

# 「なぜ人は恋に落ちるのか」

## 1. 序論

恋愛は古くから文学・哲学・宗教・芸術など、さまざまな分野で語られてきた普遍的なテーマである。現代社会においても、恋愛は「人生を豊かにするもの」「人を成長させるもの」として肯定的に捉えられることが多い。しかしその一方で、失恋や依存、嫉妬といったように、恋愛が人に苦しみをもたらす側面も広く知られている。このように、恋愛は幸福と苦悩の両面を併せ持つ現象であるにもかかわらず、「人はなぜ繰り返し恋に落ちるのか」という問いは、十分に整理されてきたとは言い難い。

近年では、脳科学や進化心理学の発展により、恋愛を生物学的・科学的に説明しようとする試みが進められている。ヘレン・フィッシャーは、恋愛を脳内物質の作用による生存戦略の一部として捉え、人間が恋に落ちる理由を科学的に説明している（フィッシャー,2005,357 頁 7 行目）。一方、エーリッヒ・フロムは、恋愛を人間の実存的課題と結びつけ、「愛する能力」という観点から哲学的に論じている（フロム,1959,133 頁 3 行目）。

このように恋愛は、単一の視点では捉えきれない多層的な現象であり、異なる立場からの分析を比較することが重要である。

本論文では、二冊の本を用いた調査を中心に、理論比較を行う。具体的には、恋愛を生物学的に説明する理論と、哲学的・社会的に捉える理論を整理し、それぞれの特徴と問題点を検討する。

## 2. 恋愛の概要

恋愛とは、特定の他者に対して強い感情的・心理的な結びつきを抱く現象であり、情熱や欲望、親密さといった複数の要素が重なり合った、きわめて複雑な感情体験である。多くの文化において恋愛は特別な感情として扱われ、神話や文学、芸術の中で中心的なテーマとなってきた。古代ギリシャの哲学者プラトンは『饗宴』において愛の本質を探究し、人間が真理や美を求める原動力として愛を位置づけた（フロム,1959,4 頁 8 行目）。また中世ヨーロッパでは、騎士が貴婦人に献身する「騎士道的恋愛」という理想像が生まれた。日本においても、『源氏物語』に代表されるように、恋愛は人間の感情や社会関係を描く重要な題材として、長く扱われてきた。

近年では、生物学的観点から恋愛を説明する研究も進んでいる。生物学者ヘレン・フィッシャーは、恋愛を「性的衝動」「恋愛感情」「愛着」の三つに分け、それぞれが異なる脳内システムによって制御されていると述べている（フィッシャー,2005,25 頁 7 行目）。性的衝動はテストステロンやエストロゲンといったホルモンに、恋愛感情はドーパミンやノルアドレナリンといった神経伝達物質に、そして愛着はオキシトシンやバソプレシンに深く関係しているとされる。これらの知見から、恋愛は単なる主観的な感情ではなく、進化の過程で獲得された生物学的プログラムの一種であり、種の繁殖や子育てを促す適応的なメカニズムであると理解できる。

さらに心理学の分野では、ロバート・スタンバーグが提唱した「愛の三角理論」が広く知られている（フィッシャー,2005,28 頁 4 行目）。この理論では、恋愛は「情熱」「親密性」「コミットメント」という三つの要素から構成されるとされる。情熱は相手への強い憧れや身体的魅力を、親密性は心理的な近さや信頼関係を、そしてコミットメントは関係を継続しようとする意志や決断を指す。これら三要素のバランスによって、恋愛関係の形態は多様に変化すると考えられている。

恋愛関係が時間の経過とともに変化していく点も重要である。恋愛初期には高揚感や没頭といった状態が生じやすく、相手の存在が生活の中心となることが多い。この時期は一般に「恋愛の熱狂期」と呼ばれ、数か月から二年程度続くとされている。しかし、この状態は永続的なものではなく、やがて関係は安定し、愛着を基盤とした落ち着いた愛情へと移行していく（フィッシャー,2005,46 頁 1 行目）。この変化を「愛が冷めた」と否定的に捉える見方もあるが、実際には関係が成熟し、より深い絆へと発展していく自然な過程であると考えられる。

また、恋愛は生物学的側面だけでなく、社会的・文化的文脈からも大きな影響を受ける（フィッシャー,2005,58 頁 4 行目）。どのような相手に魅力を感じ、どのように恋愛関係を築くかは、個人が属する文化や時代背景によって大きく異なる。現代社会では個人の自由意志に基づく恋愛が重視されているが、歴史的には家族や共同体の意向が結婚相手の選択に強く関与していた。さらに、恋愛感情の表現方法も文化によって異なり、直接的な愛情表現が好まれる社会もあれば、控えめな態度が美德とされる社会も存在する。このように恋愛は、生物学的基盤を持ちながらも社会的に構築される側面を併せ持つ、きわめて複合的な現象であると言える。

