなあ。なぜなんですか？

猫師匠…その理由も、やはり大きく3つ考えられる。

まず1つめは、**長所を伸ばすよりも、欠点を直すほうが効果が大きい点だ。** 実際のところ、過去に行われたメタ分析によれば、従業員の欠点を直すアプローチの効果は、得意なことを活かすアプローチよりも大きい(※10)。どれだけ頭がよくても性格が悪かったら周囲の助けを得られないし、いくら絵が上手くても自制心がなければ作品を完成させることすらできないから、これは当たり前だろう。

弟子…ほんの小さな欠点でも、大きな長所を消しちゃうことはあるでしょうね……。

猫師匠…さらに、**2つめの理由が、「得意を活かす」ことの効果が、状況によって異なること**

※9 テイムシヨアラ西大学が行ったメタ分析による(8)。チームは21のランダム化比較試験をまとめたうえで、従業員たちに得意なことを活かすように指示しても、仕事の業績はほぼ上がらなかったと報告している。

※10 コロンビア大学の心理学者トマス・チャモロロブレミユジックは、ハーバード・ビジネス・レビューのなかで、「欠点を修正するタイプのコーチングが、否定的なフィードバックを提供しないタイプのコーチングよりも成功する」という考え方を支持する科学的研究(査読論文)を見たことがない」とコメント(9)。また、Collins & Holton, 2004(10)やAvolio et al, 2009(11)などの研究では、欠点を治していくタイプのコーチングの効果を、平均で0.65とした。



ろだ。

カリフォルニア大学などの研究によれば、まだ仕事の経験が浅い新入社員などは、自分が得意なことに集中したほうが、モチベーションが上がりやすい。たいした経験もないのに、欠点ばかり指摘されたら嫌になっちゃうしね。

しかし、その一方では、すでに作業へのモチベーションが高い人の場合は、自分の欠点を意識したほうがパフォーマンスは上がりやすい。なかでも、ベテランのビジネスパーソンなどは、自分のネガティブな面を前向きにとらえるのがうまいから、欠点を意識したほうがパフォーマンスは改善する傾向があるんだ(※11)。

弟子..その人のスキルや状況によって、「得意」が効果を持つかどうかが変わってくるんですね。





「得意」をあきらめたほうが  
いいことはよくある



猫師匠…そして、最後に最も大事なのが、私たちの「才能」は、時と場所によって定義が変わる点だ。絶対に優れた能力やスキルなんてものではなくて、どれが良いのか悪いのかは、周囲の状況によって変化する。

弟子…得意なことを活かそうとしても、自分よりも上手な人が出てきたら意味がないとか、そういう話でしょうか？

猫師匠…それもある。いかに自分が得意なことを極めようが、まわりに自分より優れた人が現れたら、その瞬間から活躍はできなくなってしまう。世の中には、必ず上には上がいるからね。

※11

2015年にカリフォルニア大学などが行ったレビュー論文では、150を超える先行研究をもとに、「フィードバック」「目標の設定」「インセンティブの使用」という3つの手段の効果を精査。それぞれの手法が、使う相手と状況によっては逆効果になる場合が多い事実を指摘している(12)。

弟子..それはそうです。

猫師匠..しかし、さらに重要なのは、自分の得意なことを貫くと、逆に大きな成功を逃してしまいうケースが、いくらでも存在している点だ。

弟子..得意なことを「しない」ほうがいいなんてことがあるんですか!?

猫師匠..例えば、ここに「音楽うま太郎」と「音楽へた次郎」という名前のミュージシャンがいて、2人でロックバンドを組んだとしよう。メンバーが2人だけなので、1人はボーカルで、もう1人はギタリストになることにした。

弟子..すごい名前ですね。

猫師匠..あくまで架空の話だから。さて、いざ2人がバンドの担当を決めようとしたところ、大きな問題が起きた。あらためてお互いの音楽スキルを比べてみたところ、実は音楽うま太郎のほうが、ギターもボーカルの両方ともが、音楽へた次郎よりも上手いことがわかったんだ。

弟子..名前のおりだ。

猫師匠..ここで、2人の音楽スキルを数字で表したら、次の表のようになったとする。

見てのとおり、音楽うま太郎は、ボーカルよりもギターの技術点が高い。そのため、



◎合計スコアを最大にする組み合わせは？

	ボーカル 	ギター 
音楽うま太郎	10	15
音楽へた次郎	2	10

のパターンのほうが合計スコアが高い！

彼は自分のことを「私はギターが得意だ」と考えていた。

弟子.. 歌よりギターがうまいんだから、そう思うのは当たり前です。

猫師匠.. しかし、彼がバンドを組む場合は話が変わってしまう。というのも、表を見ればわかるように、音楽うま太郎がギターを弾き、音楽へた次郎がボーカルをとった場合、トータル技術はスコア17にしかならない。しかし、音楽うま太郎がボーカルをとれば、合計点スコアは20になり、音楽的な成果を最大にできる。

弟子..なるほど。音楽うま太郎にとっては、得意なことを追いかけないほうが、

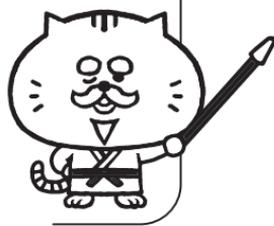
最終的な成功率が高くなるかもしれないんだ。

猫師匠…このように、誰かとチームを組むときは、あえて自分が得意なことをあきらめたほうが良いケースは珍しくない。このポイントを見極めずに得意なことにこだわり続けたら、自分だけでなくチームの足も引つ張りかねない。

弟子…「得意」をあきらめたほうがいいこともあるんですけどねえ……。



## あなたの「才能」は、 時と場所でもコロコロ変わる



猫師匠…ただし、「得意なことが才能だ」というアドバイスが良くないのには、もっと大きな理由がある。そもそも「どの能力が役に立つのか？」は、状況によってコロコロ変わるからだ。

弟子…どういうことですか？

猫師匠…いくつか例をあげてみよう。発明王のトーマス・エジソンは、子どものころは問題児



だったことが知られている。学校では「鳥と同じものを食べれば人間も空を飛べるのでは？」と考えて友達にミミズを飲ませたり、自宅に帰れば「物が燃える理由を知りたい」との理由でワラを燃やして納屋なやを全焼させたりと、トラブルメーカーとして有名だったんだ。とにかく人の言うことが聞けないし、周囲の空気も読めない人間だったらしい。

弟子.. やんちゃな子どもだったんだ。

猫師匠.. そのせいで、トーマスは「ほかの生徒たちの迷惑になる」と学校から言われ、小学校をわずか3カ月で退学になった。父親も彼を見放したし、担任の教師は「この子は頭がおかしい」とまで言い放ったほどだ。

弟子.. ブチ切れじゃないですか。後に「発明王」と呼ばれる人も、学校のころは落ちこぼれだったんですねえ。

猫師匠.. しかし、そんな状況でも、母親のナンシーだけはトーマスを見捨てなかった。元教師だった彼女は、息子が学校で問題ばかり起こす裏には、異常なほどの好奇心が働いていることを理解していたんだ。そこで、ナンシーは自ら勉強を教えはじめ、自宅に専用の実験室まで作って息子が自由に行動できるように導いた。

弟子..お母さんだけは、息子の性格を才能だと判断したんですね。

猫師匠..そのおかげで、トーマスは小学生のころからヘリコプターを試作したり、自らの手で新聞を作ったり、ヘリウムガスで空を飛ぶ実験をしたりと、好奇心にまかせていろいろなチャレンジをくり返すことができた。ここで学んだ技術が、後の電話や白熱電球といった発明につながったんだ。

弟子..学校では役に立たなかった性格が、発明の世界では役に立ってますね。

猫師匠..同じような例はいくらでもあるよ。他にも、ビル・ゲイツなどは、幼少期に一人遊びにばかり熱中して、小学校からは「学年を遅らせてはどうか」と言われたし、進化論を生んだダーウィンも、昆虫採集ばかりする子どもだったせいで「ダーウィン家の恥」とまで呼ばれたほどだ。

弟子..ふたりとも、エジソンと同じぐらい問題児だったんですね。

猫師匠..しかし、みんなも知っているとおり、ビル・ゲイツは一人遊びで見せた集中力を活かしてWindowsを開発したし、ダーウィンも自然のなかでつちかった観察眼によって人間の理解に革命を起こすことができた。

どちらも、ある場面では問題視された能力が、別の場所では役立つ例だ。どの能力





が役に立つのかは環境によって大きく変わる。



## 「悪いこと」も 状況によっては役に立つ



猫師匠…同じように、近年の研究では、一般的には「悪いこと」だと思われていても、状況に

よっては役に立つ特性はいくつもあるにされている。

弟子…エジソンの問題行動が、あとで発明の役に立ったようなことですか？

猫師匠…そうだね。具体例を見てみよう（※12）。

※12

ジョージア大学が、1258人のビジネスパーソンを対象に行った調査をもとに作成。この研究では、すべての参加者の性格をチェックし、その結果を、第三者が採点した仕事のパフォーマンスと比較した（13）。これによると、「コツコツと仕事に取り組む」「誰とも社交的にやっつけていける」といったポジティブな特性も、状況によってはメンタルの悪化や仕事のパフォーマンス低下が報告されている。



**「不安になりやすい人」が持つメリット**

メンタルが弱くてすぐ不安になりやすい性格は、未来に起きそうなトラブルへの準備をうながす。その結果として、ネガティブな人ほど仕事のパフォーマンスが高いとする報告も多い。また、不安は体内の緊張レベルを高め、集中力を高める働きもある。

**「自信がない人」が持つメリット**

複数の研究により、自信がない人ほど他人の批判を素直に受け入れるため、自信家よりも能力が育つスピードが速いことが示されている。また、自信がない人ほど、世の中をゆがんだ目で見ない傾向があり、そのおかげで現実にもとづいた判断もうまい。「自信の低さ」が自分の限界や能力不足を示すシグナルの働きをし、おかげで現実をありのままに把握する能力が高まるからだと考えられる。

**「協調性がない人」が持つメリット**

他人とうまくやれない性格は社会生活には不向きだが、一方では周囲からの批判を恐れない態度を生み、独創的なビジネスをはじめめたり、斬新な発明を思いつくケースがよくある。また、このタイプは他人との衝突



を恐れないため、自分の意見を押し通すのがうまく、そのぶん年収も高くなりやすい（※13）。

**「内向的な人」が持つメリット**…内にこもって人づきあいが悪い人や、いつも孤独で自尊心が低い人は、他人の心を読むのがうまい傾向がある。内向的な人は、外向的な人よりも他人を観察する時間が長いうえに、自分の内面を掘り下げる回数も多いため、人間の心理に対する理解が自然と深まるのが要因だと考えられる（※14）。

このように、世間ではネガティブな印象を持たれがちな要素にも、それぞれ独自の良いところがあるわけだ。

※13 基本的には、協調性が高くなればなるほど上の人からのアドバイスが受けられず、年収は下がる。これは、協調性が高すぎるせいで他人との衝突を避けるようになるからだと思われる。

※14 内向的でメランコリックで孤独な人は、外交的な人よりも格段に他人の行動を正確に予想したらしい。外向的な性格が行きすぎた人は、いつも芝居がかった態度になり、刺激ばかりを求めるようになり、他人に対して偉そうな態度になる。その結果、周囲からは面倒な人としてあつかわれ、結果的に仕事のパフォーマンスは下がる（14）。

弟子..すべては使いようだと。

猫師匠..もっと極端なことを言えば、サイコパスだって同じだよ。

弟子..サイコパスにも良い面があるってことですか？

猫師匠..サイコパスにはどんなイメージがある？

弟子..えーと、共感力がなくて、自分の欲望を満たすためには手段を選ばない人ですかね。

あとは映画に出てくる連続殺人鬼の印象も強いです。

猫師匠..さすがに映画のサイコパスは現実とは異なることが多いが、それ以外のイメージはさほど間違いいはない(※15)。サイコパスの特性を持つ者は、自分の利益ばかりを考え、他人の感情に気を配らないし、冷淡で責任感がなく、他人を操作しようとする。

弟子..最悪じゃないですか！

猫師匠..ただし、サイコパスが持つ「他人の感情に影響されない」という特性は、状況によっては良い方向に働くこともある。サイコパスは他人に感情を左右されないから、つねに自信满满でいられるし、結果がどうなるうとも怖がらないのでプレッシャーに強く、リスクを恐れずに行動できるんだ。





弟子…言われてみると、ちよつと魅力的なキャラに見えてきました。

猫師匠…だから、これまでの研究でも、大企業のCEOや弁護士、外科医、消防士、ジャーナリストなどには、サイコパスの割合が多いと報告されている(※16)。これらの職業は、感情に動かされずに冷静な判断をする必要があるからだ。感情の負荷<sup>ふか</sup>が高い職業では、サイコパスのほうがパフォーマンスは高くなる。

弟子…リスクを恐れてたらCEOや消防士は務まりませんもんね。

猫師匠…サイコパスといっても、必ずしも反社会的な行動を取るわけではない。サイコパスの「恐れを知らない」特性は、勇気が必要とされるシチュエーションでは有効に働かし、実際に同僚から「頼りになる人物」と評価されるケースも少なくないんだ。

