

## Navigating the Age of Information #1

There is a famous proverb that goes,	有名なことわざがある
“You are what you eat.”	「人は食べたものでできている」
The health and well-being of your future self depend on what you take in every day.	将来のあなたの健康と幸福は、日々何を摂取するかに左右される
This is also the case with information.	情報についても同じことが言える
The information and opinions you absorb every day determine who you will be in the future.	毎日吸収する情報や意見が、将来どのような人間になるかを決定する
Since humans are largely the products of their environment,	人間はかなりの部分、環境の産物である以上
if you wish your future self to be good,	将来の自分がより良い自分であるためには
it is particularly important to put yourself in a healthy information environment.	健全な情報環境に身を置くことがとりわけ重要である
Speaking of the information environment,	その情報環境について言えば
it is rapidly changing due to technological development.	技術発展によって急速に変化している
Today, all people on earth have the potential to be connected,	今日では、地球上のすべての人々が互いにつながり合う可能性があり
their relationships are sometimes anonymous,	その関係性は時に匿名的であり
and everyone can be a sender of information.	誰もが情報の発信者となり得る
Above all, the volume has become huge.	何よりも、情報量が膨大になっている
The Library of Alexandria, built in the 3rd century BC, contained at least 100,000 books	紀元前3世紀に建設されたアレクサンドリア図書館には、少なくとも10万冊の書物が収められており
and truly deserved to be called a reservoir of knowledge in the ancient world.	古代世界における知の貯蔵庫と呼ぶにふさわしい存在であった
According to one estimate,	ある推計によれば
in 2025, the amount of information generated globally every 3 seconds is equivalent to the entire content held by the Library,	2025年には、全世界で3秒ごとにこの図書館全体の蔵書量に相当する情報が生み出されており
and not all of it is reliable.	そのすべてが信頼できるわけではない
Humans are not yet accustomed to this situation,	人類はまだこの状況に十分適応しておらず
so we are in the midst of creating the norms and manners	まさに今、規範や作法を作り出している途上にある
suitable for this new information environment.	この新しい情報環境にふさわしい（規範や作法）
For a better self and a better society,	より良い自己と、より良い社会のために
how should we engage with information?	私たちは情報とどのように向き合うべきなのだろうか

## Navigating the Age of Information #2

We often witness celebrity scandals and gossip circulated on social media platforms.	私たちは、ソーシャルメディア上で拡散される有名人のスキャンダルやゴシップをしばしば目にする
This kind of information is like junk food for the brain.	この種の情報は、脳にとってのジャンクフードのようなものである
Despite knowing that it is a waste of time and is emotionally draining,	時間の無駄であり、感情的に消耗するものであると分かっているにも関わらず
why do humans tend to be attracted to such information?	なぜヒトはこのような情報に引き寄せられてしまうのだろうか？
The answer may lie in the hunter-gatherer lifestyle of our ancestors,	その答えは、私たちの祖先である狩猟採集民の生活様式にあるのかもしれない
which largely shaped our instincts.	それが我々の本能を大きく形づくっている
Until 13,000 years ago, all humans were living in a small band of around 150 people.	約1万3千年前までは、すべての人類はおおよそ150人規模の小さな集団で暮らしていた
Everyone knew each other, and there were no such things as celebrities who were known one-sidedly by many.	そこでは全員が互いを知っており、多くの人から一方的に認知される有名人など存在しなかった
Also, internal information sharing was crucial for a tribe to operate effectively.	また、集団がうまく機能するためには、内部での情報共有が不可欠であった
Negative information was particularly important to avoid potential threats and conflicts.	とりわけ、潜在的な脅威や衝突を避けるためには、否定的な情報が重要であった
In a small band, it was vital to know	小規模な集団では、次のようなことを知ることが極めて重要であった
who was ill, who was committing wrongdoing, and who was in conflict with whom.	誰が病気なのか、誰が不正を働いているのか、誰と誰が対立しているのか、など
As a result, Homo sapiens have evolved with a built-in impulse	その結果、ホモ・サピエンスは、次のような衝動を生得的に備えるよう進化した
to learn and share information about acquaintances, especially negative ones.	知人に関する情報、特に否定的な情報を知り、共有しようとする（衝動）
The problem is that this tribal instinct sometimes backfires today.	問題は、この部族生活の本能が、現代では時に裏目に出ることである
Your instinct doesn't understand the fact	あなたの本能は、次の事実を理解していない
that the celebrity on the screen is not an acquaintance of yours,	画面の中の有名人は、あなたの知人ではなく
there is most likely no chance to meet him or her in person,	直接会う可能性はほとんどなく
and therefore, the celebrity has almost nothing to do with your life.	したがって、その有名人はあなたの人生とほとんど関係がない
The very instinct that prompted our ancestors to share information about their community members	祖先たちに共同体の成員について情報を共有させていたその本能が
now prompts you to push the share button about celebrity gossip.	今では、あなたに有名人のゴシップを共有するボタンを押させているのである
However, if you know that this is a malfunction of your mind, you can better deal with it.	しかし、これが心の誤作動であると理解していれば、よりうまく対処することができる
Next time you feel like tapping the link to a trivial gossip, talk to yourself,	次に、取るに足らないゴシップのリンクをタップしたくなったときは、自分自身にこう語りかけるとよい
“This is just my hunter-gatherer brain malfunctioning.	「これは、私の狩猟採集民的な脳が誤作動しているだけだ
If there is no gain—only harm—from consuming this information,	この情報を消費したところで、害こそあれ、何の益もないのであれば
why should I learn it?”	なぜ知る必要があるだろうか？」

