

第284回 令和8年9月4日（金）

「それは事実なのか、想像なのか」

何年か前に「ファクトフルネス」がベストセラーになりました。例えば「SNSが社会に影響を与えて犯罪が激増した」という文脈について、確かに匿名流動型犯罪など以前になかった犯罪が増えているのは事実だと思いますが、データを見れば凶悪犯罪は決して増えているわけではありません。

しかし人間の脳というのは因果関係を構築して解釈することが大好きです。ショート動画でも断定口調で「あの国はこういう国民性だから」などの意見が飛び交っていますが、何億人もいる国民が同じ考え方ばかりのはずがありません。

脳はストーリーを作るのが大好きです。友人がそっけない態度をした時に「あのことを怒っているのに違いない」と思い込み、一度気になってしまうとずっと考えてしまいますが、実際当の本人はまったくそんなこと覚えてなかったりします。

私もどちらかといえばネガティブ志向なので、そのようなことは良くあります。解消する一番の方法は気になっている本人と話してしまうことです。本当に怒っている場合もありますが、誤解だったということもあります。それがはっきりするだけでも話してみる価値があります。

世界的な陰謀論もよく見かけます。困るのはエコーチェンバーで同じような意見を持った人間が集まってしまうことです。世界中が同意見のような気持ちになってしまいます。イギリスやオーストラリアが子どものSNSを制限している意味もわかります。子どもだけでなく、大人も情報リテラシーが不足しているので今後は心配です。

これからは「クリティカル・シンキング」がとても大切です。10年ほど前には動画や画像は決定的な証拠になりましたが、いまやいくらでも生成できてしまいます。音声も画像も疑うことから始めないといけません。

頭の中で悲観的な発想を組み立ててしまうときはたいてい疲れています。人間は疲れているときに外敵に襲われると危険なので、そのようなときにはネガティブで用心深くなります。これは本能なので仕方ありません。私もそうですがネガティブシンキングが増えてきたと思ったら、なるべく体を動かして早く寝ます。

1999年もそうでしたが、世界が滅亡するという予言は定期的に現れます。もちろん災害には備えるべきですが、予言はすべて「想像」であって「現実」は一つもありません。そのような情報に惑わされることがないようにしましょう。