

第10章 選択の科学

わたしたちはこれまでの授業で、科学のABCの方法は、日常生活の中にも活かせることを確かめてきました。実際、成績をあげたり、朝早起きするための方法を科学のABCで考えたりしました。

しかし、前回の授業では、カール・ポパーの考え方を紹介し、科学とは何だろうか、という根本的な問いを考えました。ポパーの考え方は、反証可能かどうか、つまり、「それは、このような実験をすれば絶対違うと言える」というような実験を実行できるかどうか、が科学といえるかどうかの基準になるという考え方です。このような考え方に基づけば、人生を何度も繰り返すことができなければ、社会科学について反証できませんし、個別の台風を扱うような気象学や、地球温暖化論についても、反証可能とは言えず、社会科学だけでなく、これまで自然科学と考えられてきたような学問分野についても、ポパーの定義では科学とは言えなくなりそうです。

この問題に対する解答を検討することはここではせず、典型的に反証可能でない問題として、選択の問題を取り上げ、いくつかの観点から選択について考えることにします。

10.1 日常の中の選択

まず、選択の定義について考えましょう。例えば、わたしたちは朝起きてから、授業を受けている今この時点まで、いくつの選択をしたのでしょうか。自分の中で数えてみて下さい。ひとつもしなかったのでしょうか。10ぐらいでしょうか、あるいは、もっとそれよりも多いでしょうか。

よく考えると、わたしたちは日常的に選択をしていることに気づきます。あと、5分長く布団の中にいるか、ご飯をどれくらい茶碗に入れるか、歯を磨くか、磨くときに奥歯の裏側を何回磨くか、着る服はどれか、次の1歩はどれくらいの歩幅にするか、今、深呼吸するか、話を聞きながらノートをとるか、今、席を立てて部屋を出るか。すべて、わたしたちが下している選択（あるいは決断と言ってよいこと）であると気づきます。

これらの選択について、皆さんは全く意味のないことであって、違う選択をしても何も変わらないと思うかもしれません。そうかもしれません。しかし、それは反証可能ではありません。そのように結論することはできません。同時に二つ以上の人生を歩むことができないからです。

10.2 アイエンガーと選択を研究するに至った経緯

今日の授業は、主に、コロンビア大学のシーナ・アイエンガー氏によるNHKの番組「コロンビア大学 白熱教室」と彼女の著書に基づいています。それでは、彼女がどうして選択を研究対象と考えたのでしょうか。それには、彼女の生い立ちが関係あります。その部分のビデオを見てみましょう。

アイエンガーは、自分の人生・境遇を考えると、同じ自分の人生でありながら、3つの観点から語るができる、と説明しています。1つは、運命です。運命とは、変えられないものです。例えば自分がこの年に生まれた、という事実は変えようがありません。どのような親の子として生まれ、どのような文化的社会的雰囲気の中で育つか、は、あらかじめ決まっていると考えるべきで

す。アイエンガーはアメリカに移民しようとしたインド人の子としてカナダで生まれました。シーク教徒の文化を大切にしている親でしたが、その後、ニューヨークに移り住み、アイエンガーはアメリカの教育を受けることになります。

2つめは、偶然です。例えば皆さんには、偶然出会った人に大きな影響を受けたことはないでしょうか。たまたま同じクラスになったために知り合いになり、その人から影響を受けることは、よくあることです。時々、結婚相手も偶然決まります。アイエンガーの両親は、結婚式の日に初めて会いました。アイエンガーの祖母同士が、たまたま知り合って、子供を結婚させることにしたのです。

3つめは、選択です。自分の意志で何かを選ぶことが人生を変えることはよくあることです。アイエンガーの両親がアメリカに移住したのは、運命でも偶然でもなく、アメリカに行って成功したい、より良い生活をしたい、と考え、それを実行した結果です。自分の意志で選択した行為だったわけです。

このような環境で生まれたアイエンガーは、その後、伝統的な文化や習慣を大切に、生活の中から選択を排除する家庭と、自由意志による選択を大事にするアメリカの教育の狭間の中で、選択に興味を持つようになります。