※15 映画で描かれるサイコパスの正確性については、ブリュッセル自由大学などによるレビュー論文がくわしい(15)。本論文では4000の映画を分析し、「学術的に正しいサイコパスが出てくる映画」として、「ノーマン

トリー」「ヘンリーある連続殺人鬼の記録」「ラブリートン」「ウォール街」の4本を選出。一方で「サイコ」「ノーマン・ベイツ」や「羊たちの沈黙」のレクター博士などは、「間違ったサイコパス」に認定されている。

※16 ケンブリッジ大学の心理学者ケヴィン・ダットン氏は、サイコパスが多い職業を調べ、そのトップ10を以下のように報告した(16)。1位 CEO、2位 弁護士、3位 芸能人、4位 セールス、5位 外科医、6位 ジャーナリスト、7位 警官、8位 聖職者、9位 料理人、10位 公務員。

弟子…サイコパスですら適材適所なのかあ。



牛糞は玄関に置き、  
栗は囲炉裏に隠すべし



弟子…でも、ここまでの話って、結局は「悪いところにも良いところがある」としか言っていないですよ？ それって、実際に社会で活躍できるかどうかとは、また別の話だったりしませんか？

猫師匠…疑り深いねえ。個人の性格と年収の関係性については、ノーベル賞を取った経済学者のジェームズ・ヘックマンなどが調査してくれているよ。有名なところを、いくつか紹介しよう（※17）。

### ◎感情の安定と年収

感情が安定していて、不安や悲しみを覚えにくい人は、ストレスの多い環境で働いた



り、プレッシャーの中で決断する仕事で能力を發揮しやすく、実際に年収も高い（投資銀行家、神経外科医、消防士など）。

その一方で、不安になりやすく、すぐに未来を悲観的に考えるような人は、細部への注意や、高い注意力が求められる仕事で活躍（交通の安全を守る仕事、健康管理に関する仕事、学術研究など）。感情が安定した人よりも稼ぐケースが多い。

### ◎ 性格の明るさと年収

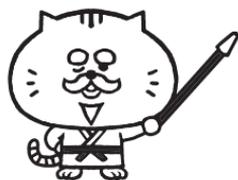
明るくて社交的な人は、他人との交流が多く、いろいろな人と信頼を築き、人間関係を維持しなければならない仕事で高収入をあげやすい（広報担当、カスタマーサービス、教師、看護師など）。

その一方で、口数が少なく非社交的な人は、厳しい意思決定や率直な発言が求められる仕事で、年収が高くなる（経営者、財務責任者、弁護士、医師、スポーツチームの監督など）。

※17

シカゴ大学の経済学者、ジェームズ・ヘックマンらは、300以上の先行研究を調べ、性格特性と職業の内容がマッチした場合、標準偏差が1つあがることに給料が上がる事実を指摘した（17）。このような現象は「適合バイナス」と呼ばれ、現在も研究が進められている（18）。





### ◎積極性と年収

外向的で積極性がある人は、人脈作りが重要だったり、人前で話すことが多かったりする仕事で年収が上がりやすい（政治家、不動産業者、コメディアンなど）。

その一方で、内向的で人見知りな人は、独立した労働が求められ、長時間集中する必要がある仕事（図書館員、ソフトウェア開発者、監査役など）では、外向的な人よりも年収が上がりやすい。

他にも「特定の性格と年収のマッチング」を示したデータは少なくない。おおまかにまとめると、その人の特性を活かした仕事についてした場合、給与には5〜10%ぐらいの影響がある。

弟子……なるほど。こうして見てみると、どんな特性や能力も、使い方次第のような気がしてきました。



## IQの高さは「正義」なのか？



弟子..ただ、だめそうな特徴が役に立つこともあるのはわかったんですけど、逆のパターンは成り立たないんじゃないやありませんか？ 例えば、頭が良くて困ることなんかありませんから、生まれつき「IQの高さ」が備わっていたら、どんな世界でも活躍できますよね？

猫師匠..それは良いポイントだ。確かに「IQが高い」と言われると、良いことしかなさそうないイメージがあるね。

弟子..そうですね。そう考えると、IQの高さは周囲の状況には左右されないから、絶対の才能と言えるんじゃないでしょうか？

猫師匠..いや、実はIQの高さには、複数のデメリットが確認されているよ。

弟子..そうなんですか!?

猫師匠..代表的なのは、コミュニケーションの問題だ。過去の研究では、IQが高い人は対人



関係で苦勞しやすく、人間関係の質が低いことが何度も報告されている。他人よりも思考力が高いせいで周囲と同じ興味や意見を持つことができず、話が合わないことが多いんだ（※18）。

弟子…頭が良いせいで、孤立しちゃうわけですか。

猫師匠…そのため、IQが高い人たちは周囲との共同作業が下手で、会社でうまく活躍できないケースも多い。そんなデメリットがわかってきたせいで、グーグル社も、2010年代ごろから社員のIQを重視するのを控え始めている（※19）。

弟子…コミュニケーションが下手だったら、会社ではうまくいかないですよねえ。

猫師匠…もうひとつ、IQが高い人は心身のトラブルに苦しむことも多い。アメリカのメンサ会員を調べた研究でも、IQスコアが高い人ほど喘息ぜんそくやアレルギーになりやすく、平均的なアメリカ人よりも、不安障害の診断を受ける確率が2倍から4倍も高かった（※20）。

その理由はまだはつきりしないが、IQが高い人ほど周囲の情報をたくさん取り込むのがうまいため、脳が普通よりも過剰かじょうに興奮しやすくなり、心と身体のストレスが増えてしまうのが原因だと考えられている。





弟子…頭が良い人も楽じゃないんだなあ。

猫師匠…次の章で詳しく説明するが、実はIQが高い人たちは、社会に出てから意外と成功しないことがわかっている。この現象は、おそらくいま見たようなデメリットが足を引っ張っている可能性が高い。

弟子…IQが高いせいで、社会をうまく泳げなくなるんだ。

猫師匠…そうだね。似たような話は無数にあつて、例えば「努力する才能」みたいなものにもデメリットはある。

弟子…えっ、それって「地道な練習を繰り返せる」とか「小さな努力を積み重ねられる」み

※18 カリフォルニア大学デービス校の研究では、各国から集めたビジネスリーダー3779人のIQを調べ、さらにその部下に上司としての能力を質問(19)。その結果、IQが120を超えたあたりから、上司に対する評価は大きく低下することがわかった。これは、IQの高い者ほどコミュニケーションが不得手で、業務をうまく伝えられないのが原因である。

※19 グーグルの仕事の多くは数学のスキルを必要とするため、認知機能の重要性が下がったわけではない。しかし、近年ではIQよりも、「ばらばらな情報をまとめる能力」「創発的リーダーシップ」「知的な謙虚さ」などのほうが重んじられる傾向がある(20)。

※20 メンサ会員3715人を対象に行われた調査では、IQ130以上だった者の20%が不安障害と診断され(全国平均は10%)、気分障害やADHDに悩む者の数も、平均より多かった(21)。

たいな能力のことですか？

猫師匠…そうだ。「目標に向かってストイックにがんばれる能力」みたいなものだね。これも世間的には良いイメージしかないが、実際の研究では、ストイックに努力できる人は50代になってから記憶力が下がりやすく、心臓病などにかかるリスクが高かったと報告されている（※21）。

弟子…コツコツがんばった人が、そんなことに!?

猫師匠…もちろん、地味な努力を続けられる才能は大事だ。この能力がなかったらスキルは身につかないし、長期のプロジェクトもこなせないだろう。しかし、いつも「ストイックにがんばる」と思っていたら、目の前のゴールが実は不要だったとしても、うまくあきらめられないだろう。

弟子…ブラック企業に入っちゃったのに、ストイックすぎて辞められないとかですか？

猫師匠…そんな感じだね。他にも、高校のころから続けているバンド活動をあきらめきれずに就職浪人を続けたり、体調を崩したのに無理して勉強を続けたりなど、「努力する才能」の副作用はいくつも考えられる。本当は止めるべきゴールに努力を注ぎ続けていたら、その分だけ解決は遅れるだろうし、不要なストレスが増えてしまう。



弟子…だから、がんばれる人ほど病気にかかりやすいんですね……。

猫師匠…このように、どれだけ良さそうな能力にもデメリットはある。それぞれの能力が上手く機能するかどうかは、やはりその場の状況に左右されるんだ。

弟子…だから、絶対の才能なんてないんだ、と。

猫師匠…そうだ。つまり、君たちは正しい状況に置かれた特性を「才能」と呼び、間違った状況に置かれた特性を「欠点」と呼んでいるにすぎない。その意味では、才能などとも存在すらしないとも言える。

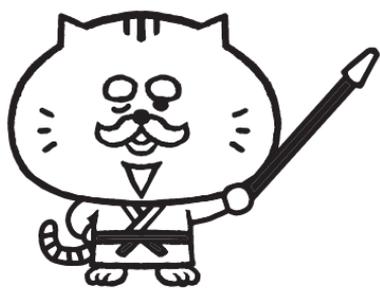
弟子…あつ、最初に「才能はないといえ shouldn't」と言ってたのは、このことですか？

猫師匠…うむ。「さるかに合戦」のたとえで言えば、栗や牛糞たちは、猿を倒すような才能を持っていたわけではない。自分の特性を理解したうえで、それぞれが状況に適したベストな行動をしたただけだ。

※21

ジュネーヴ大学などの研究では、3126人の男女を20代から25年にわたって調査したところ、「困難に負けずに最後までやり抜く能力」が高い人ほど、中年期に血圧が高く、頭の回転が遅く、問題の解決力が下がり、計画能力が低かった。また、この傾向は「生まれが恵まれない人」ほど強く、育ちが貧しかった人や、なんらかの障害を持った人ほど、「努力する才能」のせいで悪影響が大きくなる確率も高かった(22)。

これと同じで、周囲の状況を把握できていなかったら、自分が持つ特性が本当に役立つかも判断できない。君たちが正しく能力を発揮するには、牛糞は玄関に置き、栗は囲炉裏に隠すべきなんだ。



成功に欠かせない能力が  
存在しない理由とは？

「人生の成功の森」



## IQ150超えの頭脳集団を見ても、 未来の成功者は見抜けない



猫師匠.. 君たちが「才能」を發揮できない理由の2つめに移ろう。それは、「人生を成功に導く『特別な能力』があると思っっている」というものだ。世の中には「この能力さえあれば人生がうまくいく」といった考え方をする人が多く、そのせいで無駄に苦しむ人をよく見かける。

弟子.. 「特別な能力」というのは、「問題編①」で見た「IQの高さ」や「努力する才能」のようなことでしょうか？

猫師匠.. そうだね。「自信さえあれば人生はうまくいく」とか「成功にはポジティブ思考が欠かせない」といったフレーズを、自己啓発やビジネス書などで一度は目にしたことがあるだろう。

弟子.. そうですねえ。そのせいで、「僕は自信がないからだめなんだ」とか「もっとポジティブにならないと」とか考えて、落ち込んだりやうことがあります。



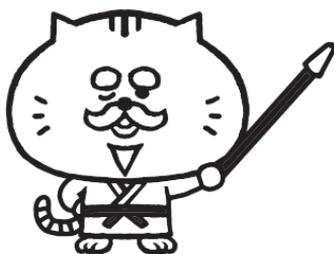
猫師匠…具体例をあげていこう。世の中で「成功に欠かせない能力」としてよく言われるのは、次のようなものだ。

- ① IQの高さ
- ② 自信の大きさ
- ③ ポジティブ思考
- ④ コツコツやり抜く力
- ⑤ 大量の練習

弟子…えっ、どれも超大事そうじゃないですか!? さすがに「これさえあれば絶対に成功できる能力」みたいなものがあるとは思ってませんが、社会で活躍するためには役立っていないですか？

猫師匠…そんなことはない。ここに挙げた能力を持っていても、世の中で高いパフォーマンスを発揮できるかどうかはまったく予測できないんだ。

弟子…ホントですかあ？ 納得できないなあ。



猫師匠.. それでは、まずは「IQ」の重要性からチェックしていこう。言うまでもないが、IQは人間の知能を表す指標のことで、この数字が高いかどうかは、ほぼ生まれつき決まってしまう。

弟子.. 要はIQが高いと頭が良いってことですよ。知能が高いのなら、さすがに人生に成功しやすいのでは？

猫師匠.. 「人生の成功」の定義があいまいだから、話をわかりやすくするために、「保有する資産」か「社会的な地位」で考えていこうか。ざっくり、この2つを手にした人は、人生に成功したものと考えても、大きな問題はないだろう。人生においては個人の幸福も大事だけど、計測が難しいからね。

弟子.. そうですね。資産と地位で判断すれば、少なくとも特定の世界で評価されていると言えそうです。

猫師匠.. IQと人生の成功については、1920年代に、スタンフォード大学の心理学者ルイス・ターマンが大規模な調査をしている。ターマンはアメリカの学校から1528人の優秀な生徒を集め、全員を35年にわたって追いかけて、どんな人物になるのかを確かめたんだ(※1)。生徒たちのIQは135から200のあいだで、170を超える



