



陰キヤと陽キヤと幸せと。



世界中の人を
一人残らず幸せにする

本日の発表は、全てに科学的な実証結果がある訳ではなく、多様な科学的知見を元に作成された、仮説です。¹

私たちが縛られている 「社会的ラベル」の正体

陰キャ

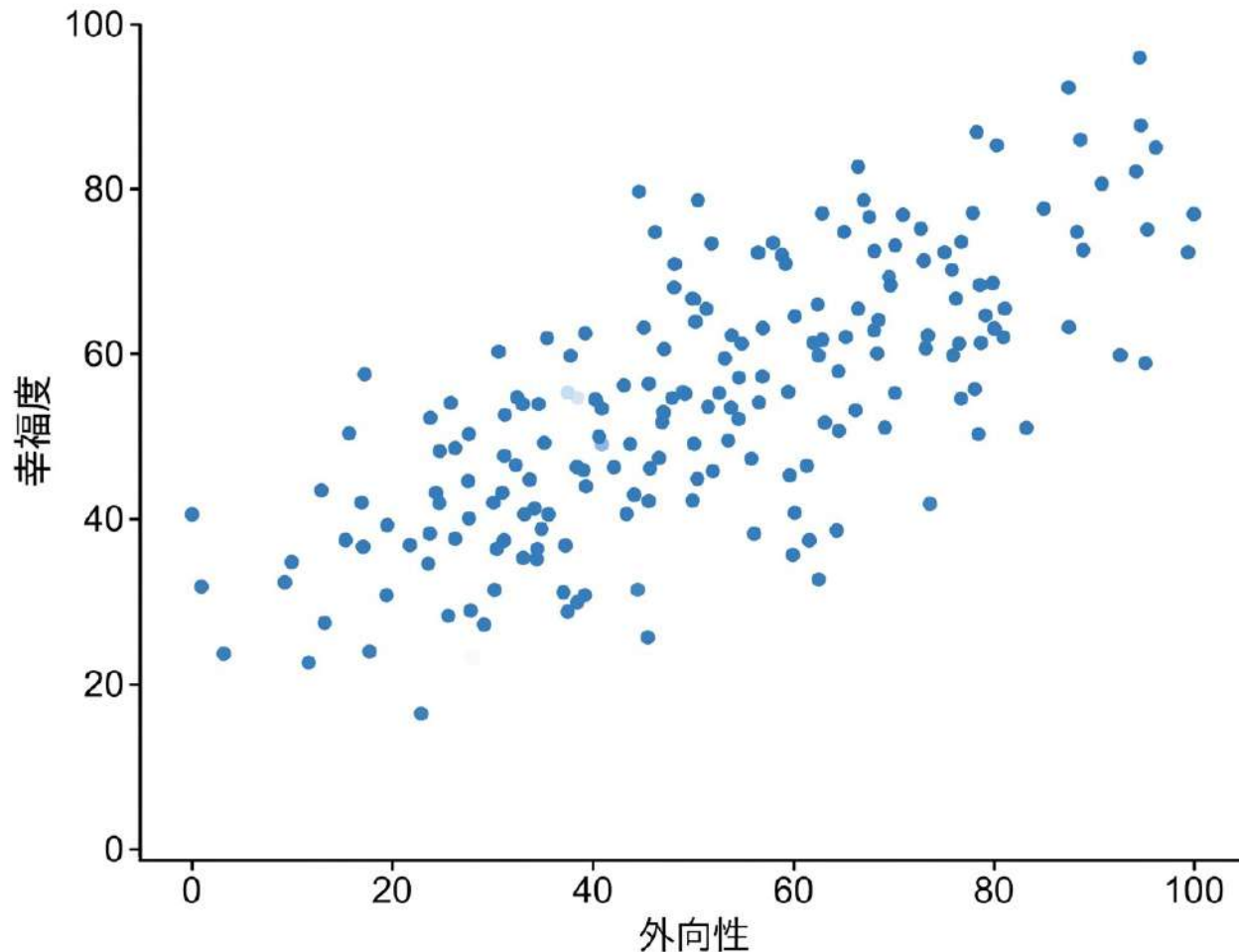
暗い、引っ込み思案、内気。
顔見知り以外とは話せない。

陽キャ

明るい、外向的、
リーダーシップ。
誰とでも話せる。

これらは「あなたが誰か」を決めるものではない。グループの誰と話しているかで決まる、単なる「相対的な名前」に過ぎない。

ただし、一般的なラベリングを前提とすると、
どちらが幸せかというと、陽キャの方が幸せな傾向がある



相関:0.58でのイメージ図

特徴で述べた通り、
陽キャ(とラベリングされる人)は
外向性が高い

我々が行った調査でも、
相関**0.5-0.7**程度

話は逸れますが・・・

ラベル付けの呪いと、その解き方

ネガティブなラベル
「自分はダメだ」「陰キヤだ」は、
自尊心や自己効力感を無意識に
無意識に下げてしまう。



しかし、ラベルは
自分で貼り替えられる。
「自分は人を助ける
ヒーローだ」と思い込めば
行動はその通りに変わる
(MBTIなどもこの一種)。

自分に都合良く、
ラベルを書き換えろ。

脳科学が証明する「2つのシステム」

脳科学的に言えば、「陰キャ」「陽キャ」という人間の種類は存在しない。
存在するのは、脳の「理性」と「感情」のネットワークだけ。



陽

陰

大脳辺縁系（感情） VS 前頭前野（理性）

※ただし、現代の科学では否定もされている

システム1（直観・速い思考） VS システム2（論理・遅い思考）

ダニエル・カーネマン

DMN（発散・想像） VS 実行機能ネットワーク（収束・評価）

哺乳類脳（本能） VS 人間脳（知性）

ポール・マクリーン「三位一体脳説」

外向きのエネルギー

内向きのエネルギー



陽の力と、陰の力

カテゴリー		陽の力	陰の力
認知	心のOS	感情、直観、無意識的 (理屈抜きに感じる)	論理、理性、意識的 (筋道立てて考える)