以上の指摘から、恋愛は、その根底に生物学的なメカニズムを持ちながらも、心理的・文化的な影響を受ける複雑な現象である示されている。初期の「熱狂期」が一時的であることを理解し、その後の落ち着いた時期を「成熟」と捉えることは、現代における持続可能な人間関係を築く上で、極めて重要な鍵となると考える。

### 3. 恋愛研究の歴史的変遷

恋愛はしばしば感情的で非合理的なものとして語られるが、近年では脳科学や思想の分野からも、その本質が分析されている。こうした視点を踏まえることで、恋愛をより多角的に理解することが可能となる。

生物学者ヘレン・フィッシャーによれば、恋愛中の脳内ではドーパミンやノルアドレナリンが活発に分泌され、強い集中力や高揚感が生じるとされている（フィッシャー,2005,94 頁 3 行目）。ドーパミンは報酬系を司る神経伝達物質であり、恋愛対象を見たり、考えたりするだけで分泌が促される。その結果、相手と会うこと自体が大きな報酬となり、恋する人は相手に強く惹きつけられるようになる。また、ノルアドレナリンは覚醒や注意力に関わる物質であり、恋愛中に心拍数が上昇したり、相手の些細な言動が強く記憶に残ったりする現象を引き起こす。

一方で、恋愛中にはセロトニンの分泌が低下することも指摘されている（フィッシャー,2005,95 頁 4 行目）。セロトニンは精神の安定に関わる物質であり、その低下によって、相手のことを繰り返し考えてしまう強迫的な思考が生じやすくなる。この状態は強迫性障害の脳内状態と類似しているとも言われており、恋愛中の人が頻繁に連絡を確認したり、相手の行動を過剰に気にしたりする背景には、こうした脳の働きがあると考えられる。

さらに、恋愛初期には前頭前野の活動が低下し、批判的思考や冷静な判断力が弱まることが神経科学研究から明らかになっている。これは「恋は盲目」という言葉を科学的に裏づけるものであり、相手の欠点を見過ごしてしまう現象を説明している（フィッシャー,2005,123 頁 9 行目）。しかし、この状態は単なる欠陥ではなく、人間が関係を形成し、繁殖するために進化してきた適応的な反応であると考えられている。

こうした脳科学的理解に対し、思想的な観点から恋愛を捉えた人物として、精神分析家エーリッヒ・フロムが挙げられる。フロムは著書『愛すること』の中で、恋愛を偶然に「落ちる」感情ではなく、主体的に育てる行為であると主張した。現代社会では「愛されること」や「理想の相手探し」が重視されがちであるが、フロムはそれを批判し、愛する能力そのものを磨くことの重要性を説いている（フロム,1959,7 頁 3 行目）。

以上の指摘から、脳科学の知見は、恋愛初期の強烈な感情が意志とは無関係な脳内物質の作用によるものであることを示している。ドーパミンによる報酬系の活性化、セロトニンの低下による強迫的思考、前頭前野の活動低下による判断力の減退、これらはすべて、恋愛が理性的コントロールを超えた生物学的プログラムであることを物語っている。「恋に落ちる」という表現が示すように、恋愛の始まりは本人の意志を超えたところで起こる、受動的な出来事なのであるとわかる。

フロムによれば、愛とは技術であり、「配慮」「責任」「尊重」「理解」という四つの要素を実践することで成立する（フロム,1959,11 頁 4 行目）。相手の幸福を願って行動すること、相手に自発的に応答すること、相手を一人の独立した存在として尊重すること、そして相手の内面を深く理解しようとする姿勢が、成熟した愛には不可欠である。

このように、脳科学が恋愛の衝動的・生物学的側面を明らかにする一方で、思想的視点は恋愛を継続的に育てる営みとして捉えている。恋愛初期の高揚感は自然な現象であるが、それを持続的な愛情へと発展させるためには、意識的な努力が求められる。恋愛とは一時的な感情ではなく、理解と成長を重ねる中で形成されていく関係性であると言えるだろう。