子どもも77人いた。

弟子.. 一般人のIQは90から100ぐらいだから、かなりの頭脳集団ですね。これは期待できそうですが……。

猫師匠.. 残念ながら、研究に参加した子どもたちで、大人になってからも天才的な才能を示者はいなかった。なかには教授や医師、経営者になった者もいたが、全体的には地味な職業についた者が多く、研究チームも「知能と成功は相関関係にはない。この研究対象からはノーベル賞受賞者も、ピューリッツァー賞の受賞者も、ピカソのようなアーティストの成功者も生まれなかった」と報告している。

弟子.. 頭が良い人を1500人以上集めても、そんな感じなんですか。

猫師匠.. ちなみに、この研究への参加を断られた子どもたちのなかからは、逆に大人になってからノーベル賞を受賞した人間と、世界的な音楽家になった人間が、それぞれ2人ずつ

※1 心理学の分野で最も古く、最も長く続いている縦断研究のひとつである(1)。才能ある子どもの成人期までの発達と特徴を調べたもので、このデータからは、5冊の本や数十本の論文が生まれている。

つ出ているよ(※2)。

弟子..それは切ないですねえ。でも、これは世界的なレベルの成功者を調べたものですよね？ そこまでいかないまでも、もっと身近な成功なら予測できるのでは？

猫師匠..もちろん、IQの高さは、それなりに人生に影響をおよぼすことがわかってる。あの研究では、生まれつきIQが高い人は、物理学者、エンジニア、神経外科医などの職業で活躍しやすかった。そのおかげで、IQが高い人は年収も高く、ポイントが1つ上がるごとに、平均で約2万5千円から6万円ぐらい年収が上がる(※3)。

弟子..やっぱりIQが高い人が有利じゃないですか！

猫師匠..そう思うだろうが、だからといって、平凡なIQの人が不利だという結論にはならない。26000人のCEOを調べたデータでは、彼らは他の労働者の平均12倍を稼いでいたにもかかわらず、IQについては平均レベルの人が多かった。なかには、平均を下回るCEOも珍しくはなかったんだ(※4)。

弟子..あ、IQが低いからといって、稼げなくなるわけじゃないんだ。

猫師匠..結局のところ、IQの高さは複雑なスキルが必要な職業では活きるが、それ以外の仕事では、知能のメリットをうまく使えないと考えられる。





弟子…頭の良さが活きる職業は限定的なんだ、と。



※2 ウィリアム・シヨックレーと、ルイス・アルパレス。それぞれ、1956年と1968年にノーベル物理学賞を受賞した。

※3 ボストン大学による調査では、米国のベビーブーマー7403人を大量に追跡し、IQテストのスコアが1ポイント上がるごとに、年収がどのように変わるのかを確かめた(2)。すると、IQと年収には一定の相関が見られたものの、現在の総資産額については、IQが平均より下の人でも、IQテストの点数が高い人と同じぐらいの裕福さである事実が認められた。IQが高い人は金銭的なリスクを取りやすく、クレジットカードの過剰な使用や、ギャンブルによる自己破産などで経済的に困窮するケースが多いのだと思われる。

※4 ニューサウスウェールズ大学などの調査では、26000人のCEOを、6000人以上の弁護士、9000人の医師、4万人のエンジニア、9000人の大卒の金融専門家と比較。その結果、「トップエグゼクティブは、私たちが思っているほど賢くはない。私たちが調査したCEOは、いかなる種類の『認知エリート』にも属していなかった」と結論づけている(3)。



## やっぱりお金持ちの家庭は有利？



猫師匠…さらに、別の大規模な研究では、IQと両親の経済状況で、どれぐらい将来の収入を予測できるかを調べたものもある。つまり、IQが高くて両親が裕福な子どもは、大人になってどれぐらい金持ちになれるかを調べたわけだ(※5)。

弟子…どちらの条件もそろっていたら、かなりの高収入になれるそうなのですが。

猫師匠…そう思うよね。ところが、実際には「両親の裕福さ」と「子ども時代のIQ」という2つの要素を合わせても、将来の年収の約14%しか説明できなかった。

弟子…生まれつき頭が良くて家庭に恵まれていても、それぐらいのものなんですか。

猫師匠…そうだね。すべてをひっくるめれば、IQで未来の成功を説明できるとはとても言えない。だから、知能が低い人は自分がハンデを負っているとは思わないほうがいいし、知能の高い人も自分が優位に立っているとは思わないほうがいい。

弟子…IQで将来の成功を判断するのは難しいんですね…。



猫師匠…いまのところ、IQの予測力をもっとも高いのは「学歴」だね。IQが高い人ほど、

良い大学に入れる確率はかなり大きいよ。

弟子…へー、それはちよつと良さそうですが。

猫師匠…人生の成功を学歴で判断する人なら、それでもいいけどね。ただし、名古屋大学などの調査によれば、卒業した大学がいかにも有名校だったとしても、その後の人生で高収入を得られるかどうかとはほぼ関係がなかったと報告されている(※6)。良い大学や高校に入ったところで、未来のパフォーマンスへの影響はほぼないようだ。

弟子…言われてみれば、学校の勉強と仕事の内容は別物ですからねえ。

猫師匠…学歴でキャリアのパフォーマンスを予想できないなら、名門校に入れたからといって、その先がどうなるかは誰にも判断できない。君は、良い大学に入るために、人生を送っているわけじゃないだろう？

※5 ちなみに、この研究では、IQは、両親の裕福さよりも3倍高い「ベータ値」を示している。そのため、どの家庭に生まれるかよりは、生まれつきの頭の良さがずっと重要かもしれないと言える(4)。

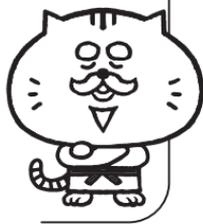
※6 名古屋大学などの研究では、一卵性双生児が違う大学に進んだ場合に、その後の年収にどのような違いが出るのかを調査。その結果、どの大学に進学したときでも、両者のあいだに賃金の差はほとんど見られなかった(5)。

弟子…そうですね。卒業したあと人生は続きますから。

猫師匠…結局のところ、IQの高さは、私たちの未来を決定づけるものではない。科学の研究ツールとしては大きな意味があるが、個人が使うものさしとしては、かなりお粗末なものと言っているだろう。物理学者のステイーヴン・ホーキングは「自分のIQを自慢する者は敗者だ」と言ったけど、まさにそのとおりだ。

弟子…もうIQを気にするのは止めます！

## 自信があれば成功できる？



猫師匠…続いて「自信」について見てみよう。「自信があれば成功できる！」といったアドバイスを耳にしたことはあるかな？

弟子…「根拠のない自信を持って！」とか「人生の成功は自信で決まる！」みたいなやつですよ。確かに、自信さえあればすべてに積極的に取り組むでしょうし、それだけ成果



が出そうですけど。

猫師匠…ところが、話はそう簡単でもない。例えば、オハイオ州立大学などのチームが、自信に関する過去の研究81件をまとめたメタ分析を見てみようか。メタ分析の説明はもういいかな？

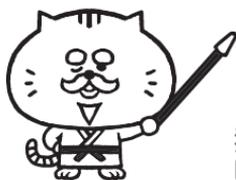
弟子…いっぱいデータを集めることで、ひとつだけのデータを見るよりも、信頼度が高い結論を出せる研究法のことですよ？

猫師匠…だいたいそんな感じだ。これによると、自尊心と仕事のパフォーマンスの相関は0.26だった。この数値は、統計的には関係があると言えるが、現実にはほとんど無関係と言っていいレベルだ(※7)。この数値をもとにざっくり計算すると、人生の成功において、自尊心の重要さが占める割合は9%前後だと言える。



※7

この研究では、自尊心(自分に対して抱くポジティブな感情)と、自己効力感(自分が目標を達成するための能力を持っていると認識すること)の両方が、仕事のパフォーマンスに影響するかどうかを見ている(6)。結果、自尊心の相関は0.26で、自己効力感の相関は0.23だった。



弟子..自信があっても仕事ができるわけじゃないんだあ……(※8)。

猫師匠..もうひとつ、ノースイースタン大学などの研究では、学生たちに「自信があるか？」を尋ね、その5年後に追跡調査をした(※9)。すると、最初のアンケートで「自信がある」と答えた学生は、周囲から「あいつは信頼がおけない」「あいつは嘘つきだ」などと思われている確率が高かったんだ。

弟子..自信がある人ほど嫌われやすいつてことですか？

猫師匠..そうだ。つねに自信がある人は、他人よりも不安が少ないぶんだけ、自分の能力を高めるモチベーションがわきにくい。そのせいで、不安だらけの人よりも、スキルが上がらないことが多いんだ。

その結果、実際にはパフォーマンスが低いにもかかわらず、本人だけは自分の能力を1ミリも疑わない。このようなタイプは、セルフイメージがふくれあがったせいで他人の言葉を受け入れられないし、自分は特別な人間だという意識も強いわけだ。

弟子..それじゃあ他人から好かれるはずもないですね。

猫師匠..ちなみに、自分のルックスに自信がある人たちを調べた研究では、参加者たちが周囲から美男美女だと思われている確率は5割だけだった。似たような傾向は知能や性格



でも確認されていて、自分の見た目や能力に関しては、周囲からの評価がだいたい半分ぐらいズレるものなんだ（※10）。自分に自信がある人の大半は、たんに都合よく現実をねじ曲げているだけの可能性が高い。

弟子…うーん。実際には自信家が嫌われちゃうとしても、「根拠のない自信を持って」みたいなアドバイスはずっと人気がありますよ。それは、なぜなんでしょうか？

猫師匠…自信がもてはやされる原因は簡単だ。自信を持っている人の多くはナルシズムが強いため、自分の成功や幸福を大きさに言いふらしやすい。それに対して、たいていの

※8 ペンシルベニア州立大学などの実験でも、似たような結果が出ている（7）。この研究では学生の参加者を集め、そのうち半分には「あなたは能力がある」と伝え、根拠のない自信が育つように誘導した。

その結果、次のテストでは、根拠のない自信を持った生徒ほど成績が悪く、自分たちの過去の平均点すら下回ってしまった。こういった現象が起きたのは、根拠のない自信によって生徒たちが自分の才能に安心し、勉強のモチベーションが下がったのが原因だと考えられる。

※9 101人の男女を対象に行われた調査（8）。みな自信と周囲の評価を調べたうえで、研究チームは「一般的な考え方は異なり、高い自信は低い自信よりも悪影響が大きい。肥大した自己像にダマされているだけでなく、コミュニケーションの場面でも不利だ」と結論している。

※10 イリノイ大学のエド・ディーナーらの研究による（9）。学生の身体的な魅力、主観的な幸福感、周囲からの評価などを調べ、それぞれの相関を見ている。

人はそこまで他人を疑うわけではないから、堂々とした態度の人を見ると、思わず相手の言葉を信じてしまう。

弟子…普通に考えれば、おどおどした人よりも、自信に満ちている人を信じたくありませんもんね。

猫師匠…しかし、仕事のパフォーマンスが高い人たちの研究をまとめると、実際には自信と能力のあいだに強い関係があるわけではない。もし超一流の人たちが自信を持っていたとしても、それは彼ら彼女らが並外れて有能だったからだ。重要なのは、高い自信を持つことではなく、あくまで高い能力を持つことだよ。

弟子…めっちゃ正論に落ち着きましたね……。



ネガティブ思考よりも  
ポジティブ思考のほうがいい？



猫師匠…「自信」と似た要素としては、「ポジティブ思考」なども、成功に欠かせない能力だ



とよく言われるね。

弟子.. ええ。ポジティブになれば落ち込まなくてすむから、どんどん仕事が進みそうな気がします。

猫師匠.. しかし、それもまた注意が必要な考え方だ。ある研究では、大学院の学生にインタビューを行い、「いつもどれぐらいポジティブ思考をしているか？」「ポジティブ思考の回数は？」などを尋ねた。

そして、2年後に再びインタビューをしたところ、ポジティブ思考が多い学生ほど、卒業後に就職のオファーが少なく給料も低かった。逆に、人生についてネガティブな考えを持った学生のほうが、年収は高い傾向があったんだ（※11）。

弟子.. ネガティブな人のほうが、成功しているじゃないですか！ どういう理由なんですよ？

猫師匠.. 理由は簡単で、ポジティブな人は、ネガティブな人よりも努力を怠る傾向があるから

※11

ニューヨーク大学のガブリエル・エッティンゲンらによる研究（10）。83人の学生たちを対象にした実験で、彼らに卒業後のキャリアをポジティブにイメージしてもらったところ、未来を前向きに想像した学生ほど出席率が低く、成績も悪く、企業からの求人が少なく、給料も低かった。

だ。つねに未来を楽観的にとらえていたら、「自分は大丈夫だ」と思って、それ以上は現状を変えない可能性が高くなる。

弟子.. ポジティブなせいで、危機感が薄れてしまうんですね。

猫師匠.. また、データでは、**ポジティブな人ほど挫折きせつに弱い傾向も確認された**。将来に対して楽観的な態度を保ち続けようとすると、ものごとが上手くいかなかったときのショックが大きくなるからだ。