感情	感情の性質	ポジティブ感情、ワクワク、生命力 (外向きのエネルギー)	ネガティブ感情、不安(危機察知)、冷静 (心が静まる、内向きのエネルギー)
	心の構え	主観、楽観、情熱、あらがう 本気 (自分はこう思う！と信じて熱くなる)	客観、悲観、冷静、従う 本気にならない方が傷つかない(自分を守る) (一歩引いてリスクを計算)
視点 意識	時間軸	今ここに生きる	過去・未来に生きる
	視点の広さ	鳥の目(全体俯瞰)	虫の目(詳細分析)
	意識の向き	強みを見つめる、 自己開示(オープン)	弱さと向き合う(傷に気付く力)、 内省(クローズド)
行動	エネルギーの性質	発散、本能、外向き	収束、知略(深く考え、形にする)、内向き
	タイミング	行動先行(まず動く)	思考先行(考えてから動く)
成長	心の育ち方	自由に育つ	厳しさの中で育つ 律せられて育つ

自分を動かし、広げ、つなげる力

自分を守り、深め、整える力⁶

陽は「エンジン」、陰は「ブレーキと舵」

あなたを前へ進めるのは陽の力。
あなたを正しい方向へ導き、危険から守るのは陰の力。



片方だけでは人生という旅は成立しない。エンジンがなければ動けず、ブレーキがなければ大事故を起こす。両方を使いこなすことが不可欠。

キャラクターの成長とは、逆の力を覚醒させること

陰から陽へ / 理性から感情へ

元々は論理や打算で動いていた者が、感情や情熱を知る。

例：フリーレン、ロイド・フォージャー、
時透無一郎、月島蛍、凪誠士郎、
ヴァイオレット・エヴァーガーデン

陽から陰へ / 感情から理性へ

元々は本能や直観で暴れていた者が、思考や理性を身につける。

例：爆豪勝己、日向翔陽、桜木花道、
嘴平伊之助、馬狼照英、ルフィ

ライバルとは、自分の中にいる「もう一人の自分」



日向翔陽 (陽)	VS	影山飛雄 (陰)	『ハイキュー!!』
桜木花道 (陽)	VS	流川楓 (陰)	『スラムダンク』
ナルト (陽)	VS	サスケ (陰)	『NARUTO』
悟空 (陽)	VS	ベジータ (陰)	『ドラゴンボール』
山田杏奈 (陽)	VS	市川京太郎 (陰)	『僕の心のヤバイやつ』