以上の指摘から、フロムの主張によれば、恋愛感情は偶然訪れるものではなく、配慮・責任・尊敬・理解という具体的な実践を通じて意識的に構築していくべきものであると分かる。ここでは恋愛は完全に能動的な営みとして捉えられている。この二つの視点は矛盾しているように見えるが、実際には恋愛の異なる段階を説明していると考えられる。脳科学が明らかにするのは主に恋愛の「始まり」であり、フロムが論じるのは恋愛の「継続と成熟」である。つまり、恋愛は生物学的衝動によって始まるが、それを持続的な愛情へと発展させるには主体的な努力が必要だということである。

#### 4. 理論ごとの恋愛観

フィッシャーの理論は、恋愛を普遍的かつ科学的に説明できる点に強みがある。文化や個人差を超えて共通する脳の働きを示すことで、「なぜ誰もが恋に落ちるのか」という問いに明確な答えを与えている（フィッシャー,2005,105 頁 1 行目）。fMRI（機能的磁気共鳴画像法）などの神経画像技術を用いた研究により、恋愛中の脳活動パターンが実証的に観察され、恋愛が単なる主観的な感情ではなく、測定可能な生物学的現象であることが示された。

また、フィッシャーの研究は恋愛の普遍性を強調している（フィッシャー,2005,106 頁 6 行目）。彼女は世界各地の文化圏で恋愛に関する調査を行い、どの社会においても人々が似たような恋愛感情を経験していることを確認した。恋愛は西洋的な文化的産物ではなく、人類に共通する生物学的特性であるという主張は、恋愛の本質を理解する上で重要な視点を提供している。

さらに、フィッシャーの理論は恋愛の時間的変化を説明する枠組みも提供している（フィッシャー,2005,107 頁 2 行目）。情熱的な恋愛感情がやがて落ち着いた愛着へと移行するのは、脳内化学物質のバランスが変化するためであり、これは関係の失敗ではなく自然なプロセスである。この理解は、長期的な関係における期待と現実のギャップに悩む人々に、科学的な説明と安心感を与える。

フロムの理論は、恋愛を人間の成熟や倫理と結びつけて考察する点に特徴がある。恋愛の失敗やすれ違いを、感情の問題ではなく「能力の未熟さ」として捉え直す視点を提供している。フロムによれば、多くの人が恋愛に失敗するのは、相手が悪かったからでも運が悪かったからでもなく、愛する技術を学んでこなかったからである（フロム,1956,87 頁 3 行目）。この視点は、恋愛を受動的な運命ではなく、主体的に改善できる領域として位置づけ直すものである。

フロムの特徴は、現代社会における恋愛の病理を鋭く指摘している。彼は、資本主義社会では人間関係までもが商品交換のように扱われ、人々は「価値ある」相手を手に入れようとする一方で、自分自身を「価値ある」人間にする努力を怠っていると批判した（フロム,1956,91 頁 3 行目）。魅力的な外見や経済力、社会的地位といった「交換価値」を高めることに執心する一方で、配慮や尊重といった愛する能力そのものは軽視されがちである。

さらに、フロムの理論は恋愛における自立と依存の関係を明確にしている。真の愛とは、相手に依存することでも相手を支配することでもなく、互いが自立した個人として尊重し合う関係から生まれるものである（フロム,1956,97 頁 3 行目）。多くの恋愛関係が破綻するのは、一方または双方が、相手に自分の孤独や不安を埋めてもらおうとするからである。このようにフロムの理論は、恋愛を単なる感情の問題から、人間の生き方全体に関わる倫理的・実践的課題へと拡張する視点を提供している。

## 5. 恋愛が普遍的現象とされる根拠

恋愛は、ほぼすべての文化において確認されており、時代や社会構造が異なっても、形を変えながら受け継がれてきた人間の普遍的な営みである。この点から、恋愛は特定の社会にのみ見られる一時的な文化現象ではなく、人間存在に深く根ざした本質的な行為であると考えられる。文化人類学者の調査によれば、世界各地の一六六の社会のうち、90 パーセント以上で恋愛に相当する概念や慣習が確認されている（フィッシャー,2005,129 頁 2 行目）。たとえ結婚が家族や共同体によって決定される社会であっても、個人が特定の相手に強い情熱や執着を抱く現象そのものは、広く存在してきた。

また、恋愛は古代から現代に至るまで、文学や芸術の中心的なテーマであり続けてきた。古代エジプトの恋愛詩やギリシャ神話に描かれる恋物語、中世ヨーロッパの騎士道的恋愛、日本の和歌や物語文学における恋慕の表現など、文化や表現形式は異なっても、人々は一貫して恋愛という体験を描き、共有してきた（フロム,1956,111 頁 2 行目）。このような普遍性は、恋愛が人間の根源的な経験であることを示している。

