



CAPITALIZING ON CHANGE

認知科学者が教える、不確実性との向き合い方
突然やってくる“予期せぬ人生の変化”
絶望から「新たな自分」を引き出す科学

気候変動やAIの脅威など、私たちは先行きが見えない不確実な時代を生活している。人生において「予期せぬ変化」が突如として降りかかったとき、人はどう対処すればよいのだろうか。米オバマ政権で上級顧問を務めた認知科学者のマヤ・シャンカー氏は、行動科学の知見と人々の体験談を交えながら「変化を乗り越えるための実践的なマニュアル」を提示している。脳が本能的に嫌う「不確実性」との向き合い方や、絶望的な出来事を自らの隠された可能性を見いだすための「啓示」へと変える方法とは――。



インタビュアー

ハリ・スリーニバサン

米国のジャーナリスト。1974年、インド・ムンバイ生まれ。7歳で家族と米国に移住。ノースカロライナ州の地方テレビ局でキャリアをスタートし、その後、ABCニュースやCBSニュースの特派員などを経て、現在はPBSで番組ホストやアンカーを務める。CNN インターナショナルの「Amanpour & Co.」のホストの1人。

ゲスト

マヤ・シャンカー

米国の認知科学者。ジュリアード音楽院でバイオリンを学び、プロ奏者を志すも、10代で手を負傷したことにより音楽家への道を断たれる。その後、イエール大学やオックスフォード大学などで認知科学を修め、オバマ政権下で上級顧問としてホワイトハウスに社会・行動科学チームを創設。国連初の行動科学顧問も務めた。



Listening Quiz

62) なぜ私たちは「先が読めないこと」を恐れるのか

From global conflicts to the climate crisis and the growing threat of artificial intelligence, it's easy to feel overwhelmed by the uncertain times we're living in. How can we best navigate it all? Maya Shankar is a cognitive scientist and former senior adviser in the Obama administration. Her new book, The Other Side of Change, offers some guidance on ways to deal with the unexpected, as she discusses with Hari Sreenivasan.*

* * *



Hari Sreenivasan Maya Shankar, thanks so much for joining us. What made you want to talk about these things, to write this book about change?



Maya Shankar I think it's because I feel like I'm really terrible at navigating the unexpected changes in life and I find it really scary and really destabilizing. For one, I don't love uncertainty, and it turns out that most of us—our brains are not wired to enjoy uncertainty. One of my favorite studies shows that we are actually more stressed when we're told we have a 50-percent chance of receiving an electric shock than when we're told we have a 100-percent chance. So we would rather be certain, Hari, that a negative thing is going to happen than to have to grapple with any uncertainty. And of course, a big unexpected change in our lives is accompanied by so much uncertainty.

There's also the loss of identity and many other very discomfiting elements to the change process. And so I was so eager to figure out, how can we all do change better? It's going to come for

capitalize on:
《タイトル》～をうまく利用する

conflict:

紛争、戦争

climate crisis:

気候危機、気候変動による危機

(be) overwhelmed by:

～に圧倒される、打ちのめされる

uncertain:

不確かな、先行きが不透明な

navigate:

～の中を何とか進む、うまく切り抜ける

cognitive scientist:

認知科学者

senior adviser:

上級顧問

deal with:

～に対処する

find A B:

AをBと思う、見なす

destabilizing:

(心などを)不安定にする、かく乱する

uncertainty:

不確実性、不確かさ

be wired to do:

生まれつき～する傾向・性質がある

be stressed:

ストレスを感じる

would rather be/do:

むしろ～でありたい/したい

grapple with:

(問題など)に取り組む

be accompanied by:

～を伴う

loss of identity:

アイデンティティーの喪失

discomfiting:

不安にさせる、当惑させる

element:

要素、部分

be eager to do:

～することを熱望している



※お聞き苦しい箇所がありますが、放送時のものです。ご了承ください。

世界各地の紛争から気候危機、そして強まりつつある人工知能の脅威まで、私たちが生きているこの不確実な時代に押しつぶされそうに感じるのも無理はありません。この状況をどうやって乗り切れればよいのでしょうか。マヤ・シャンカーさんは、認知科学者で、(米)オバマ政権下では上級顧問を務められました。彼女の新著『The Other Side of Change (変化のもう一つの側面)』には、予期せぬ出来事に対応するための指針が示されています。ハリ・スリーニバサンがお話を聞きました。

* * *

ハリ・スリーニバサン マヤ・シャンカーさん、ご出演いただきありがとうございます。こういったことについて話そう、この本で(人生で起こりうる)変化について書こうと思った動機はどのようなものですか。

マヤ・シャンカー 私は人生における予期せぬ変化を切り抜けることがとても苦手だと思うし、それが(起こると)本当に怖くて、不安に感じるからだと思います。まず、私は不確実なことが嫌いなのですが、実は私たち人間のほとんどは、その脳が不確実性を嫌がるようにできている、ということが判明しています。私の好きな研究の1つに、電気ショックを受ける確率が50%と言われたときの方が、100%と言われたときよりストレス度が高い、と示したものがあります。つまり、ハリさん、私たちは不確実な状況に向き合うより、むしろ悪いことであっても確実に起こる方を好むのです。そしてもちろん、人生における予測不可能な大変化には、かなりの不確実性が付き物です。

また、変化の過程には、アイデンティティーの喪失や、他にも多くのひどく不安にさせるような要素があります。それで、もっとうまく変化を切り抜けるにはどうしたらよいか、私はその方法をどうしても見つけ出さなくなったのです。好むと好まざるとにかかわらず、誰もが変化に直面



新刊を発表した認知科学者のマヤ・シャンカー氏(右)に、CNNのハリ・スリーニバサンがインタビューした



シャンカー氏自身も大きな挫折を経験している。幼少期からバイオリンを学び、プロ奏者を目指していたが、手の負傷によりその夢を諦めざるを得なかった

☞ the unexpected

ここでの the unexpected は〈the + 形容詞〉で名詞としてはたらく用法。この用法には大きく分けて「～な人々」(例: the rich「金持ち」)を表す場合と「抽象概念・事物」を表す場合の2パターンがある。ここでは後者で、「予想外の出来事」くらいの意味。同様の表現に、the unknown(未知のこと・世界)や the impossible(不可能なこと)などがある。