## Navigating the Age of Information #3

Since the rise of web media,	ウェブメディアの登場以降
every single citizen can be an active sender and receiver of information.	すべての市民が、情報の能動的な受信者であり発信者となった
Those who had distrust of the traditional media, in particular, celebrated it as the democratization of information,	とりわけ既存のマスメディアに不信感を抱いていた人々は、これを情報の民主化として歓迎し
and they are willing to seek out information on their own and uncover the untold truth.	自ら情報を探し出し、語られない真実を暴くのだと意気込んだ
But can we really celebrate it?	しかし、私たちはそれを本当に手放して喜べるだろうか？
One of the most important insights about human nature in this information age is that we possess confirmation bias.	この情報時代において、人間の性質についての最も重要な洞察の一つは、人間が確認バイアスというものを持っている点である
Confirmation bias is our psychological tendency to search for or interpret information that supports your existing belief,	確認バイアスとは、既存の信念を支持する情報を探し出したり、そのように解釈したりする心理的傾向であり
and overlook or ignore elements against your opinions.	自分の意見に反する要素を見落としたり無視したりすることである
This is also called “motivated reasoning,”	これは「動機づけられた推論」とも呼ばれ
indicating our desire to selectively look for information that justifies what you want to believe.	自分が信じたいことを正当化する情報を選択的に探そうとする欲求のことを指す
Therefore, when we set about gathering information ourselves, we may already be prejudiced.	そのため、自ら情報を選択的に取りにいったときには、すでに偏っている可能性がある
If you just felt an urge to protest that you are gathering information fairly and correctly,	もし今、「自分は公正かつ正確に情報を集めている」と反論したくなったら
you might already be caught in confirmation bias.	今すでに、あなたは確認バイアスに囚われているかもしれない
Your mind tried to ignore the inconvenient information	あなたの心は、不都合な情報を無視しようとしたのである
that threatened your sense of identity as an information-literate person.	自分は高い情報リテラシーを備えた人間であるという自己認識を脅かす（不都合な情報）
What makes the situation even worse is a phenomenon called “the filter bubble” on social media.	事態をさらに悪化させているのが、SNSにおける「フィルターバブル」と呼ばれる現象である
To entice its audience,	利用者を惹きつけるために
social media algorithms are designed to show you only the posts you might like.	SNSのアルゴリズムは、あなたが好みそうな投稿だけを表示するよう設計されている
As a result, your information environment ends up being occupied with opinions you agree with.	その結果、あなたの情報環境は、あなたがすでに賛同する意見だけで占められてしまう
Much like eating only sweets leads to poor physical health,	甘いものばかり食べ続ければ身体の健康を損なうのと同じように
we need to reflect on the consequences of constant exposure to pleasant information.	甘美な情報空間に身を晒し続けることの影響について、私たちは省みる必要がある
In order to stay humble, open-minded, balanced, and worthy of respect,	謙虚で、開かれた心を持ち、バランスが取れ、尊敬に値する人間であり続けるためには
we need to be exposed, at least occasionally, to opposing viewpoints and different values.	少なくとも時には、反対の意見や異なる価値観にも触れなければならない
It may feel uncomfortable at that moment,	その瞬間は不快に感じるかもしれないが
but in the long run, it proves to be good for you.	長い目で見れば、それは必ずあなたのためになるだろう