他にも・・・？
『推しの子』
ルビー・アイ(陽) vs アクア(陰)
『ハンター×ハンター』
ゴン(陽) vs キルア(陰)
『正対な君と僕』
谷悠介(陽) vs 鈴木みゆ(陰)
『ハニーレモンソーダ』
石森羽花(陽) vs 三浦界(陰)

マンガでは分かりやすく「別人」として描かれるが、
現実では「一人の人間の中」に両方の自分が存在している。

陰の力と陽の力で作る「幸せの4因子」

	陽（心を動かすエンジン） 	陰（方向を決めるハンドル） 
①「やってみよう！」 （自己実現と成長）	【初期衝動】 純粋な好奇心、理屈抜きのワクワク	【やり抜く力】 緻密な計画性、地道な継続
②「ありがとう！」 （つながりと感謝）	【情動の共鳴】 一緒に笑う喜び、本能的な安心感	【想像力】 見えない支えへの気づき、意図的な感謝
③「なんとかなる！」 （前向きと楽観）	【生命力】 根拠のない自信、野生的なタフさ	【悲観的楽観】 不安による危機察知でリスクを消し込む リスクをデータから検証する
④「ありのままに！」 （独立と自分らしさ）	【個性】 自分の「好き」に素直、野生のエゴ	【負の受容】 自分の弱みを認め受容する