弟子.. いつも未来がうまくいくと思つてたら、事前の準備もサボりそうです。



猫師匠.. **実際、ポジティブ思考は、長い目で見ると逆にうつ状態の原因になるという報告も多**  
**いんだ**。ある実験では、参加者にポジティブ思考をすすめたところ、気分が良くなつたのは直後だけで、1カ月後には逆にうつ状態が増加していた(※12)。さらに、普段からポジティブ思考をしている人ほど長期的に抑うつ状態になる確率が高く、その効果は7カ月後にも確認された。

弟子.. ポジティブなせいで病んじやうつて本末転倒ですね.....。

猫師匠.. そもそも、ネガティブ思考は悪いものではない。つねに最悪の状態を考えておけば、それだけ未来のトラブルへの備えができ、結果として将来の不安を減らせることも少



なくない。これは「防衛的ペシミズム」と呼ばれる心理で、エピクテトスやセネカといった古代ギリシャ・ローマの哲学者たちも使ったメンタル改善の技術だ（※13）。

弟子..言われてみれば、ネガティブなほうが、未来に向けた準備や努力をしそうです。

猫師匠..「防衛的ペシミズム」のメリットはビジネスの世界でも示されていて、多くの研究で

は、新たに始めた事業やプロジェクトがうまくいくかどうかより「どれだけ失敗に耐えられるか？」を最初に考えておいたほうが成功率が上がるのがわかってきた

（※14）。

※12 こちらもニューヨーク大学などの研究で、67名の学生を集め、全員に「クライアントにビジネスの拡張を提案するところをイメージしてください」と指示。学生たちに自分の空想のポジティブ度をランク付けさせ、この作業を12パターンくり返させている（11）。

※13 「防衛的ペシミズム」は、ウェルズリー大学の心理学者ジュリー・ノレムらが提唱する概念。過去に自分がどれだけ良い結果を出したかにかかわらず、あらたな目標に対して低い期待値を設定する認知戦略を意味する。特に不安になりやすい人ほど、ポジティブ思考を使うよりも、防衛的ペシミズムを使ったほうがうまくいく事実が、複数の研究で示唆されている（12）。

※14 バージニア大学ビジネススクールのサラス・サラスバシーらが提唱し、「エフェクチュエーション」の名で理論化した考え方。この理論では、「未来は予測不能である」という前提を置き、どの程度まで損失が出るのかを事前に考えておくことが推奨される。研究チームが、成功を収めてきた起業家を分析した結果、あきらかになった手法である（13）。

弟子…失敗の可能性は、事前に調べておくに越したことはないですもんね。

猫師匠…ただし、「ポジティブ思考など無意味だ」と言いたいわけじゃないよ。あくまでポジティブ思考にも副作用はあるから、正しい用量と用法を見極めないと大失敗につながるという話だ（※15）。

弟子…「大きく成功した姿をイメージしよう」とか「つねに前向きに生きよう」といったアドバイスをよく耳にしますが、何も考えずに従うのは危険そうですね……。

## 「グリット」の重要性はいかに？



猫師匠…話を進めよう。お次は「やり抜く力」の重要性についてだ。これもまた成功に必須と言われがちな能力で、ビジネス書の世界では「グリット」と呼ばれることもある。簡単に言えば、何事もあきらめずに、長期間にわたってコツコツと続けられる能力のことだ。もともとは、ペンシルベニア大学のアンジェラ・ダックワースが「成功の力



ギ」だと主張して話題になったアイデアだね。

弟子…ダックワース博士が書いた「グリット」の本も有名ですよ。一時期は「人生のあらゆる成功を決める究極の能力」などとも言われてた記憶があります。

猫師匠…ところが、最近の研究では、グリットのメリットもだいぶ旗色が悪くなってきた。例えば、アメリカ労働省のデータを使った研究では、約8000人のグリットとIQを調べ、みんなが20年でどれぐらい成功したかをチェックした。その結果、未来の収入を増やすためには、グリットよりも知能のほうが13倍も重要だったんだ（※16）。

弟子…13倍！　またずいぶん差が出ましたね。



※15 事実、ポジティブ思考のメリットを示したデータも多く、例えば「楽観的な人は、悲観的な人よりも平均寿命が6年長い」との報告もある（14）。ポジティブとネガティブには、両方ともに相応のメリットとデメリットがあるため、どちらが良いという話ではない。

※16 テルアヒブ大学などの研究（15）。この調査では、経済的な成功のほかにも学校の成績や学位の取得についても調べており、グリットよりも知能のほうが48〜90倍も重要だと結論づけた。また、なかでも重要な能力として、「比率や割合などの数字を使って推論ができるか？」や「文章において段落」との関係や役割を理解できるか？」といった要素が挙げられている。

猫師匠…さらに決定的なのは、アイオワ州立大学が発表したデータだ（※17）。これは、過去に行われたグリット研究から約7万人のデータをまとめたもので、その信頼性は非常に高い。

弟子…さつきも出てきた「メタ分析」というやつですね。

猫師匠…そう。その結論を簡単にまとめると、グリットの高さと学校の成績にはほとんど関係がなく、グリットが高くても仕事のパフォーマンスは3%しか改善しないことがわかった。そのため、研究チームは「グリットは言われるほど重要ではないし、私たちがすでに知っている以上のことを理解する役にも立たない」と結論しているよ（※18）。

弟子…超バツサリ！

猫師匠…というか、そもそもダックワース博士自身が、「グリットは診断テストの信頼性がまだ低いので、現実の教育などに活かせる段階ではない」と発言しているぐらいだからね（※19）。

弟子…グリットの生みの親が、そんなことを言ってるんですか……。





## 「グリット」のマイナスイメージと「あきらめ」の大切さ



猫師匠：「やり抜く力」については、思ったよりも重要度が低いことだけが問題ではない。近

ごろは、この能力のネガティブな面も多く報告されている。

弟子：努力に副作用があるってことですか？

猫師匠：代表的なのはジョンズ・ホプキンス大学などの研究で、チームは500人の男女にアンケートを行い、毎日の暮らしのなかで「がんばり」と「あきらめ」のどちらを使う

※17 この研究では、グリットの高さで学問の成績のあいだには、0・18の相関しか認められなかった。学校の成績を上げるには、結局は「認知機能がどれぐらい高いか？」「学習の習慣をいかに作るか？」のほうが必要だと考えられる(16)。

※18 ただし、約6万6千人のデータを対象にした別のメタ分析では、グリットは主観的な幸福感の上昇との相関が確認されている(17)。グリットで勉強や仕事のパフォーマンスが上がらないとしても、幸福感を得たい人には役立つかもしれない。

※19 アンジェラ・ダックワースらによる、レビュー論文から。このなかで著者は、さまざまな心理学の測定方法の利点と限界について述べたうえで、グリットの問題点にも触れている(18)。



ことが多いかを調べたんだ（※20）。

ちよつと表現がわかりづらいが、例えば「最近お腹のまわりが太った」という悩みがあるときに、カロリー制限や運動で体重を減らそうとするのが「がんばり」で、「ちよつと体脂肪が増えても健康に問題はない」のように、考え方を変えてみるのが「あきらめ」だ。

弟子…問題を解決しようと努力するか、いったんあきらめるかの違いですね。

猫師匠…そして、このアンケートを、参加者たちの幸福感と比べたところ、おもしろい結果が出た。どちらの戦略でも人生の幸福度は高まるものの、それと同時に、「がんばり」にこだわる人ほど不幸な感覚が増えていたんだ。

弟子…がんばる人が、なぜ不幸になったのでしょうか？

猫師匠…その理由は、仕事でもプライベートでも、世の中に起きている問題の多くは、自分の力でコントロールできないからだ。例えば、クライアントのミスで仕事が失敗したり、上司に理不尽なことで怒られたりといった状況だね。どちらも他人が関わる問題なので、クライアントのミスを挽回ばんかいしようともがいたり、上司に食ってかかったところで、事態は改善しづらい。





弟子…人の行動を変えるのは大変ですから。

猫師匠…しかし、起きたことをいったん受け入れられれば、少なくとも自分の反応をコントロールする余裕は生まれるはずだ。そうなれば、「同じミスが起きないように改善できるところはないか？」と問題をとらえなおしてみたり、「上司に何か嫌なことでもあったのかな？」と考えてみたりと、より建設的な方向にエネルギーを使える。その点で、「あきらめ」を使う人のほうが、日常の問題へ柔軟な対応ができるんだ。

弟子…トラブルをあきらめてしまえば、確かにストレスは少ないでしょうね。でも、それだと問題の根本は解決しないのでは……？

猫師匠…そうでもないよ。この研究によれば、「あきらめ」をよく使う人ほど、問題を解決するのも上手かった。困難を受け入れられる人は、目の前の状況を冷静に見ることができるところから、そのぶんだけ他人の立場を理解して、人間関係のトラブルを解決するもの

※20

研究では、参加者が使う対処戦略を「一次的コントロール」と「二次的コントロール」と呼称している(19)。これは社会心理学の用語で、「一次的コントロール」は、困ったことがあったら環境を変えようとするタイプで、欧米人によく見られる。「二次的コントロール」は困ったことがあったら自分の認識を変えて環境に適応しようとするタイプで、アジア人に多い。

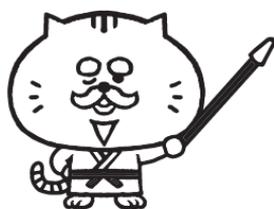
うまいわけだ。「あきらめ」というと後ろ向きな印象もあるが、実際には、ネガティブな体験をより広い視点から見直す手段になりえる。

弟子..いったん状況をあきらめたほうが、トラブルを客観的に見られるんですね。

猫師匠..それに、別の研究でも、困難に負けずにやり抜く人ほど、身体にストレスがたまりやすいことがわかった(※21)。つまり、「がんばり」を重視する人は、長く見れば体調の悪化につながる可能性が大きい。

弟子..がんばりすぎて体を壊しちゃう人っているもんなあ。

猫師匠..がんばる姿勢は悪いものではないが、その重要性を強調しすぎるのも、それはそれで害が大きい。まじめな人ほど、「やり抜く力」の副作用を知っておいたほうがいいだろうね。





## 練習はどこまで大事？



猫師匠…最後に「練習はどこまで重要か？」という疑問も押さえておこう。「練習を積み重ね

れば、誰でも一流のパフォーマンスを発揮できるようになるのか？」という問題だ。

弟子…いやー、さすがに練習は大事でしょう！ 「訓練さえすれば必ず天才になれる」とま

では思いませんが、練習の大事さが科学的に証明されたって話はよく聞くじゃないですか。「1万時間の法則」とかよく聞きますよね。

猫師匠…それは、フロリダ州立大学などの研究で広まった考え方だね。研究チームは、世界の一流アーティストやアスリートを30年にわたって調べ抜き、「超一流の人たちは徹底

※21

2021年、カリフォルニア大学などのチームが、627人の男女を対象に調査を行った。これによると、「人生では努力が重要だ」といった文章に賛同する者ほど身体へのストレス反応が大きく、長期的な体調の悪化につながる可能性が認められた。この影響は、経済的に恵まれていない人には特に大きいと考えられる(20)。



した練習を大量にこなしていた」と結論したんだ（※22）。

さらに、この研究を、有名ジャーナリストのマルコム・グラッドウェルが簡単に説明しなおし、「1万時間の徹底した練習を行えば誰でも一流になれる！」というキャッチフレーズにまとめた（※23）。

弟子..「1万時間がんばれば誰でも天才に！」みたいな話は、いまもよく見かけますね。30年も研究した結果なら、それなりに正しい答えなのでは？

猫師匠..残念ながらそうではない。その後の調査では、「1万時間の法則」にも大きな疑問が投げかけられている。

弟子..えー!? またそのパターンですか!?

