



# 三氣の門 PORTAL SANKI

NO.36

2026.2.4

文責：佐藤正一

## 人の本能は逃走と闘争。

～ここぞという時に逃げていませんか？～

じんざいいくせい うちだかずとし どうぶつ いの  
人材育成コンサルタントの内田和俊氏によると、動物には生き延びるために2つの  
「トウソウ」という本能があるそうです。トウソウとは、「逃走」と「闘争」。

なに たっせい かかん こんなん た む  
何かを達成するためには、果敢にチャレンジしたり、困難に立ち向かったりすること  
い ひつよう しんしん けんこう うしな  
とは生きていくためには必要です。また、がんばりすぎると心身の健康を失うこと  
かん やす にんげんかんけい なや きより など  
があります。しんどいと感じたなら休む。人間関係に悩んだら、距離をおいてみる等、  
に ゆうこう ぱめん さいきん に こうどう すいしょう  
逃げることが有効な場面はあります。最近はこの「逃げる」行動について、推奨す  
ふんいき たす こども おお  
る雰囲気もあり、それによって助かっている子供たちも多いです。

に たと じぶん しんろ き  
ただ、逃げてばかりではいけないときもあります。例えば、自分の進路を決める  
じゅけん さ とお たいへん ふりえき  
「受験」。これは避けて通ることは大変な不利益になります。

にんげん たたか たたか ゆうわく おお げんだいしゃかい い  
人間は「闘う」とときは闘わねばならないのです。でも、誘惑の多い現代社会に生  
こども ゆうわく ま たたか とき に  
きる子供たちは誘惑に負けて、闘うべき時に逃げてしまうことがあるのです。

べんきょう とき どうが み  
勉強しないといけない時に、ゲームをしてしまう。動画を見てしまう。SNSのや  
り取りをしてしまう。勉強から逃げていては、成績アップや合格を勝ち取ることは  
おやせだい そ ふ ぼせだい くら いま こども に  
できなくなります。親世代や祖父母世代と比べて、今の子供たちには「逃げる」こと  
への誘惑が大きいです。私の子供の頃は、動画もなけれ

ば、ゲームもなかかったです。漫画ですら、初めて読んだ  
ちゅうがっこう ねんせい ゆうわく ごらく きょくたん  
のが中学校2年生になってから。誘惑される娛樂が極端  
すく ほごしゃせだい  
に少なかつたです。保護者世代はさすがにそれよりは  
ゆうわく おお いま こども  
誘惑は多かったでしょうが、それでも今の子供たちより  
すく  
は少ないでしょう。

いま じだい ゆうわく  
今の時代は誘惑をどうコントロールして、「逃げる」と  
に たたか こんじょう す たたか おとな  
ときは逃げ、「闘う」とときは根性を据えて闘う。大人が  
みちび じだい い ほお  
それを導いてやらないといけない時代とも言えます。放  
ゆうしゅう こ ゆうわく ま  
っておくと、どんな優秀な子でも誘惑に負けてしまうかもしれません。