10.3 選択が人生を変えた例

選択について研究するとき、過去の人々がどのような選択をしたか、は重要な研究材料になるはずですが、アイエンガーの経歴自身も参考になります。しかし、その他のいくつかの例を挙げてみましょう。

- スティーブ・ジョブズ

IT 企業 Apple の創業者で、iPhone, iPadなどを世に送り出した著名人なので、スティーブ・ジョブズのことを知っている人も多いと思います。彼がスタンフォード大学の卒業式に招かれたときにした講演は、とても有名なもので、それを視聴するといいいと思います。

彼の人生を運命という観点から語るができます。彼には、シリア人の遺伝子を引き継いでいます。彼の母親は、生まれた息子を養子に出します。その時、里親に大学に入れるように要望します。しかし、里親は必ずしも裕福ではありませんでした。

選択という観点からも語るができます。彼は大学に入ったものの、里親の大金をつぎ込んで勉学を続ける意義を見出せず、大学を辞めることを選択します。

偶然という観点からも語るができます。里親の父親は技術者で、技術に対する興味は子どものときに養われました。大学を辞めたあと、彼は様々な授業にもぐりこんで受講することになります。その中にレタリングがありました。このレタリング(西洋の習字)を受講したことが、世界で初めての美しい書体をもったパソコンであるマッキントッシュの誕生につながったのです。ところが、本人も言っているように、あらかじめパソコンに美しい書体を載せることを目的としてレタリングを勉強したわけではありません。あとで結びついたので。

- アーロン・ラルストン

IT 企業にも勤めたことのある登山家アーロン・ラルストンは、登山中に落石事故にあい、岩に腕をはさまれて動けなくなります。用意してきた飲み水も底をつき、自分の死も覚悟しました。

そんな中で、彼は自分の腕を切ればそこから脱出できることに気づきます。そして、それを選択し、実行します。もちろん、痛みは相当なものだったでしょう。そして、出血多量で死んでしまう可能性もあります。しかし、命が救われる可能性を選択したのです。

- 古川聡

これはアイエンガーがあげた例ではなく、私の体験に基づきます。

その日のことは今でも忘れることができません。以前の職場で帰り支度をしながらテレビのニュースを流して何気なく聞いていると、聞きなれた名前が聞こえてきました。古川が宇宙飛行士に選ばれた、というニュースです。

古川宇宙飛行士は、私の記憶によれば、中学3年と、高校2年、3年で同級生でした。部活は違いましたが、帰り道で一緒になると他愛もない話をする人でした。たまたま、大学生になってからもアルバイトで一緒にもなりました。彼は、東京大学理科三類（医学部）に現役で合格し、医師としてのキャリアを歩き始めていたときに、宇宙飛行士の募集に応募し、宇宙飛行士になったわけです。

宇宙飛行士になった理由もいくつかの観点から話ることができます。彼自身が語っているように、ウルトラセブンを見ていたことが影響しています。当時は、家族でテレビを見ていたので、見ていたことは偶然というよりも必然です。幼いときに放送されていたのは運命と言えるかもしれません。また、宇宙飛行士の募集は常に行っているわけではなく、チャンスは限られています。その時に応募できる年齢であったことは、偶然とも言えます。しかし、輝かしい経歴でありながら、もしかしたら命を失うかもしれない仕事へ転職したのは、彼自身の選択です。

このような例は、選択がその人の人生を大きく変えることを意味しています。

10.4 本能としての選択

有名な人は、それぞれの人生の中で、何か重大な選択をしたことによって有名になった場合が多いでしょう。では、有名ではない、普通の生活をしているわたしたちには、それは無縁なことなのでしょうか。

ここで、動物の話をしたしたいと思います。皆さんは、動物にとって、野性で生きることと動物園の中で生きるとは、どちらが動物にとって快適であると考えられるでしょうか？いわばこれは、Aです。どちらが快適であると予想(B)したとしても、Cとして、平均寿命を比べて長い方がより快適であると検証できそうです。