猫師匠..代表的なのはミシガン州立大学によるメタ分析で、プロのチェスプレイヤーとミュージシャンのデータをあらためて調べなおしたものだ。すると、参加者の練習量とパフォーマンスの関係はバラバラすぎて、明確な結論を出すことができなかった。

弟子..練習とパフォーマンスに、はっきりした関係がなかったってことですか？

猫師匠..そんなところだ。例えば、ミュージシャンを対象にした調査では、あるアーティストは特定の技術を2年で習得したのに、同じテクニックを身につけるまでに20年もかか



つた者もいたらしい。言い換えれば、練習量が少ないにもかかわらず、一流になれた人が大量に見つかってしまったんだ(※24)。

弟子..それは確かに「天才は練習量で決まる」とは言いづらいです……。

猫師匠..分析でわかったのは、練習の影響は、考えられていたよりも小さいという事実だ。計算によると、ある分野をマスターするために必要な要素のうち、練習の重要性が占める割合は12%ぐらいだった(※25)。

弟子..少ない！

猫師匠..さらに言うと、別の調査でも、バイオリニストのパフォーマンスを調べたところ、最

※22 フロリダ州立大学のアンダース・エリクソンらは、バイオリニストとピアニストを対象に研究を行い、「最高のパフォーマンスにおける個人差は、過去と現在の練習レベルの量の差によってほぼ説明できる」と結論。個人の才能(遺伝的素養)はほぼ関係がないと主張した(21)。

※23 マルコム・グラッドウェル「天才! 成功する人々の法則」講談社

※24 研究チームは、この他にも、「集中的な練習は、支持者が言うほど大事ではない」「エキスパートの能力に関する研究は、練習の時間ではなく『他に何が重要か?』に焦点を移すべきだ」などの指摘をしている(22)。

※25 練習の重要性はジャンルによって異なり、具体的には「ゲーム」26%、「音楽」21%、「勉強」4%、「専門職」1%となる。

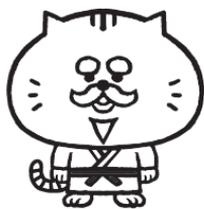
高のミュージシャンのほうが、それ以外の平凡なミュージシャンよりも、実は練習量が少ない傾向も確認されたんだ（※26）。

弟子..法則の信頼性が……。

猫師匠..練習の重要性については、まだはつきりと決着がついたわけではない。ただし、近年の調査が、いずれも「練習量ではパフォーマンスの違いを説明できない」と結論しているのは確かだ。しかも、「1万時間の法則」を否定する研究のほうが、全体としては研究の質が良い。

弟子..練習には意味があるけど、そこまで重要でない可能性が高い、と。

猫師匠..統計的に見れば、練習の大事さは疑いようがない。しかし、その効果は「1万時間の法則」の支持者が主張するほどでもない。超一流と凡人の差は、練習の量だけでは埋められないんだ。





## 努力が報われる条件とは？



弟子…なんだか悲しいですね……。 「1万時間の法則」って、結局なんだったんでしょうか？

猫師匠…悲しむ必要はない。ここまで示したデータは、「練習が大事ではない」ことを証明したわけではない。実際のところ、特定の条件さえそろえば、練習の重要性が上がることもわかっている。

弟子…練習が報われる世界があるってことですか？

猫師匠…その条件を説明しよう。第一に、トレーニング方法が確立されている分野は、練習の

※26

ケース・ウェスタン・リザーブ大学などのチームが、39人のバイオリニストを対象にした調査(23)。これは、先述のアンダース・エリクソンらが1993年に行った先行研究の再現を試みたもので、練習量の違いはバイオリニストのスキルの26%しか説明できなかった(1993年の研究では、「練習の重要性は48%を占める」との結論だった)。

効果が出やすい。プロスポーツ、数学、チェスといったジャンルには、これまで何十年もかけて磨き上げられた定番のトレーニング方法があるだろう？　このような分野では、練習するだけパフォーマンスも上がりやすい。

弟子…トレーニング法が確立されてないためなんですか。

猫師匠…第二に、はじめて練習をする際には、その分野の専門知識を持ったコーチの指導を受ける必要もある。ちゃんとスキルがある先輩がいて、正しい練習法を伝授されるようなジャンルでないと、練習の効果は出にくい。

弟子…この条件もスポーツやチェスに当てはまりますね。

猫師匠…要するに、「1万時間の法則」は、トレーニング方法が確立されていない世界では発動しづらい。そんな世界では、そもそも徹底した練習を積むことができないからだ。

弟子…そうなると、スポーツやチェスみたいなプロ競技か、数学のように伝統がある学問の世界じゃないと、練習しても報われにくいことになりますね。

猫師匠…特に現代は変化が速いから、既存のルールにとらわれない発想を求められることや、数年前には存在もしなかった問題に出くわす場面も多い。

例えば、急に上司から動画配信のマーケティングを指示されたり、SNSのリスク管





理が必要になったりといった問題は、十数年前には考えられなかったからね。このよ  
うな課題を解くためのトレーニング法などあるはずがないから、やはり「1万時間の  
法則」は発動しづらい。

弟子.. そうなると、「1万時間の法則」って、大半の人にはあまり関係がなさそうですね  
.....

猫師匠.. そうだね。どんな世界でも、基礎的なことなら明確なトレーニング法があるケースも  
少なくないが、そこから先は、決まったやり方がないことのほうが多いからね。

弟子.. それにしても、練習の重要性が12%しかないなら、残りの88%は才能の問題ってこと  
になりませんか？ やはり才能のほうが努力よりも大事なのでは？

猫師匠.. それは違う。これらの研究は、別に才能と練習の影響の差を比べたものではないから  
ね。高いパフォーマンスを発揮する人たちは、練習以外の88%を「他の要因」が占め  
ていたという意味だ。

弟子.. えっ！ じゃあ、その88%さえはつきりすれば、ハイパフォーマンスの秘密がわかる  
じゃないですか!? 「他の要因」って何なんですか？

猫師匠.. わからない。



弟子…えっ……。

猫師匠…「他の要因」に影響を与える要素は山のようにあって、どれがパフォーマンスに決定的な影響をもたらすものかは誰にもわからない。具体的には、「身体的な特徴」「性格」「IQ」「想像力」「モチベーション」「幸運」などが考えられているが、これだって私たちの能力を左右する要素の一部にすぎない。

弟子…超一流になるための能力って無数にあるんですね……。

猫師匠…そのうえ、どの要素にも遺伝と環境がからみあい、それぞれがお互いに影響を与えあっている。そこから練習と才能の重要度を切り分けるのは、ドロドロになるまで煮込んだ野菜スープから、食材を取り出そうとするようなものだ。

弟子…それは現実的じゃないですね……。それにしても、いろいろと聞いてたら、なんだか「努力」には意味がない気がしてきました。練習してもパフォーマンスは上がらないし、コツコツとやり抜いてもそこまで影響がないなら、いくらがんばってもむなしだけでは？

猫師匠…そんなことはない。現時点のデータを見れば、努力は「過去の自分を超越る」ために行うのであれば意味がある。





弟子.. どういうことですか？

猫師匠.. さつき「1万時間の法則」を否定する話をしたが、あそこで紹介したデータは、あくまで「特定のグループのなかで認められるスキルの差は、練習では説明できない」と言ってるにすぎないんだ。集団のなかでの能力のばらつきを見るわけだね。

弟子.. うーん、わかるようなわからないような……。

猫師匠.. 例えば、君が「他人に勝つため」とか「会社内でパフォーマンスを上げるため」といった目的で努力をしても、それが実際に報われるかどうかはまったく予想ができない。それは、君が集団のなかで努力しているからだ。

弟子.. いくら努力しても勝てない人って、どの世界にもいますもんね。

猫師匠.. しかし、その一方では、どんなデータを見ても、練習によって個人のパフォーマンスは高まることが示されている。「他人に勝つため」ではなく、「過去の自分に勝つため」であれば、努力は裏切らないと言っている。

弟子.. これからは、そのように考えます……。





## 「人生は〇〇で決まる」と 断言できる能力はない



猫師匠…話をまとめておこう。この章のポイントは2つだ。

- ① 人生の成功を約束するような能力はない
- ② 人生の成功に関わる要素は無数に存在する



まず大事ななのは、人生の成功に大きく影響するような能力は、いまのところ1つも見つかっていない点だ。何度も見てきたとおり、世の中で重視される能力は、たいてい言われるほど影響力がなく、時には副作用をもたらすことすらある。

弟子…でも、そう思っているも、「人生は〇〇で決まる！」みたいな話は気になっちゃうんですよねえ。そういう話を知ったあとは、「これこそ成功の秘密だ！」とか思って、モチベーションが上がるんですよ。



猫師匠…確かに、「人生の成功を左右する能力」に関する研究は、学問の世界でも定期的に出てきて盛り上がる。なかには有名な研究者が提唱するアイデアも存在し、明確なデータをもとに説得力のある議論が展開されるケースも多い。

しかし、そのブームは長く続かず、後に行われた試験で「たいした影響はない」という結論が出て、熱狂がおさまってしまうのがお決まりのパターンだ。その結果、たいしては「人生の成功にはいろいろな能力が関わっていて、これといったものは決められない」との結論に落ち着いて終わる。

弟子…なんでいつも同じことが繰り返されるんでしょうか？

猫師匠…それは仕方がない。人間はシンプルな答えを欲しがる生き物だから、「人生の成功は複雑で、いろいろな原因がある」みたいな真実を述べたところで、誰も話を聞いてはくれないよ。

弟子…うーん。

猫師匠…とはいえ、結局は人生を決める能力なんてないんだから、そこを押さえずに「自信があればいいんだ！」や「ネガティブだから駄目なんだ…」などと一喜一憂しても意味がない。何度も言うように、自分の特性を正しい場所に置く方法を考えたほうが、

よほど有益だろう。

弟子..流行りに飛びつかないように気をつけます！



コラム  
1

# EQは成功に欠かせないの？

猫師匠…IQのついでに、EQについて触れておこう。これは「心の知能指数」とも呼ばれる能力で、EQが高い人は、自分の感情をコントロールしたり、他人の感情を読むのがうまい。

弟子…IQが頭の良さを表す数字なら、EQは他者とうまくやる能力を表す数字…:というイメージでしょうか？

猫師匠…ざっくり言えばそうだ。もとはイェール大学のチームが1990年代に提唱した能力で、彼らは「ビジネスで成功している人は例外なくEQが高い」と主張した。その後も研究は続き、仕事に成功する理由の90%はEQが原因だとする経営学者まで現れた

ほどだ（※27）。

弟子…イェールほどの超名門が言うなら、間違いなさそうですね……。

猫師匠…ところが、その後の調査では、EQの重要性に次々と疑問が始まっている。数百人のセールスパークソンを調べた研究では、全員のEQとIQの高さをチェックしたうえで、それぞれの営業成績とくらべてみたそうさ。すると、EQが高い人は決してパフォーマンスが良いわけではなく、IQが高い人のほうが営業成績は上だった（※28）。

弟子…さつきーQがコテンパンにされたばかりなのに、それより下なんですか……。

猫師匠…もっと信頼度が高いデータとしては、イリノイ大学が行ったメタ分析が有名だ。メタ分析が何かと言うと……。

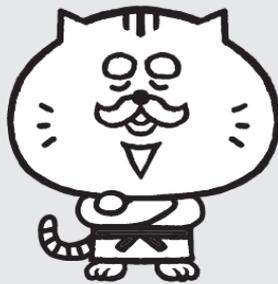
弟子…その説明はもう大丈夫です。いろんなデータをまとめて、信頼性が高い結論を出せる研究のことですよ。

猫師匠…これによると、EQと仕事の成績は1%ぐらいしか関係がないのに、IQの場合は、同じ数字が約14%だった（※29）。

弟子…うーん、こちらもIQの圧勝ですね。

猫師匠…これでEQの価値が無意味になったわけではないが、研究の歴史が長くなるにつれて、

その重要性が下がりがつつあるのは間違いない。EQのことを、成功に欠かせない才能として扱うのは無理があるだろうね。



※27 リーダーシップ論で有名な経営学者ウオーレン・ベニスの主張(24)。ベニスは、EQはIQや専門知識より重要で、仕事における成功の85%から90%を占めると考えた。

※28 2013年に、ペンシルベニア大学のチームが行った研究で、数百人のビジネスパーソンのEQとIQを調べ、それぞれの営業成績と比較したもの。結果、EQの高さと仕事の成績に相関はなく、逆にIQと営業成績には明確な相関が見られた(25)。

※29 2010年に、イリノイ大学などのチームが行った研究(26)。EQとIQが仕事のパフォーマンスに影響するかテストした数十の研究をまとめ、191の異なる職種で調査を行った。

コラム  
2

# 「しなやかマインドセット」は 成功に欠かせない？

猫師匠… ポジティブ思考と似た要素としては、「しなやかマインドセット」という考え方も有名だ。スタンフォード大学のキャロル・ドウェックが30年をかけて開発したアイデアで、「『やればできる』と考える人ほど成功しやすい」という考え方を意味する。ドウェックらの研究では、「自分は変わる」と信じている者は、勉強や仕事に意欲的に取り組むから、学校や職場でのパフォーマンスが高かったようだ。

弟子… そのままで研究の歴史があるなら、ある程度は効果があるんじゃないですか？ 「自分はまだだ」と思っているよりは、「やればできる」と考えたほうがモチベーションも上がりそうですし。

猫師匠… ところが、最近はやマインドセットに否定的な研究がだいぶ増えているんだ。例えば、

有名なのはミシガン州立大学などによるメタ分析で、チームは約37万人もの過去データを分析して、マインドセットで学校の成績は上がるのかどうかを調べ直した(27)。マインドセットのメタ分析としては最大クラスだ。

弟子.. 37万人ですもんね。

猫師匠.. その分析結果をひとことでまとめると、マインドセットの効果量は、たったの0・08にすぎなかった。

弟子.. 効果量ってなんです？

猫師匠.. 効果量とは、マインドセットで学校の成績がどれくらい上がるのかを示した数字だと考えていい。普通は0・1〜0・2ポイントあれば「意味がある」と判断されるので、0・08は「ほぼ無意味」と言われてもしょうがないレベルだ。

弟子.. そうなんですか……。

猫師匠.. 都合が悪いデータはまだあるよ。2020年に行われたメタ分析では、マインドセットに関する63の研究をまとめたうえで、大半の実験には複数の間違いがあると報告した。昔の研究であきらかにされたマインドセットの効果は、実験のエラーによるものだろうと結論づけたんだ(28)。