## Navigating the Age of Information #4 1/2

With the growth of the Internet and social media,	インターネットとソーシャルメディアの発展に伴い
cancel culture and public backlash have become increasingly prominent.	キャンセルカルチャーや世論の炎上がますます目立つようになってきた
What we need to know about the Internet in terms of information literacy is	情報リテラシーの観点からインターネットについて理解しておくべき重要な点は
that extreme and aggressive people are conspicuous, but, in fact, very small in number.	過激で攻撃的な人々は目立つが、実際にはごく少数であるということである
First of all, one would not dare to spend time and energy to share one's view	そもそも、人は時間と労力をかけて自分の意見を発信することをしようとはしない
unless they have a quite strong opinion or motives for a certain topic.	ある話題について相当強い意見や動機を持っていない限り
This creates a dynamic in which the online space—at least among vocal participants—skews toward more extreme distribution of opinions than in reality.	その結果、少なくとも発信者の間では、オンライン空間の意見分布が現実よりも過激な方向に偏るという力学が生じる
Moderate participants are likely to be excluded.	中庸な発信者は排除されるのである
Also, if we witness a hundred critical posts on a particular subject,	また、ある話題についての批判的投稿を100件も目にする
we might conclude that the entire society has the same view,	社会全体が同じ意見を持っているかのように錯覚してしまう
but it is an illusion.	しかし、それは幻想である
According to a study on a certain public backlash,	ある世論の炎上現象に関する研究によれば
only one out of every 70,000 users took part in the firestorm.	実際に騒動に参加したのは、7万人に1人にすぎなかった
Still, if the total online population reaches ten million,	それでも、オンライン上の総人口が1,000万人に達すれば
the ratio would yield more than a hundred people making hostile remarks.	その比率から、100人以上が敵意ある発言をする計算になる
Furthermore, it is not uncommon for this tiny minority to post obsessively and repeatedly.	さらに、このごく少数の人々が、執拗に繰り返し投稿を行うことも珍しくない
For example, when a journalist's blog received more than 700 negative comments,	たとえば、あるジャーナリストのブログに700件以上の否定的コメントが寄せられた際
a check of the IP addresses revealed that only four users were behind them.	IPアドレスを調べたところ、それらの書き込みをしていたのはわずか4人であった
In short, participants of the online backlash are often a tiny minority,	要するに、オンラインでのバッシングに参加しているのは、しばしばごく少数派であり
and the most extreme yet fewest people in that minority are creating the illusion of extreme public opinions.	その中でも最も過激で、かつ最も人数の少ない人々が、極端な世論の幻想を生み出しているの である

## Navigating the Age of Information #4 2/2

If your social media account is flooded with hundreds of negative comments every day,	もしあなたのSNSアカウントが毎日のように何百もの否定的コメントで埋め尽くされていたら
it would seem like the whole world is against you,	世界中が敵であるかのように感じられるだろう
but, in reality, they are only a few.	しかし実際には、それはごく少数にすぎない
The volume of online voices can be deceptive.	オンライン上の見かけ上の声の大きさは錯覚だ
Marcus Aurelius wrote in <i>Meditations</i> ,	マルクス・アウレリウスは『自省録』の中で次のように記している
“Is it possible that shameless people do not exist in the world?”	「恥知らずな人間がこの世に存在しないなどということがあり得るだろうか
It is not possible.	ありえない
Then, do not require what is impossible.	それならば、あり得ないことを求めるな
This person is also one of those shameless people who must be in the world by necessity.”	その人間は世の中に存在せざるをえない無恥な人びとの一人なのだ」
Obviously, if it is unacceptable to speak in person,	言うまでもなく、対面では許されない発言は
we must not say it on the Internet either.	インターネット上でも言うてはならない
Also, the pain and suffering of those who become the target of online outrage is immeasurable.	また、ネットの炎上の標的となった人々の苦痛や苦しみは計り知れない
At the same time, however, it is unrealistic to hope that such people do not exist at all.	しかし、そのような人が一人もいなくなることは現実的ではない
Here are two things we really need to do:	ここで、私たちが本当に心がけるべきことは二つある
try not to lose our conscience by being influenced by them;	一つは、彼らの影響を受けて自らの良心を失わないようにすること
and be reminded that they are extremely small in number and therefore do not represent the general public.	もう一つは、彼らが極めて少数であることを思い出し、かれらの意見が世論を代表するものだと思わないこと