生物学的観点から見ると、恋愛は繁殖と子育てを支える重要な機能を担っている。ヘレン・フィッシャーが示したように、性的衝動、恋愛感情、愛着という三段階のシステムは、特定の相手を選び、関係を維持し、協力して子を育てることを可能にする進化的メカニズムである（フィッシャー,2005,134 頁 2 行目）。人間の子育てには長期的な協力が必要であり、恋愛はその基盤を形成してきたと考えられる。

さらに社会的側面において、恋愛は他者との深い関係性を築くための重要な契機となる。恋愛を通じて人は自己中心的な視点を超え、他者の幸福を自分のこととして感じるようになる。この経験は共感力や協調性を育み、より広い社会的つながりを支える基盤ともなる（フ

イッシャー,2005,136 頁 3 行目)。加えて、恋愛関係における葛藤や調整は、他者と共に生きるための学びの場でもある。

以上の指摘から、このように恋愛は、生物学的、社会的、心理的な機能を併せ持つ複合的な現象であり、人間が自己を形成し、他者と関わりながら生きていく上で不可欠な営みであると言える。

## 6. 他の解釈における恋愛観

社会学的視点において恋愛は、個人の内面的な感情であると同時に、時代の価値観や社会制度によって形づくられる社会的現象として捉えられる。現代社会では、恋愛結婚が理想的な形として広く受け入れられているが、これは歴史的に見ると比較的新しい価値観である。十八世紀以前のヨーロッパや日本を含む多くの社会において、結婚は個人同士の結びつきというよりも、家と家との結合を目的とした制度であり、経済的・政治的な契約としての性格が強かった（フロム,1956,114 頁 2 行目）。そのため、個人の恋愛感情は結婚の条件としてほとんど重視されず、結婚後に愛情が育まれることが期待されていた。

恋愛結婚という理念が広く普及した背景には、近代化の進展と個人主義の発達がある。産業革命以降、人々は農村の共同体から都市へと移動し、身分や家族による制約から徐々に解放されていった。その結果、結婚相手を自らの意思で選択する自由が拡大した。さらに 20 世紀に入ると、「真実の愛に基づいて結婚すべきである」とするロマンティック・ラブ・イデオロギーが、映画や小説、音楽といった大衆文化を通じて世界的に広まり、恋愛は人生における重要な価値として位置づけられるようになった（フロム,1956,121 頁 9 行目）。

以上の指摘から、18 世紀以前の多くの社会において、結婚は家同士の結合を目的とした経済的・政治的契約であり、個人の恋愛感情は重視されなかった。恋愛結婚の理念が普及した背景には、近代化と個人主義の発達がある。産業革命以降、人々は共同体の制約から解放され、結婚相手を自ら選択する自由を獲得した。20 世紀には、映画や小説などの大衆文化を通じてロマンティック・ラブ・イデオロギーが世界的に広まり、恋愛は人生における重要な価値として位置づけられるようになったことが示されている。。

このように恋愛は、生物学的な感情反応に基づきながらも、強く社会的文脈の影響を受けている。社会学者アンソニー・ギデنزは、現代の恋愛関係を「純粋な関係性」と概念化し、経済的必要性や社会的義務ではなく、感情的満足のために維持される関係であると指摘した。現代では、恋愛関係は互いが満足している限り続き、そうでなくなれば解消されるという前提が共有されており、これは伝統的な結婚観とは大きく異なる特徴である。

また、恋愛のあり方はジェンダー規範や性規範とも深く結びついてきた（フィッシャー,2005,141 頁 6 行目）。従来は、男性が積極的に求愛し、女性が受動的に応じるという役

割分担が当然視されていたが、現代ではこうした規範は見直されつつある。さらに、同性愛者やトランスジェンダーの人々の恋愛が社会的に認知されるようになったことは、恋愛の形が固定的なものではなく、社会の価値観とともに変化していくことを示している。

加えて、経済構造の変化も恋愛に大きな影響を及ぼしている。不安定な雇用状況や経済格差の拡大は、若者が長期的な関係や結婚に踏み切ることをためらう要因となっている。また、マッチングアプリの普及は出会いの形を大きく変え、選択肢を広げる一方で、関係の流動性を高めた。このように恋愛は、社会的・経済的・文化的条件の中で経験され、意味づけられる現象であり、その実践と理解は時代とともに変化し続けている。