弟子..これも厳しい指摘だなあ。

猫師匠..マインドセットが無意味だとは言わないが、その効果はかなり限られたものだと言えるだろう(※30)。

弟子..世間的に有名だからといって、効果が高いわけじゃないんですね。



※30

ただし、マインドセットが完全に否定されたわけではない。ノースカロライナ州立大学などのチームが発表した別のメタ分析では、53の研究をまとめた結果、「しなやかマインドセットのトレーニングで、成績が改善した学生もいた」と指摘している(29)。ただし、その一方では、同じトレーニングのせいで、逆に成績が悪化したケースも報告されており、やはりマインドセットの効果は限定的だと思われる。

なぜ人生は

「生まれ」では

決まらないのか？

〜「未来を照らす灯台」〜





## 本当に人生は遺伝で決まるのか？



猫師匠…多くの人が才能を発揮できない理由の3つめは、「人生は『生まれ』で決まると思っている」だ。私たちが発揮できる能力は、すでに生まれたときに決まっているといった考え方だね。

弟子…確かに「人生は親から受け継いだ遺伝で決まる」とか、「生まれつき才能に恵まれないと努力しても無駄」みたいな話はよく聞きます。逆に「人生の50%は遺伝で決まるが、残りは努力で決まるから希望はある」といった考え方もありますね。

猫師匠…そうだね。最近は遺伝の研究が発達したせいで、このような主張をよく見かけるようになった。

弟子…遺伝は、そんなに人生にとって重要なんですか？

猫師匠…もちろん。私たちの知的レベル、性格のよしあし、大人になってからの収入まで、あらゆることに遺伝は影響している。



弟子…収入もですか……。

猫師匠…具体的な数字をあげると、大人の知能は66%が、性格はだいたい50%、収入は36%が

遺伝の影響だね(※1)。

弟子…そんなに！ やっぱり人生は遺伝で決まるんじゃないですか！ 努力なんて無駄！

世界は残酷なんだ！

猫師匠…そんなことないよ。

弟子…えっ!? でも、いま遺伝の恐ろしさを、数字で見せつけてきたばかりじゃないですか。

猫師匠…ちゃんと考えてみよう。さっき挙げたのは、いわゆる「遺伝率」と呼ばれる数字だけ

ど、これが具体的にどうということだかわかる？

弟子…「遺伝の影響」とは、そもそも何を意味するのかってことですよね？

猫師匠…そう。例えば、いまの研究では「身長は80%が遺伝で決まる」と考えられている。こ

のとき、遺伝はいつたい何を決めているんだろうか？

※1 副島(1972)、Loehlin & Nichols(1979)、Sullivan, Kendler & Neale(2003)など(1、2、3)。

弟子…えーと、両親の背が高ければ、子どもの身長も80%の確率で高くなる……ということ

では？

猫師匠…ブブー。それは一番ありがちな間違い。

弟子…背が高い親からは、背が高い子どもが生まれるのが普通じゃないんですか？

猫師匠…いや、そうでもないんだ。例えば、ある研究では、大量に集めた親子の背の高さのデ

ータをひたすら比べて、両親と子どもにおける身長の関係調べた。

弟子…遺伝子は調べなかつたんですか？

猫師匠…うん。ここで知りたいのは、「背が高い親からは、本当に背の高い子どもが生まれやすいか？」だからね。わざわざ遺伝子を検査するよりも、みんなの身長を比べたほうが楽だろう。

弟子…そういうえばそうですね。

猫師匠…で、調べてみると、両親と子どもの身長の相関は「 $r = 0.47$ 」だった(※2)。

弟子………もつと、わかりやすく願います。

猫師匠…ざっくり言えば、親の身長から、子どもの背の高さの22%が予測できるという意味になる。



弟子…22%？ 80%が遺伝で決まるんじゃないんですか!?

猫師匠…**遺伝の影響は80%だよ。**でも、両親の身長を見ても、子どもの背の**高さは22%ぐらいしかわからない。**

弟子…**こんがらがってきました！**それは身長以外でも同じなんですか？ 例えば頭の良さとか。

猫師匠…「頭の良さ」は定義がいまいだから、ここではIQで考えてみようか。多くの研究によると、IQの遺伝率はだいたい70%だ(※3)。

弟子…確かに「知性はほとんど遺伝で決まる」と、なんかの本で読んだことがあります。

猫師匠…ただし、さつきと同じように、たくさんの子を親子を集めて全員のIQを比べると、また話が違ってくる。IQが高い親の子どものIQが高くなるかどうかは、約9〜16%ぐらいでしか予測できない。親のIQと子どものIQの相関係数は、0・3から0・4

※2 ニューカッスル大学などの研究で、親の身長分布の実態と、その子どもの身長との関係を調べたもの(4)。

8〜9歳の子ども419人の身長を、親の身長の間値と比較し、すべて標準偏差スコアで検討した。

※3 成人を対象とした初期の双子研究では、IQの遺伝率を57%〜73%としている(5)。ただし、より近年研究では、IQの遺伝率を80%とするものもある(6)。

の間で、身長と同じか、それよりも低いくらいだね（※4）。

弟子..身長よりも低い数字なんですネ。じゃあ、親が勉強できないからといって、子どもの学力はあきらめなくていいんだ。

猫師匠..そうそう。これだけ予測の精度が低いと、親の能力から子どもの可能性を判断してもしょうがないからね。

弟子..あれ？　じゃあ、遺伝率ってなんなんですか？





## 「遺伝率」の正体



猫師匠…「人生は遺伝で決まる」という言葉の意味を、もう少し考えてみよう。「遺伝の影響が70%ある」と言われたときに、私たちは、この数値をどうとらえればいいだろうか？

弟子…さっきの話だと、遺伝率は親との関係がどうこうって話ではないんですね。ということは、例えば数学のテストで100点を取ったときに、70点までは遺伝の影響で、残りの30点は努力のおかげと考えればいいですか？

猫師匠…ブー。それは二番目にありがちな間違い。

弟子…また違いましたか……。

猫師匠…遺伝率は、集団のなかの「バラバラ具合」を表す数字だ。テストの点のように、個々

※4 2202組の親子を調べた調査では、親のIQと子どものIQの相関係数は0.3から0.4の間だった(7)。

を判断するための数字ではない。

弟子.. どういうことですか？

猫師匠.. わかりやすくするために、背が200センチある男性の例で考えてみよう。

弟子.. めっちゃ高身長ですね。

猫師匠.. うん。200センチの男性がいたときに、この人の高身長を決めているのは上半身だろうか？ それとも下半身だろうか？

弟子.. 変な質問ですねえ。それは人それぞれじゃないですか？ 胴が長い人だったら上半身だろうし、足が長い人なら下半身でしょうし。

猫師匠.. じゃあ、その人の足が長いか短いかは、どうやって判断する？

弟子.. それは他人と比べるしかないですよ。いろんな人を見たうえで、「この人は足が長い」と判断するのが普通でしょう。

猫師匠.. そうだね。つまり、その人だけを見ても、足が長いのか、それとも胴が長いのかはわからない。私たちが誰かを見て「あの人は足が長い」と判断できるのは、頭の中で他の人と比較をしているからだ。そうだよな？

弟子.. はい。



猫師匠.. それでは、続いて同じぐらい高身長な人を10人集めたとしよう。すると、全員の上半

身の長さはみんな120センチだったが、下半身は60センチから80センチのあいだでバラバラだった。この場合、10人の身長を左右しているのは、上半身だろうか？ それとも下半身だろうか？

弟子.. もちろん下半身ですよ。上半身の長さが一緒なんですから。

猫師匠.. そう。完全に下半身の影響で身長が決まっているから、このケースでは「下半身率が100%」だと言える。

弟子.. 確かに。

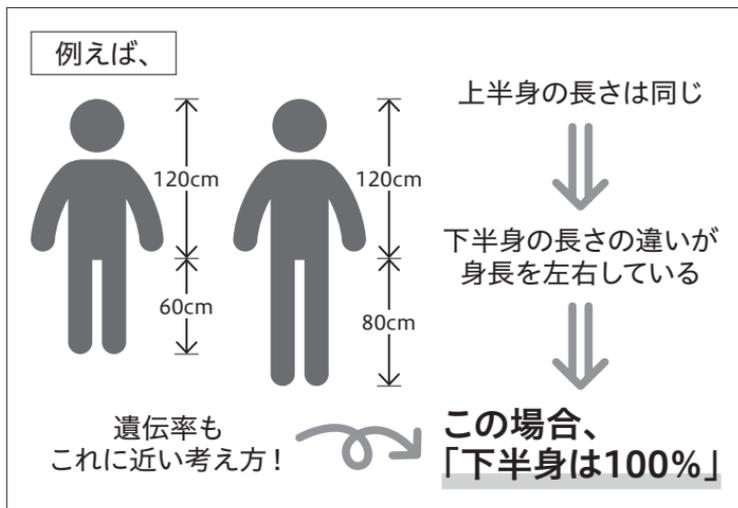
猫師匠.. それでは、高身長の人を再び10人集めたら、今度はみんな上半身と下半身のどちらとも、60センチから80センチのあいだでバラバラだったとしよう。このときの下半身率はいくつかな？

弟子.. 上と下が同じように違うなら、影響は50%ずつですよ。だから、下半身率は50%じゃないですか。

猫師匠.. 正解。もう気づいたと思うが、遺伝率の計算も、いまの話に近いところがある。

弟子.. なんとなくわかりました。いろんな人と比べたときに、どれぐらいバラバラなのかを

## ◎「遺伝率」は“誰と比べるか”で決まる



みて、遺伝と環境のどっちが強いかを判断してるんですね。

猫師匠.. 厳密には少し違うんだけど、だいたいそんなイメージでいいよ。だから、例えば上半身の長さが60センチから80センチのあいだでバラバラで、下半身の長さは65センチから75センチのあいだでバラバラだったら、上半身の比率はだいたい67%で、下半身の比率は33%ぐらいになる。

弟子.. 上半身のバラバラ具合が20センチで、下半身のバラバラ具合が10センチだから、比率が2..1になりますもんね。

猫師匠.. わかってきたね。



弟子…あれ？ ってことは、遺伝率ってデータの取り方しだいじゃないですか？ まわりの

人との比較で決まるってことは、誰と比べるかが大事になりますよね？

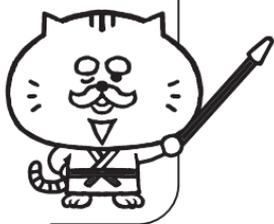
猫師匠…あ、もしかして、遺伝率のことを「絶対に動かない数字」だと思ってた？

弟子…はい。「IQは遺伝が70%」と言われたら、どんな場面でも、生涯にわたって変わら  
ないのかと。

猫師匠…そんなことないよ。遺伝率なんて、調べ方でコロコロ変わるんだから。

弟子…えっ!?

人生は9割が遺伝だが…



猫師匠…さっきも言ったとおり、IQの遺伝率はだいたい70%ぐらいと言われている。ところが、ある調査では、IQの遺伝率が0%の人が存在することがわかっているんだ

(※5)。どんな人だと思う？

弟子…0%！ それは、知能が環境で決まるってことですよ？

猫師匠…そうだね。頭が良いか悪いかに、生まれ持った遺伝子がほぼ影響しない人たちだ。

弟子…なんでだろう……。

猫師匠…正解は、「貧困に苦しむ人たち」だ。貧しい環境で暮らす人たちほど、IQの遺伝率は下がるんだ。その理由はわかるかな？

弟子…：…うーん、謎です。

猫師匠…よく考えてみよう。お金がないということは、少し収入が変わっただけでも、だいぶ生活が変わることになる。少し収入が増えれば、もつと栄養があるものを食べられるし、よりよい教育も受けられるだろう？

弟子…そうか！ 環境が変わったときの影響が大きいぶんだけ、遺伝率が低くなるんだ！

猫師匠…そうだ。そもそもIQの高さを決めるのは遺伝だけでなく、栄養や教育といった外からの要素の影響も大きい。

当然、貧困の状況では、収入によってライフスタイルが変わりやすいから、それだけIQの変動も激しくなる。それは、環境の影響が大きいという意味だから、代わりに



遺伝の影響は下がる。

弟子..極端な状況では、遺伝率が0%になることもあるんですねえ。

猫師匠..では、ここでクイズだ。ハーバード大学やオックスフォード大学などのような、超名

門大学の学生だけに限って、IQの遺伝率を調べたらどうなると思う？

弟子..そんな超名門校に行くような人は、みんな環境が似ているはずですよ。上流階級の

出身が多いだろうし、優れた教育を与えられた学生ばかりでしょうから(※6)。そう  
なると、遺伝率は70%より上がるんじゃないでしょうか。

猫師匠..そのとおり。ハーバードやオックスフォードを対象をしぼった調査はまだないが、専  
門家は、名門大学におけるIQの遺伝率は90%以上に跳ね上がると推測している。

※5 ヴァージニア大学などの調査では、7歳の双子のサンプルを対象にIQのスコアを分析。その結果、貧困レベル  
が高い者ほどIQの遺伝率は0%に近づき、逆に裕福な家庭で育った子どもは、同じ数字が60〜70になっ  
(8)。

