

## 4月のコラム 思いを巡らせ考える時間

「サピエンス全史」の著者ユヴァル・ノア・ハラリ氏が、インタビューの中でこう語っていました。「重要なのは、より多くの情報を得ることではない。信頼できる情報と信頼できない情報をどう見分けるか。一日中どんどん情報を取り入れ続けると思いを巡らせ考える時間がなくなる。情報量を抑えることが必要だ」。

世の中に情報が溢れて久しく、今さら目新しい発言内容ではありませんが、あらためてはっとしました。道行く人の多くが、耳にイヤホンをつけている姿が思い浮かびます。電車の中でも信号待ちでも、みんなスマホを見ています。音楽、ゲーム、学習テープ・・・たいていの人は、時間に追われていて移動時間も無駄にできないですね。でも一方で、歩いているときは、考えを巡らせることができる時間でもあります。音楽家や作家もアイデアを思いつくるのは、散歩や家の中で歩いているときという発言をよくされています。もしかしたら効率を考えての行動が、逆に考えたり、ひらめいたりする貴重な時間を無くしているのかもしれない。

極端な例ですが、特殊詐欺の被害にあうのは、考える時間を奪われてしまうからです。衝動買いで失敗するときもよく考えていないから。情報が入ってきたときに、これは信頼できるものなのか？自分が今思っていることは、本当にそう思っているのか？他の見方や選択はないのか？人の話も自分自身が思ったこともよく考えて、違っているときは「修正する」ことが必要なのだと思います。

一般的に、人は「数が多い方の意見が正しい」と判断してしまうそうです。そして、フェイクやフィクションほど「伝わりやすい」という事実もあります。ハラリ氏は、この伝わりやすさについて「真実は、しばしば苦痛を伴う。自分自身、あるいは自国について、知りたくないこともたくさんある。それに対してフィクションは、好きなように心地よいものに作ることができる。つまり、コストがかかり、複雑で苦痛を伴う真実と、安上がりで単純で心地よいフィクションとの競争では、フィクションが勝つ傾向にある」と述べていました。

フェイクニュースで人が自殺したり、殺戮や戦争が起こってしまったり、選ばれるはずのない人がリーダーになったり・・・でも恐ろしいことに、このような情報拡散の手段はどんどん広がっています。正しい判断をするために情報は必要ですが、いったん情報をストップして「何が真実で何が嘘か？信頼できるものはどれか？自分はどう思う？本当に大事なものは何？」「思い巡らせ考える」「必要であれば修正する」時間をつくりたいものです。

2025年4月 水田かほる