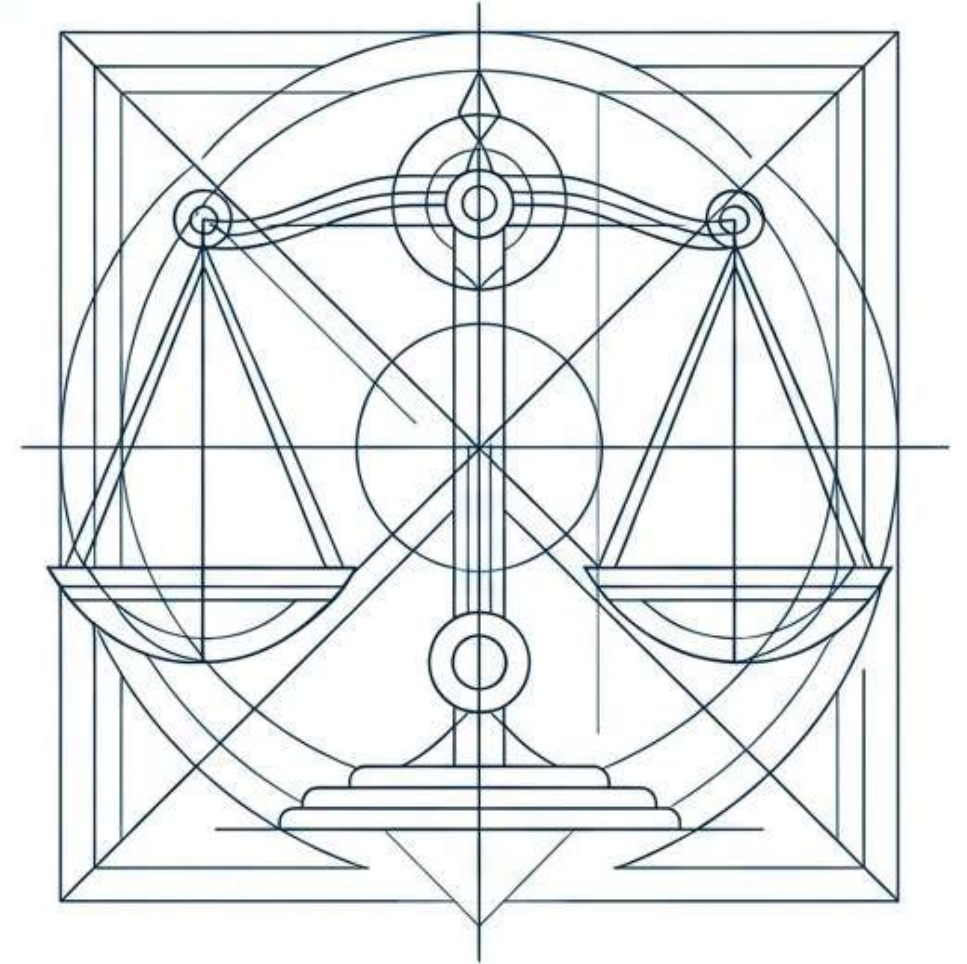
エンジンに火をつける（陽の力の高め方）

1. ワクワクすること、新しいことに挑戦する
2. 理由のない「好き」を紙に書き出す
3. 「身体性」を取り戻す（運動や感覚を研ぎ澄ます）
4. 美しいものや、心を打つ「物語」に触れる
5. 自分の感情に気づく（※ただし、やり過ぎには注意）

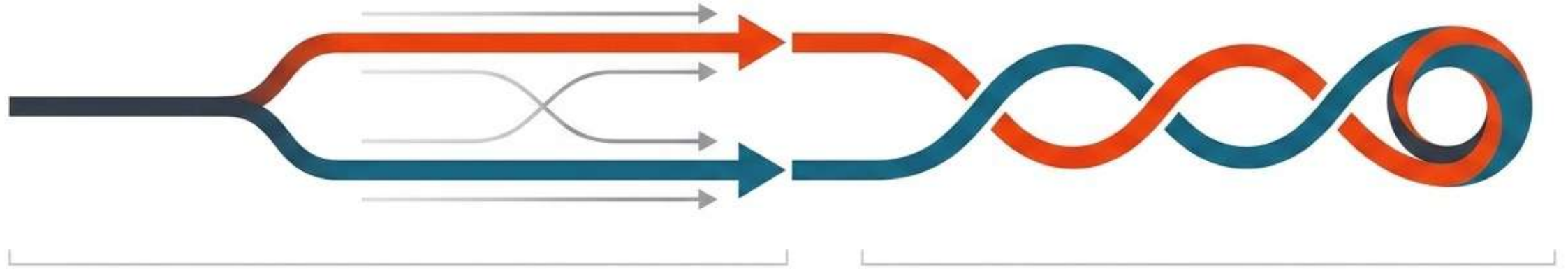


ハンドルとブレーキを調整する（陰の力の高め方）

1. 「メタ認知」（自分を客観視する視点）を鍛える
2. 数学やロジカルシンキングを学ぶ
3. 戦略性のあるゲームをプレイする
4. ウェルビーイング（幸福）について客観的に研究する



陰と陽の切替から統合へ



STEP1：陰と陽を切り替える

- ・勉強するときは「陰」、遊ぶときは「陽」
- ・陽の力で夢を描き、陰の力で計画を立て、陽の力で実行する。

STEP2：陰と陽を統合する

- ・遊ぶように、勉強する
- ・ Warm heart, Cool head
冷静な頭と暖かい心を併せ持つ
(ただし、大人でも中々できていない。)

最終形態「同時発動」— 相反する力は最強となる



科学的視点

1万時間以上の訓練を積むと、システム2（論理・陰）で培ったルールが、システム1（直観・陽）の中に自動化されて組み込まれる。（例：将棋の羽生善治名人）

DMNとECNの同時発動が、高度な創造性を生み出す。

ポップカルチャーからの参照

『呪術廻戦』の「虚式・茈」（順転と反転の衝突）

『ヒロアカ』の「赫灼熱拳・熾」

『ダイの大冒険』の「メドロア」

陰と陽、相反する力を同時に発動させた時、人は圧倒的な力を手に入れる。

大人になるということ：成人発達理論



※ただし、陰の抑圧のまま生涯を終える大人も多い。

まとめ：自分の中の「2人」を仲直りさせよう



「ありのままの**情熱**」と「**冷静**な知性」。

どちらかを嫌って蓋をするのではなく、両方をリスペクトして自分の中で手をつながせよう。

その2つの力が合わさった時、あなたは最高に自分らしく、幸せ（ウェルビーイング）に生きていける。