※6 余談だが、デューク大学などの調査では、ハーバードで学ぶ白人学生の43%は、アスリートか、大学の関係者、  
両親が学校に寄付している人、教職員の子どもいずれかだったことが明らかにされている(9)。当然なが  
ら、これらの学生は、親が金持ちやハーバード大学の関係者であったり、スポーツ選手であったりしなければ、  
不合格になっていた可能性が高い。その点では、意外とハーバード大学の遺伝率は低いのもかもしれない。

弟子..名門校の生徒は、みんな同じような環境で育ったから、あとは遺伝の勝負になりやすいって考え方でいいですか？

猫師匠..そんな感じだね。育った環境に差がないときは、生まれつきのIQの差が成果に反映されやすいんだ。

弟子..なるほど。

猫師匠..これらIQの例は極端だけど、同じ理屈はどんな特性にも当てはまるよ。例えば、身長の高さについても、金持ちしかいないグループと、貧富の差が大きいグループで調べた場合は、裕福な人たちのほうが遺伝の影響は大きい。

弟子..金持ちグループは、だいたいみんな栄養が豊富な食事を食べているし、運動だってするだろうから、環境は似てきますもんね。

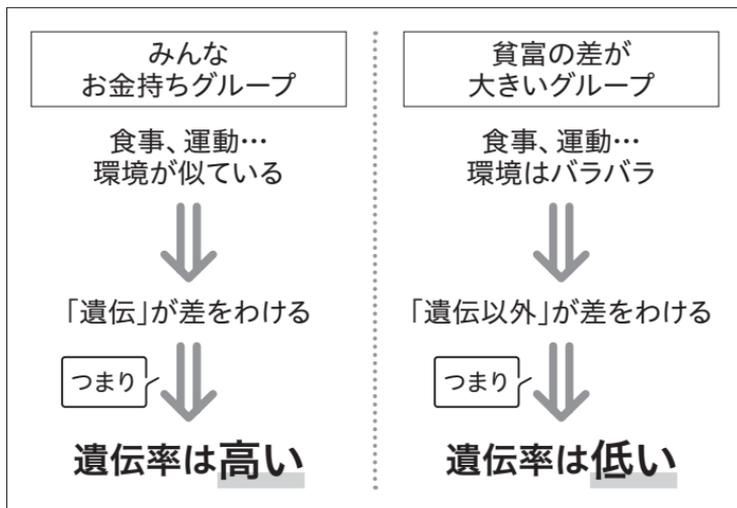
猫師匠..身長を左右する環境が似ていれば、それだけ遺伝の影響は大きくなる。つまり、私たちが受ける遺伝の影響は、周囲のどのグループと比べるかによってコロコロ変わるわけだ。

弟子..ということとは、遺伝率を見て大騒ぎしても、何の意味もないことになりますね。

猫師匠..うむ。ハーバードで勝負したいなら別だけでも。



## ◎ 遺伝率は“どのグループで調べるか”で決まる



弟子…そうなる、遺伝率からわかること  
って、意外と少なそうですね。

猫師匠…そうだ。くり返しになるが、遺伝率  
を見ても、私たちには特定のグルー  
プ内での能力のばらつきしかわか  
らない。言い換えれば、遺伝率は「自  
分にどんな能力があるのか？」や  
「自分の能力を変えるのがどれぐ  
らい難しいか？」などの疑問につい  
ては、何も教えてはくれないんだ。

弟子…遺伝率を見たところで、「自分が生  
まれつき頭が良いのか」や「頭を良  
くするためには何%の努力が必要  
なのか」を判断できないってことす  
よね。

猫師匠…うん。だって、髪の色は遺伝率が100%に近いけど、染めれば簡単に換えられるよね？ つまり、「遺伝率の大きさ≡努力の無意味さ」じゃないってことだ。

弟子…でも、遺伝の専門家が「人生は生まれが9割」と言ってるのを見たことがありますよ？ あれはウソなんですか？

猫師匠…ウソではない。「人生は生まれが9割」というのは、私たちの特性や行動の9割には遺伝の基盤があるという意味だ。ヒトの肉体や性格は、すべて遺伝子の設計図をベースに作られるから、これは当たり前の話でしかない。だから、「人生は生まれが9割」と言われても、別に「人生は9割が遺伝で決まるから、努力は1割しか意味がない」などと思わなくていいよ。

弟子…そういうことなんですか!? ほっとしました……。





◎ 遺伝率にこだわってもあまり意味がない

**説「身長は80%が遺伝で決まる」**

両親の背が高ければ、  
子どもの身長も  
80%の確率で高くなる

間違い!!

**説「遺伝の影響が70%ある」**

テストで  
100点をとった場合、  
70点は遺伝の影響で、  
残り30点は努力のおかげ

間違い!!



遺伝子率とは、  
どのグループと比べるかで  
コロコロ変わる

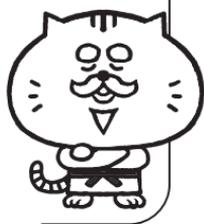
(P112図版、P117図版参照)



遺伝率が大きいからといって、  
努力が無意味なわけではない!



## 能力や性格を明確に決める 遺伝子は見つかっていない



猫師匠…さらに言えば、「人生は遺伝で決まる」という考え方には、もうひとつ大きな問題がある。百歩ゆずって、本当に人生が遺伝で決まるとしても、私たちには自分がどのような能力に恵まれているのかを知る方法がないところだ。

弟子…遺伝子の検査じゃだめなんですか？

猫師匠…遺伝子検査で才能を見抜くのは無理だよ。

弟子…えっ、でも「知能を決める遺伝子が見つかった」とか「性格を決める遺伝子が見つかった」みたいなニュースをたまに見ますよ。

猫師匠…確かに、そういった報道は、科学ニュースの世界では定番だね。過去には、「身長を決める遺伝子」「早寝早起きを決める遺伝子」が報告された例もあるし、「童貞卒業の時期の25%は遺伝で決まる」なんてニュースが出たこともあった(※7)。

弟子…童貞卒業の時期まで!? そんなことまでわかるのなら、やっぱり遺伝子検査で才能を



判断できるのでは？

猫師匠…いや、こういったニュースは、一時的に騒がれるだけで、すぐに話を聞かなくなるのが定番のパターンだ。いまのところ、人間の能力や性格を明確に決める遺伝子が見つかった例はない。

弟子…えー、さっきの「人生は〇〇で決まる！」って話と似てますね。

猫師匠…それはそうだ。近年の研究によれば、人間の能力を形づくる遺伝子は、おそらく数十から数百以上が存在する。それだけ多くの遺伝子が関わっていたら、それぞれの遺伝子の効果は極めて小さくなるのが当たり前だよ。

弟子…ひとつの遺伝子だけで決まる能力は存在しないってことですか？

猫師匠…そうだ。例えば、身長は80%は遺伝で決まるが、「この遺伝子さえあれば背が高くなる」といったものが存在するわけではない。身長に関わる遺伝子は20種類近くあり、それぞれが組み合わさって私たちの身長に影響しているんだ。しかも、これらすべて

※7

ケンブリッジ大学が、約12万5000人のDNAを解析した研究では、「初体験」の時期を左右する遺伝子が38個見つかったと報告されている(10)。これらの遺伝子は、おもに性ホルモン分泌量や第二次性徴の時期をコントロールしており、初体験に関する遺伝の影響度は25%とした。

の遺伝子を合わせても、遺伝による身長の違いは、3〜10%ぐらいしか解明できない。

弟子..そんなものなんですか。

猫師匠..身長みたいにシンプルな特性でもこの状況なんだから、知性や性格といった複雑な要

素を遺伝で判断するのは、ほぼ不可能と言っている。

弟子..確かに現実的ではなさそうです。

猫師匠..ある遺伝学の専門家も、「ある人が神を信じるかどうかを予測したければ、その人の遺伝子を調べるよりも、その人がテキサスに住んでいることを知るほうが役に立つ」と言ってるよ(※8)。テキサス州は人口の8割近くがキリスト教徒だから。

弟子..結局、遺伝よりも環境を調べるほうが確実なんですね……。





## 遺伝子の働きは 努力で変えられる



猫師匠…というわけで、いろいろと見てきたように、自分の才能を判断するために遺伝率にこ

だわっても意味はない。遺伝率で個人の能力は測れないからね。

さらに、ここでもうひとつ大事なのが、君たちが持つ遺伝子の働きは、あとから努力で変えられるというポイントだ。

弟子…努力で遺伝子がどうにかなるんですか？

猫師匠…そうだ。遺伝子のなかにも、使われるものと、使われないものが存在し、それぞれの働きは環境によって変わるからね。君たち人間の遺伝子も、我々猫の遺伝子も、毎日の体験によってどのスイッチが入るかが違ってくるんだ。

例えば、救急隊員のDNAを調べた研究では、嫌な事件に出くわした人たちほど、メ

※8 キングス・カレッジ・ロンドンの遺伝疫学者、ティム・スペクターの発言（11）。

ンタルの状態に影響を与える遺伝子のスイッチが変化していた。そのせいで、彼らは以前よりもネガティブな感情に悩みやすくなっていたんだ(※9)。

弟子.. 遺伝子の働いてストレスで変わるんですね。

猫師匠..メンタルの負担が遺伝のスイッチに影響するのは有名な話だ。大きな犯罪に巻き込まれてトラウマを負った人などを調べると、やはり遺伝子スイッチのオンオフが変わり、うつ病や不安症などが起きやすくなることがわかっている。

弟子..嫌な体験をしたせいで遺伝子が悪い方向に変わるって、なんだか理不尽な……。

猫師匠..ただし、これらの研究には希望もある。大きなストレスを受けた人たちでも、良い友人がいたり、良いコミュニティに入っている人は、ストレスによる悪影響を逃れただけだけでなく、逆に遺伝子のスイッチが良い方向に切り替わった。

弟子..良いスイッチもオンにできるんですね！

猫師匠..この他にも、運動をすれば、筋肉や骨を発達させるスイッチが入るし、健康的な食事をすれば細胞を若返らせるスイッチが入る。

弟子..良い暮らしを心がければ、遺伝子レベルで変化を起こせるんですね。

猫師匠..そうだ。君たちの人生の選択によって、良い遺伝子をオンにし、悪い遺伝子をオフに



できるんだ。

弟子…遺伝子といっても、決して運命を決めるものではない、と。

猫師匠…この話をたとえるなら、私たちの遺伝子は、「ウィンドウ・アート」みたいなものだと  
と言える。

弟子…それって、ビルの電気を点けたり消したりして、窓に文字とかイラストを描くやつです  
よね？

猫師匠…そうだ。ウィンドウ・アートを作ろうと思ったら、ある部屋の照明をオンにし、別の  
部屋はオフにする必要がある。このような作業の組み合わせで、ビルの窓に文字やイ  
ラストが浮かび上がるわけだ。

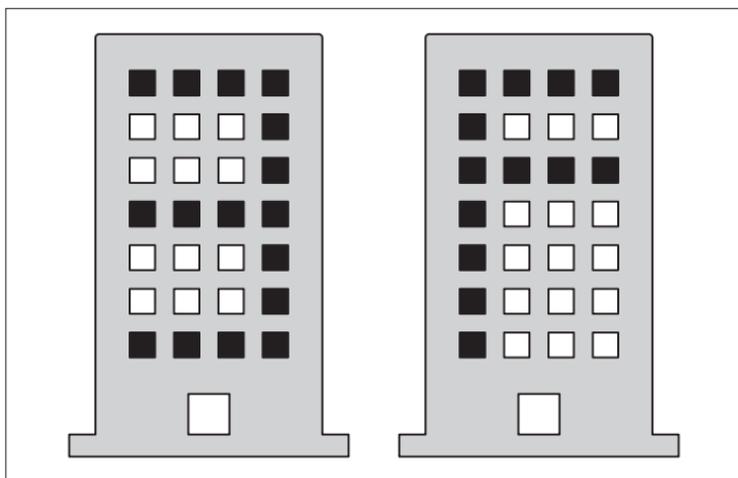
弟子…クリスマスや新年とかに、大きなビルでよく見かけます。

猫師匠…遺伝子の働きも、これと似たところがある。私たちの遺伝子は、親から受け継いでも  
のがすべて使われるわけではなく、それぞれにつけられた照明スイッチのオンオフが、

※9

クイーンズランド工科大学などの調査によるもの。オーストラリアの救急救命士40名を集め、ストレスの大きな  
事件に遭遇する前後のタイミングで、唾液サンプルからDNAを調べている(12)。

◎どの遺伝子スイッチをオンにするかで  
まったく異なった結果になる!