みなさんは、どちらが動物の寿命が長いと予想しますか？もちろん、例外はいくらでもあるでしょうけれども、平均的には、野性の方であるとのこと。動物園では、餌も与えられ、排泄物も掃除され、さらには自分を殺そうとする天敵もいません。動物園の方が快適なようにも思います。しかし、それでも動物園ではなく、野性の方が長生きなのはなぜでしょうか。

この結果をどのように解釈するかについて、いろいろな立場がありえます。しかし、動物は本能的に選択がない状況を避けている、と考えることもできます。

人間についても同じようなこと考えることができます。実際に行うのは人権侵害なので、頭の中で皆さん自身が考えてみてください。みなさんが次のようなオファーを受けたとします。

- 高級ホテルに招待します。そのホテルには、プールもジムもあり、いい食事も出ます。その上無料です。
- しかし、死ぬまで、そのホテルから一步も外に出てはいけません。

みなさんはこのオファーを受け入れて、そのホテルで暮らすでしょうか。おそらく、多くの人は、そのようなオファーは受け入れないでしょう。これは一種の牢屋です。自分が住む場所や行く場所を選択できる自由が失われているからです。

このように考えると、選択を行いたい、ということは人間の本能であるとさえ言えそうです。アメリカの詩人アーチボルト・マクリーシュは、

「選択の可能性がなければわたしたちはタダの構成員・道具・あるいは物にすぎない」

と表現したそうです。選択しない人間は、人間とはみなせないということです。わたしたちが人間らしく生きるためには、積極的に選択を考えるべきです。

もう一つ、興味深い研究成果があります。会社で働いている人の健康についての調査です。権限があまりなく、地道に仕事をしている人と、権限を持ってバリバリ働いている人で、どちらが長生きするか、という研究です。その結果は、権限を持っている人の方が長生きである、というやや意外なものでした。仕事で選択できることが、健康にも影響を与えているのです。

10.5 選択の技術

アイエンガーの研究は、より良い選択をするための科学を研究しています。ここでは、そうした選択の技術についてお話ししたいと思います。

1. Pros & Cons

しかし、その前に、アメリカの学校で一般的に教育されている選択の方法についてお話ししたいと思います。アメリカの学校では、選択に迷ったときに、次のような表を作成して考える方法が教えられるとのこと。

Pros(賛成あるいはメリット)	Cons(反対あるいはデメリット)

これは、ぜひ身につけておきたい技法です。話を聞いているときにノートをとると記憶が残りやすいです。手は第2の脳と言われています。どのように、考えるときに頭の中にあるものを引きずり出して書き出すことはいいことです。

さらにリストアップしたら、自分が大事だと思う割合について数値化し、これを合計して決めてみましょう。それだけでも選択しやすくなります。

2. 選択肢を減らす

行動経済学について学んだ回で、わたしたちは難しい問題に直面すると考えなくなる傾向があることを学びました。似たような現象が選択にも見られます。アイエンガーを有名にしたジャムの実験をお話しましょう。

実験は次のように行われました。ジャムの試食会をスーパーで開き、実際に試食してもらいます。しかし、そこでは買えません。試食した人は、別の陳列棚まで行って、そこで商品を手にしてレジで買ってもらいます。このとき、ジャムの種類が6種類の場合と、24種類の場合で、客の反応がどう違うか、を検討しました。

その結果は次のようになりました。

	試食で立ち寄った人数	実際に買った人数
6種類	40%	そのうち30%(全体の12%)
24種類	60%	そのうち3%(全体の2%)

これは何を意味しているのでしょうか。選択肢が多くなると人は「選ばない」という選択をしがちなのです。ジャムは買わなくてもいいかもしれません。しかし、どうしても選ばなければならないことがあります。そのような場合には、あらかじめ選択肢を絞り込んでおくことが重要そうです。

3. 直感を鍛える

わたしたちの身の周りには数多くの選択があることをお話ししました。その選択の多くは、ほとんど無意識に行われています。もちろん、それらを意識的に選択することもできるし、その方がより良い選択ができるかもしれません。しかし、それではちょっと疲れそうです。そこで、選択を効率よく適正に行うためには直感に頼ることになります。