## Navigating the Age of Information #5 1/2

Human society in the 21st century is inundated with an enormous volume of information	21世紀の人間社会は、膨大な量の情報にあふれている
—both true and false, valuable and worthless.	真実と虚偽、価値あるものと無価値なもの両方
How can we separate the wheat from the chaff and get close to a correct understanding of things?	私たちはどのようにして玉石混交の情報を選び分け、物事の正しい理解に近づくことができるのだろうか
A French economist and political adviser Jacques Attali defined the truth as follows:	フランスの経済学者であり政治顧問でもあるジャック・アタリは、真実を次のように定義している
the truth is merely a provisional consensus among sincere experts who are independent from power and socially accepted,	真実とは、権力から独立し、社会的に認められた誠実な専門家たちの間で成立する暫定的な合意にすぎず
and the more experts, the better.	その専門家は数が多いほど望ましい
First, why should it be by experts?	まず、なぜ専門家でなければならないのか？
For example, is it possible for a single individual who does not belong to a research institution	たとえば、研究機関に所属していない一個人に可能だろうか？
to conduct a series of necessary investigations to know whether the global temperature is increasing?	地球の平均気温が上昇しているかどうかを知るために必要な一連の調査を行うことは
How could an ordinary citizen engage in tasks	一般の市民がどう取り組めばよいというのか？
such as drilling Antarctic ice cores to analyze ancient atmospheric components,	南極で氷床コアを掘削して過去の大気成分を分析したり
or examining tree rings across the globe to reconstruct climate patterns?	世界中の年輪を調べて気候の変遷を復元したりすることに
Also, when a certain politician is suspected of corruption,	また、ある政治家に汚職の疑いが持ち上がったとき
if all citizens neglect their work and homes and begin an investigation on the issue,	すべての市民が仕事や家庭を放り出して調査を始めたとするば
the society would not function.	社会は回らなくなる
This approach—	この考え方、すなわち
that since experts and the media cannot be trusted, individuals who make the effort themselves can find the truth—	専門家やメディアは信用できないから、個々人の努力で自ら真実を見つけられるという発想は
may sound scientific and independent,	一見すると科学的で自立的に聞こえるかもしれないが
but it is impossible in reality.	現実には不可能なのである

## Navigating the Age of Information #5 2/2

Then, the experts must have integrity and independence from power.	次に、専門家は誠実であり、権力から独立性を備えていなければならない
They have to work for the common good and the truth, rather than their own personal interests.	彼らは私利私欲ではなく、公共善と真実のために働く必要がある
For example, the truth should not be distorted by the motive of a person in power who wants to prioritize the economy over the environment.	たとえば、真実は、権力者の動機によって歪められてはならない 経済を環境よりも優先したい（権力者の動機）
Politics and the truth are two separate things,	政治と真実は別のものであり
so it is a possible scenario that we recognize that the climate is changing while prioritizing immediate prosperity and abandoning environmental measures.	気候変動を認識しつつ、短期的な繁栄を優先して環境対策を放棄するという判断もあり得る
Experts need to be independent even from the will of the majority.	専門家は多数派の意志からも独立していなければならない
Even if the majority of the residents want to believe in the story that humanity originated from a certain pair of ancestors,	たとえ住民の大多数が以下の物語を信じたがっていたとしても 人類は特定の一組の祖先から生まれたという（物語）
experts should not twist the fact that humans evolved from apes as archaeological and biological evidence suggests.	専門家は人類が類人猿から進化したという事実を捻じ曲げてはならない 考古学的・生物学的証拠が示すように
Why are more experts better?	なぜ専門家は多い方がよいのか？
Not all experts have integrity, and all of them are potentially fallible.	すべての専門家が誠実であるとは限らず 誰しも誤りを犯す可能性がある
What matters is that the system allows other experts to point out mistakes when a fellow specialist makes a flawed argument.	重要なのは、ある専門家が誤った主張をしたとき、他の専門家がそれを指摘できる仕組みがあることである
Most importantly, the truth is a provisional consensus.	何より重要なのは、真実は暫定的な合意にすぎないという点である
The truth is an explanation that earns approval from the largest group of experts at the time, and it is always ready to be updated.	真実とは、その時点で最大多数の専門家から承認を得た説明であり 常に更新される用意がある
The objective universal truth may exist, but there is a limit to how precisely humans can perceive it.	客観的で普遍的な真実は存在するかもしれないが 人間が真実を正確に把握できる程度には限界がある
The truth as we perceive it is dynamic, constantly shifting, and being revised.	私たちが認識する真実は動的であり、常に変化し、修正され続ける
Perhaps the most important ability in the 21st century is flexibility to always abandon and update the beliefs we held until yesterday.	おそらく21世紀において最も重要な能力とは 昨日まで信じていた考えを、いつでも手放し、更新できる柔軟性である