

FACTFULNESS

ハンス・ロスリング 他 著

単行本：400 ページ

出版：日経 BP 社

価格：1,800 円（税抜）

はじめに

ファクトフルネスとは、自分自身が身につけている様々なフィルターに影響されずに、現実を知ることです。文中ではファクトフルネスについてこのように説明されています。思考や感情をニュートラルな状態に保って現実を正しく見ることは、言うまでもなく大切なことですが、言葉で言うほど簡単なことではありません。当たり前だと思っていた自分の常識と、実際の世界の現実にはどのくらいのギャップがあるのでしょうか。

世界は少しずつ良くなっている

世界の人口のうち、極度の貧困にある人の割合は、過去 20 年でどう変わったのでしょうか？この問いのあとに以下の選択肢が設けられています。

A.約 2 倍になった/B.あまり変わっていない/C.約半分になった

正解は C です。しかし、著者のオンライン調査によると、この事実を知っていた人の割合はほとんどの国で 10% 未満だったそうです。実は、1800 年代から世界の極度の貧困率は一貫して減少しているのです。しかも、過去 20 年間は人類史上もっとも速いスピードで貧困率が減少しています。メディアなどを通して見る世界の話はネガティブなイメージの方が多いと考えるでしょう。その影響もあってか、多数の人が世界は少しずつ良くなっているということを知らないままなのです。

改善し続けている世界の実情は貧困層の増減に限りません。乳幼児の 5 歳までの死亡率は 200 年の間に 40% 以上減少し、電気の利用率はたった 10 数年で 13% 以上も増えています。その他にも災害による死者数の減少、オゾン層破壊の緩和、予防接種普及率の上昇など数多くの項目において大幅に改善が進んでいるのです。

「世の中がなんとなく悪い方向に進んでいる」という考えが思い込みであるということがよく分かります。

焦り本能を抑える

普段の生活の中で「今やらなければ損をする！」といったように、決断や行動を急ぐことがあります。「誰かに言われたから」や「そういう本を読んだから」といったことがその理由として挙げられますが、そういった心理を**焦り本能**と筆者は呼んでいます。これは決して物事に対して即断即決することが悪いと言っているわけではありません。ネガティブな心理状況や外部の声によって焦りが生じていると、それが余計なストレスになってしまい、正確な判断が出来なくなることを指しています。

緊急でもないのに緊急だと訴えて行動を迫る活動家は、インソップ物語のオオカミ少年のようなものだ

多様な考え方が広まっている現代において、偏りかけている思考をニュートラルに戻し、無条件にすぐ行動することへストップをかける刺激的な一言です。

思い込みにストップをかける方法

ファクトフルネスのためには自分の考え方を検証することが重要です。人それぞれ、考え方や物事について好き嫌いがあります。それにとらわれてしまうと、正しく世界を理解することは決してできません。自分と考え方が異なる人に意見を聞いてもらい、検証することで自らの弱点を明らかにすることができます。

深く身についた専門知識や普段から使用しているテクニックは確かに便利なものです。しかし、その 1 点に固執するということは、性質の異なる問題をたったひとつの方法で解決しようとする無茶な行為になりかねません。身の回りに溢れる色々な情報や意見は、自分に届くまでの間に大きな思い込みによって作られている場合もあります。思い込みを除き、バランスの良い思考によって周囲を洞察すれば、あっと驚くような新しい現実気づくことができるでしょう。