以上の指摘から、恋愛のあり方はジェンダー規範や性規範と深く結びついてきた。従来の男性が積極的に求愛し女性が受動的に応じるという役割分担は見直されつつあり、同性愛者やトランスジェンダーの人々の恋愛が社会的に認知されるようになったことは、恋愛の形が固定的でなく社会の価値観とともに変化することを示している。さらに経済構造の変化も恋愛に大きな影響を及ぼしている。不安定な雇用状況や経済格差の拡大は、若者が長期的関係や結婚に踏み切ることをためらう要因となっている。またマッチングアプリの普及は出会いの形を大きく変え、選択肢を広げる一方で関係の流動性を高めた。このように恋愛は、社会規範の変容と経済的・技術的条件の変化の双方から影響を受け、その実践形態は多様化し続けている。

## 7. 結論

本稿では、「なぜ人は恋に落ちるのか」という問いについて、科学的視点と思想的視点を中心に検討してきた。その結果、恋に落ちる現象は脳の働きによる自然な反応であると同時に、その後の関係の在り方は個人の意識や努力に委ねられていることが明らかになった。

ヘレン・フィッシャーの脳科学的研究は、恋愛がドーパミンやノルアドレナリンといった神経伝達物質によって引き起こされる生物学的プロセスであることを示した。恋に落ちるという体験は、進化の過程で人類が獲得した適応的なメカニズムであり、繁殖と子育てという重要な生物学的課題を達成するために機能している。この視点は、恋愛の普遍性を説明し、文化や時代を超えて人々が似たような感情を経験する理由を明らかにする。

一方、エーリッヒ・フロムの思想的考察は、恋に落ちることと愛し続けることは別の次元の問題であることを教えてくれる。恋愛初期の高揚感には自然に訪れるが、それを持続的で成熟した関係へと発展させるには、配慮・責任・尊敬・理解という要素を実践する能動的な努力が必要である。フロムの理論は、恋愛を受動的な運命ではなく、習得可能な技術として捉え直す視点を提供している。

この二つの視点是对立するものではなく、むしろ補完的な関係にある。脳科学は「なぜ恋に落ちるのか」という問いに答え、思想は「どのように愛し続けるのか」という問いに答える。恋愛は生物学的基盤の上に成り立ちながらも、その実践においては人間の主体性や倫理性が重要な役割を果たす。脳内化学物質が恋愛の始まりを説明するとしても、関係の質や持続性を決定するのは、日々の選択と行動なのである。

さらに、社会学的視点は、恋愛が個人の感情や生物学的プロセスだけでなく、社会的・文化的文脈によっても形づくられることを示した。恋愛の意味や実践は時代とともに変化し、現代では個人の自由と選択が重視される一方で、関係の不安定性や孤立化といった新たな課題も生じている。恋愛を理解するには、生物学、心理学、哲学、社会学といった多角的な視点が必要であると考えられる。

恋愛は単なる感情の暴走ではなく、人間が他者と深く結びつくために備えられた仕組みである。脳科学的理解によって恋愛の正体を知りつつ、フロムが述べるように愛する力を育てていくことが、現代における恋愛の成熟につながると考えられる。恋愛を生物学的宿命として受け入れるだけでも、単なる個人の努力の問題として捉えるだけでも不十分である。むしろ、恋愛の生物学的基盤を理解した上で、意識的に関係を育てていくという両面的なアプローチこそが、充実した恋愛関係を築くための鍵となるのである。

現代社会において、恋愛は依然として多くの人々にとって人生の中心的な関心事であり、幸福や充実感の重要な源泉である。同時に、恋愛をめぐる悩みや苦しみも尽きることがない。本稿で検討してきた多様な視点は、恋愛という複雑な現象をより深く理解し、より良い関係を築くための手がかりを提供してくれる。恋に落ちることは自然な生物学的反応であるが、愛し続けることは学び、実践していく技術なのである。

## 8. 今後の活動

本稿の考察を通じて、恋愛研究における今後の課題は、脳科学と心理学、社会学をより統合的に結びつけた研究が求められる。現状では、生物学的研究と人文社会科学的研究は別々に進められることが多く、両者の知見を架橋する試みは限定的である。恋愛における脳の働きが、文化的背景や個人の価値観によってどのように変化するのか、あるいは意識的な努力が脳の機能にどのような影響を与えるのかといった、学際的な問いに取り組む必要がある。

### 参考文献

フィッシャー、ヘレン（著）／大野晶子（訳）『人はなぜ恋に落ちるのか？—恋と愛情と性欲の脳科学』ヴィレッジブックス 日本語出版初版 2005 年

フロム、エーリッヒ（著）／鈴木晶（訳）『愛するということ』紀伊國屋書店 1959 年