

「メンタルヘルス—鳥からのヒント」

福岡産業保健総合支援センター 産業保健相談員（産業医学）
九州電力（株）統括産業医・藤代一也

カケスは、生涯にわたって一夫一婦制らしい。生物が子孫を残そうとするのが本能なら、遺伝子の多様性を担保するためにも色々な異性との子供を作ろうとするのが普通だろう。しかし、ヒトもカケスをはじめとする多くの鳥類も一夫一婦制をとる。なぜだろう？

理由は一つではないが、子育てに都合が良いということもあるだろう。数打ちや当たる方式より、少ない子供を固定されたペアで育てたほうが生き残りやすい場合もあるだろうから。そういう観点からヒトを含む大型類人猿を俯瞰すると、毎年のように子供を産めるのはヒトだけなのが不思議とも言える。進化の賜物、集団で子育てするように進化したからだと説明する科学者もいるのだが、働く人のストレスの一つに子育てもあるというのは、皮肉な話である。

一方、鳥では歌は配偶者獲得のもの、すなわち求愛のためのものだが、人も歌を歌い人生に欠かせない。ただし、ヒトは求愛のためだけに歌うわけではなく、人生の応援歌として口ずさむこともある（そういえば子守歌もあるな）。歌を歌うとストレスが減弱するということは、もっと喧伝さても良いと私は考えている。

なお、ヒト以外の霊長類は恋愛の駆け引きに歌は歌わないらしいが、ちなみに 2 本足で立ち愛を歌うのはヒトと鳥ぐらいであることを知っていますか？