以前、チェスの世界一の座に君臨したカスパロフは、すべてのチェスの手を考えて選んだではありません。直感によってそれらを絞り込んでいます。

それでは、どのように直感を鍛えることができるのでしょうか。アイエンガーは、次のような選択日記をつけることを提案しています。実際に、今、皆さんも選択日記をつける練習をしてみましょう。

- 毎日行う作業
次の項目を書く。
 - － 何を選択したか
 - － どんな思考プロセスだったか。何が選択基準だったか。
 - － 成功したか、そうでないか。点数で採点する。
- 定期的に行う作業（例えば週末）
うまくいった選択と、そうでない選択を振り返る。自分の選択のパターンを明確にする。

アイエンガーは、このような作業を継続することによって、カスパロフが直感で手を絞り込んだのと同様に、選択に直感を取り入れることができるとしています。

4. 選択の分類

アイエンガーは、もう一つ、選択についての練習を提案しています。それは、選択しなければならないことを分類することです。相対的にはどうでもいい選択と、しっかり選択しなければならないものがあります。それを識別する能力を高める練習です。

次のような練習を半年毎に行うことを提唱しています。

- この1週間で行った選択を書き出す。
- 重要だと考えられる選択を半分選ぶ。
- その中から、
 - － たとえベストな選択をしても挫折感を味わうだろう選択は排除する。
このような選択に時間をかけるべきではありません。
 - － もし、ベストな選択をすれば満足感が得られるだろうものを残します。
このような選択はじっくり時間をかけるべきです。
- 残ったものの中から、次のような観点で考え、総合的に優先順位が高い3つの選択を選びます。
 - － 自分の価値を高めるか
 - － 満足感をもたらすか
 - － 利益をもたらすか

こうして残った選択について、わたしたちは直感を研ぎ澄ます必要があります。選択日誌と合わせて、選択することを練習するべきです。

10.6 みなさんの選択

やや駆け足にアイエンガーの著作とビデオに基づいて、選択についてお話ししました。最後に、これらを踏まえて、私からみなさんにいくつか強調したいことをお話ししたいと思います。

1. LA 学群の学生のみなさんの選択

アイエンガーの授業は大学院生向け、ビジネスパーソン向けのもので、本学の特に LA 学群のみなさんにとって大事な選択とは何でしょうか。在学中に体験する選択について挙げてみたいと思います。

- 履修する授業
- 専攻
- ゼミ
- 卒業論文のテーマ
- 就職先
- 友だち
- 衆議院議員選挙 (4 年以内に 1 回)
- 参議院議員選挙 (3 年に 1 回)

沢山あります。しかし、社会に出るともっと沢山の選択に直面するでしょう。結婚という選択も、比較的近い将来に考える必要があるかもしれません。自分の人生が選択だけだということに早めに気づいて、選択に対して自分がどう向き合うかを考えて欲しいと思います。

人生は検証可能ではありませんから、本来的には科学の ABC は使えません。しかし、選択日記の考え方は科学の ABC ととてもよく似ています。科学の ABC の手法を練習してきたみなさんには、実践しやすい方法なのではないでしょうか。

2. 選択肢を創造すること

最後に卒業生の例を挙げたいと思います。その卒業生 N さんは、

私は東日本大震災で被災した東北の人々取材して本を書きたい

と言いました。この話を聞いて、私は衝撃を受けました。N さんの言ったことは、いわば、誰でも思いつくことが可能で、誰でも実行できる可能性のあることです。ところが、私にはそのような発想が全くありませんでした。

より一般的な表現を試みましょう。誰でもできることであっても、それを選択肢として拾い上げることができる人とそうでない人がいます。私の人生を振り返って、自分で選択肢を創造したとがあったか、と問われると、それはほとんどありませんでした。私は選択肢を創造できない人間でした。しかし、N さんはそれを自分で創造したのです。N さんのように、そうした選択肢を自分で作れる人こそ、自分の人生を積極的に切り開ける人であると私は考えます。

皆さんも選択について積極的に考え、選択肢を創造できる人になってほしいと願っています。