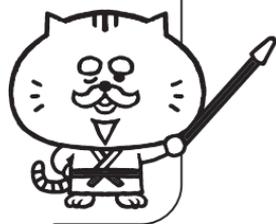
環境によって切り替わるようにできている。だから、完全に同じ遺伝子を持った人でも、育った環境が異なれば、まったく違う人間になることはあり得る。

弟子：同じビルでウィンドウ・アートをやっても、どの部屋の照明を点けるかで、別の文字を表現できますもんね。





## 環境が違えば、 双子でも異なる人間になる



猫師匠…事実、近年の研究では、同じ遺伝子を持った人たちでも、環境によって異なる人間になることがわかってきた。一卵性の双子を対象にした調査でも、異なる環境で育った場合は、大人になってからの性格や能力が違っていたとの報告が多いんだ。

弟子…へー。一卵性の双子は、すべてそっくりになるのかと思っていました。

猫師匠…確かに、双子が同じような人物になることは多い。800組以上の双子を対象にした研究でも、一卵性双生児は二卵性双生児の2倍の確率で性格が似ていたというから、遺伝の影響力は疑いようがないよ(※10)。

弟子…それはかなりの差です。

※10

エジンバラ大学の研究では、一卵性双生児と非一卵性双生児の800組以上を分析。遺伝と育ちのどちらが人生の成功に大きく影響するかを調べ、自制心、社会性、学習能力、目的意識などの要素が、非一卵性双生児よりも一卵性双生児のほうが似ている事実をあきらかにした(13)。

猫師匠..しかし、それはあくまで同じような環境で育ったからで、生まれつき離れた場所で育てられた場合は話が別だ。異なる国で育った一卵性の双子を分析した調査では、文化が異なる国で育つほどIQの違いは大きくなり、20ポイントもの差が確認されたケースもあった。遺伝子が100%同じだったとしても、環境によつてはそこまでの違いが出るわけだ(※11)。

弟子..20ポイントというのは、どれぐらいの差なんですか？

猫師匠..非常にざっくりした概算になるが、徹夜をしたあとの頭の働きを調べると、だいたいIQが15〜20ポイントほど低下すると考えられている。

弟子..それはすごい……。

猫師匠..同じことは性格についても言える。一般的に、一卵性の双子は、小さな時は似たような性格や趣味を持つことが多いが、年齢が上がるにつれて、性格や興味の対象が違っていくケースが多い(※12)。その原因はいくつかあるが、親の育て方、教育、交友関係などにより、遺伝子のオンオフが変わったのだと思われる。

弟子..遺伝子の影響が後から変わるつてすごいですね！これって、努力で才能を伸ばせるという意味だと考えてもいいですか？



猫師匠…それは断言できない。ヒトを使って遺伝子の実験をするのは難しいから、厳密な調査ができないんだ。だから、スイッチの切り替え方については、まだくわしいことがわかっていない。

弟子…人間で遺伝子の変化を調べるのは、問題が大きそうでもんね。

猫師匠…ただし、これまでの観察データを見れば、遺伝子のスイッチが努力で良い方向に変わるのほぼ確実だ。生まれ持った遺伝子をうまく使いこなすためにも、努力は欠かせないことになる。

弟子…親の遺伝子で自分の能力が決まるわけじゃないんだ。

猫師匠…そうだ。最初に配られたカードが悪かったとしても、手札の出し方によっては、ゲームに勝てることもある。同じように、生まれ持った遺伝子も、どのスイッチをオンに

※11 カリフォルニア州立大学の調査では、異なる国に住む一卵性双生児を調査。その結果、最も異なる環境を持つ双子のIQスコアは、20ポイントもの差があった(14)。

※12 同じくカリフォルニア州立大学の調査では、異なる国で育った韓国人の一卵性双生児を調べ、子どもたちの成績や、空間把握力、視覚能力、記憶力などには顕著な類似があったと報告。一方で、社会的理解力、性格におけるいくつかの尺度、自尊心のレベルなどに大きな違いを認めている(15)。



するかで、ある程度まで人生を自分でデザインできる。  
弟子……ちよつと希望がわいてきました。

## 人生は“生まれ”で決まらない



猫師匠…結局のところ、ここまでの話で最も大事なポイントをひとことまでまとめると、次のようになる。

◎遺伝率では、「自分の才能」は何もわからない

遺伝と環境についての研究は、あくまで特定のグループ内に個人差が起きる理由を調べたものだ。遺伝率を見たところで「私にはどんな才能があるのか？」や「私は他と比べてどこが優れているのか？」といった疑問の答えはなにもわからない。だから



「どうせ人生は遺伝ガチャだ」などと嘆いてみたところで、なんの意味もないんだ  
（※13）。

弟子..人間の能力には確かに遺伝の影響があるんだけど、そこから人生を悲観するのは間違  
いってことですか。

猫師匠..そうだ。「この能力は遺伝と環境のどちらで決まるのか？」なんて、どうやっても判  
断しようがないからね。「人の能力は遺伝で決まる」という話を信じて、「人生は残  
酷だ」と思い込んでしまうのは、身長計で測った数字を見ながら「体重が減らないか  
らダイエットなんて無駄だ！」と考えるようなものだ。

弟子..あー、それはおかしな話ですね。

猫師匠..もちろん身長が高くなれば体全体が大きくなるから、ある程度までは同時に体重も増  
えるよ。その意味では、身長と体重には関係があるが、だからといってダイエットが  
効くか効かないかを身長で判断するのは変だろう。

※13 行動遺伝学のデータは、集団内での能力が伸ばしにくいかわかる。そのため、政府が幅広い国民に介入を行  
う際などには役に立つ。



弟子…「人生は遺伝で決まる」という考え方は、それぐらい間違った基準で人生を判断しているってことですね。

猫師匠…そうだね。

弟子…そういう話って、あまり聞きませんね。

猫師匠…世の中には「すべては遺伝で決まる」や「成功は生まれの問題だ」と言われたほうが、気持ちがお楽になる人も多い。例えば、「人生がうまくいかないのは自分の責任ではないか……」「私の努力が足りないから失敗だらけなのでは……」などと気に病んでいる人は、「人生は遺伝で決まる」と言われたほうが救いになるだろう。「人生は残酷だ」という考え方は、そのような人から支持されやすい。

弟子…遺伝が原因だと言われれば、肩の荷が下りますもんね。

猫師匠…だが、遺伝の影響ばかりを強調しすぎると、今度は人生を良くするモチベーションが失われかねない。「遺伝だからあきらめよう」「どうせ人生は変わらない」という考え方におちいったら、その時点ですべて終わりだ。

弟子…「あきらめたら、そこで試合終了」ってやつですね。

猫師匠…スポーツの世界なら、たんに試合に負けて終わるだけだから、別にあきらめてもいい



弟子..うっ。  
んだよ。でも、人生は、あきらめた後もダラダラと続く。

猫師匠..要するに、「人生は生まれで決まる」という考え方は間違いだし、そこから生まれる害も大きいってことだ。

弟子..うーん、でも、やっぱり「才能がある」としか思えない人はいますけどねえ……。世界で活躍するプロのスポーツ選手とかアーティストとか、すごい人を見ると「生まれつきの才能が違うなー」とか思っちゃいます。

猫師匠..では、ここでクイズだ。

弟子..いきなりですね。

猫師匠..19世紀のスペインに、パブロ・デ・サラサーテというバイオリニストがいた。10歳でスペイン女王の前で演奏を行い、成人してからは「バイオリニスト史上最高のテクニクの持ち主」とまで言われた才人だ。

そして、もうひとり、19世紀のフランスには、オーギュスト・ロダンという彫刻家があった。「地獄の門」や「考える人」などの作品により、近代彫刻の父と称される人物だ。どちらとも、その道の天才と呼ぶにふさわしい人物だね。

そんな彼らに、ある日「あなたは天才ですね」とほめた人がいたんだが、これに対し2人は似たような答えを返したんだ。なんと答えたと思う？

弟子…うーん…、素直に「ありがとうございます」でしょうか？ もしくは「自分なんてまだまだです」とかですかね。

猫師匠…残念。正解は「私を天才などと呼ぶな」だ。

弟子…えっ。

猫師匠…まあこれは大幅な意識だけだね。正確には、サラサーテは「天才だと！ 37年間、1

日14時間ずつ練習してきたのに、今になって天才と呼ばれるなんてふざけている！」と答え、ロダンは「天才？ そんなものは決してない。ただ勉強だ。方法の積み重ねだ。つねに目標を計画し続けるということだ」と答えた。

弟子…2人とも怒っちゃったんですか。

猫師匠…その分野でトップにいる人たちを見ると、私たちはつい「生まれつきの天才だ」と思いやすい。しかし、偉大な成果を残した人は、たいいていは裏で厳しいトレーニングを積んでいるから、すべてを才能で片づけられたら、怒るのも無理はないよ（※14）。

弟子…言われてみれば、努力してきた人に、ただ「天才」とレッテルを貼るのは失礼ですね



……。

猫師匠…そうだね。さて、ここまでで、君たち人間が「才能を發揮できない3つの理由」の説  
明は終わりだ。簡単にまとめれば、「好き」や「得意」を追っても失敗する確率が高  
いし、人生の成功に役立つ能力など存在せず、遺伝について考えたところで才能はわ  
からないことだね。

弟子…話はわかりましたけど、なんだか「あれもダメこれもダメ」って話ばかりで、何をす  
ればいいのかさっぱりわかりません。自分の才能を見つけるために、僕はどうすれ  
ばいいんでしょうか？

猫師匠…では、その答えを考えるべく、次の章からいよいよ「解決編」だ。具体的に、才能の  
見つけ方を掘り下げていこう。

弟子…お願いします！



※14

他にも、「誰よりも三倍、四倍、五倍勉強する者、それが天才だ」との言葉を残した野口英世や、インタビュ  
ーに「努力せずに何かできるようになる人のことを「天才」というのなら、僕はそうじゃない」と答えたイチロー、  
「天才とは努力する凡才のこと」と言ったアインシュタインなど、天才と呼ばれるのを嫌がった偉人は多い。

コラム  
3

# 子ども時代に 天才は見抜けるか？

弟子..でも、遺伝子で才能を見抜くのが無理だとしても、子どものときから観察していれば才能は判断できますよね？ 「神童<sup>しんどう</sup>」と呼ばれる人って、いるじゃないですか。モーツァルトとか。

猫師匠..そうだね。モーツァルトは4歳で作曲を始め、6歳でヨーロツパを回って特別公演を行ったと言われている。早熟な人物だったのは間違いない。

弟子..おおー、まさに神童だ！

猫師匠..ただし、現代のモーツァルト研究者は、それほど彼を神聖視していないよ（※15）。まず第一に、モーツァルトが4歳で作曲した曲は質が低く、他の作曲家の作品をアレンジしただけにすぎないことがわかっている。しかも、それらの作品は、実際にはモー

ツアルトの父親が書いたものである可能性も高い。

さらには、この父親は子どもの能力について嘘をつく癖があり、モーツアルトが本当に演奏をはじめたのは、もっと後年だったと思われる。

弟子…雲行きが怪しくなってきましたね。

猫師匠…何よりも重要なのは、モーツアルトが天才と呼ばれるまでには、大量の努力の積み重ねがあった点だ。モーツアルトの父はスパルタ教育で知られ、3歳から1日3時間ずつのトレーニングを子どもに強要し、6歳までに3500時間もの練習時間を費やしている。

つまり、モーツアルトが子どもころから頭角を現したのは、生まれつき音楽的な能力があったからではなく、努力の積み重ねによるところが大きい。モーツアルトが後世に名を残す作品を生み出すまでには、結局は10年の歳月がかかっているんだ。

※15

音楽批評家のニコラス・ケニオンは、モーツアルトの天才説は、彼の死後に作られたフィクションだと指摘。モーツアルト自身は、自分のことを「依頼人の注文どおりの作品を作る職人的な作曲家」だと考えていたが、後にロマン派の作曲家たちが、「モーツアルトの曲は天性のひらめきで作られたもの」との考え方をひろめたため、現在のような神格化が進んだとしている(16)。

弟子.. そうなんですか!?

猫師匠.. 同じように、歴史上の天才を見ても、子どもたちには目立って優秀じゃなかった人物はいくらでもいる。コペルニクス、バツハ、ニュートン、ベートーベン、カント、レオナルド・ダ・ヴィンチなどが有名だね。

もつと最近の例としても、ステイブ・ジヨブズは、学生時代の成績がBかCばかりで特に優秀だとは思われていなかったし、「ハリー・ポッター」を書いたJ・K・ローリングも、成績評価はCばかりで落ちこぼれあつかなかった。

弟子.. うーん。やはり子どもたちに、将来の活躍を見抜くのは無理なんでしょうか?

猫師匠.. 少なくとも、学校での成績や行動から見抜くのは無理だろう。たいていの研究では、学校でどれだけ優秀だろうが、その後の仕事でも活躍できるとは限らないと結論づけているからね。

どんな業界でも、学校での評価と仕事の成果はほぼ無関係で、学生時代の落ちこぼれが社会で急に輝き出すケースも多く報告されている。グーグルが行った調査によれば、大学のころにどれだけ優秀だった人でも、学校を卒業してから2〜3年経つと、社員の成績は業績と全く関係なくなつたそうだ(※16)。

弟子..そうなんですか..。

※  
16

クレムソン大学のチームによるメタ分析では、学校での評価と仕事の遂行能力の相関は0・16と0・30だった(17)。学校での評価と仕事のパフォーマンスの相関関係は、大学卒業後の最初の1年からかなり小さく、それから数年以内には、ほぼ無視できるレベルまで低下する。

