

The Science of Willpower #1

| | |
|--|------------------------------------|
| <u>“I’m going to get up early tomorrow and study English.” //</u> | 「明日の朝は早起して英語の勉強をするぞ」 // |
| <u>Being hopeful, you set your alarm for 6 a.m. //</u> | 期待を抱いて、あなたは午前6時にアラームをセットした // |
| <u>The next morning, however, /</u> | しかし翌朝には / |
| <u>you found yourself being a completely different person, /</u> | あなたは自分がまったくの別人であるように感じた / |
| <u>wanting to stay in bed for as long as possible. //</u> | できるだけ長くベッドに留まり続けたい // |
| <u>Have you ever experienced anything like this? //</u> | このようなことを経験したことはありますか? // |
| <u>If you have, you are not alone. //</u> | 誰もがこうしたことを経験します // |
| <u>Even though we have only one brain, /</u> | 脳はたった一つしかないにも関わらず / |
| <u>we have a variety of minds in ourselves. //</u> | 私たちの中には様々な心が存在します // |
| <u>Depending on which mind is active, /</u> | どちらの心が活発かによって / |
| <u>we behave quite differently /</u> | 私たちの振る舞いも大きく変わります / |
| <u>and often end up breaking a promise that we made with ourselves. //</u> | そして、しばしば自分自身との約束を破ってしまいます // |
| <u>However, understanding the science of willpower /</u> | しかし、意志力の科学を理解することは / |
| <u>will give you greater strength to pursue what matters to you. //</u> | あなたにとって大切なことを達成するための大きな力になるでしょう // |

The Science of Willpower #2

| | |
|---|-------------------------------------|
| Many of us think / | 我々の多くは思っている / |
| that our conscious mind is a kind of the CEO of our lives / | 我々の意識は人生の最高経営責任者のようなものだ / |
| and has total control over our behaviors. // | 我々のあらゆる行動のコントロールを握っている // |
| However, the mind actually consists of a lot of different players / | しかし、心は実は多くの異なる役者たちで構成されている / |
| that sometimes collaborate yet sometimes fight for control. // | ときには協力したり、ときには支配をめぐって争ったりする (役者) // |
| Our rational mind is never the CEO, / | 我々の理性は決して最高経営責任者などではなく / |
| but merely one of the board members. // | 役員会のメンバーの一人くらいのものでしかない // |
| When the alarm rings at the time you decided last night, / | 昨日の夜に設定した時間にアラームが鳴ったとき / |
| those players have an argument. // | この役者たちは議論を始める // |
| Some of them want to keep the promise and push you to wake up, / | 中には、約束を守るために起床させようとする者もいる / |
| while others convince you to get more sleep. // | 一方で、もっと寝るように説得する者もいる // |
| “We ate too much last night. // | 「昨日の夜は食べ過ぎた // |
| Let us slowly digest.” // | 「もっとゆっくり消化させろ」 // |
| “The immune system is not yet fully recovered. // | 「免疫系は十分に回復できていない // |
| We should still be asleep.” // | まだ寝ているべきだ」 // |
| “We need a lot more sleep to rest our brain.” // | 「脳を休めるためにもっと寝るべきだ」 // |
| Eventually, your rational self is outnumbered / | 最終的に、あなたの理性は数で圧倒され / |
| and the majority vote is to “get more sleep.” // | 多数票は「もっと寝る」に流れてしまう // |
| Then, you hit the snooze button and go back to sleep. // | そうしてあなたはスヌーズ機能ボタンを押して二度寝するのだ // |
| Your rational and conscious self is just one among many other factors / | あなたの理性的で意識的な自己は、数ある要素の1つでしかない / |
| that have an influence on your decisions. // | あなたの意思決定に影響を与える // |
| You never have an absolute control over your behaviors. // | 自分の行動に対する完全な支配権は持っていないのだ // |
| The good news is that, paradoxically, / | 良いニュースは、逆説的ではあるが / |
| realizing you’re not the CEO can be the first step / | 自分が最高経営責任者ではないことを自覚することが最初の一步になる / |
| towards getting some real power. // | いくらかでも本当に (意志の) 力を発揮するための // |

The Science of Willpower #3

| | |
|--|--------------------------------------|
| <u>Our future selves should be just as busy and lazy as we are today. //</u> | 未来の私たちは今日の私たちと同じくらい忙しく怠惰なはずだ // |
| <u>However, psychologists have shown /</u> | しかし、心理学者たちが示すところによると / |
| <u>that we often overestimate the amount of free time and energy /</u> | 我々はしばしば、自由な時間と活力を過大評価してしまう / |
| <u>that we have in the future. //</u> | 未来の我々が持っている // |
| <u>Instead of idealizing our future selves /</u> | 未来の我々を理想化してしまうのではなく / |
| <u>and expecting them to do what our present selves cannot do, /</u> | 今日の私たちができなかったことができることを期待する (のではなく) / |
| <u>we need to study our tempted selves /</u> | 私たちの中の誘惑に弱い別の自分をよく研究する必要がある / |
| <u>and find a way to outwit them. //</u> | そしてその自分を知恵で出し抜く方法を見つける (必要がある) // |
| <u>If you want to wake up early and study English, /</u> | 早起きして英語の勉強をしたいと思うなら / |
| <u>make it more difficult for your future self to slack off. //</u> | 未来の自分にとって怠けるのが難しい状況を作ろう // |
| <u>For example, you can put your alarm clock across the room /</u> | たとえば、目覚ましを部屋の反対側に置くことができる / |
| <u>so you'll have to get out of bed to turn it off. //</u> | 目覚ましを停めるためにベッドから出なければならなくなるように // |
| <u>Another strategy is to lower the bar. //</u> | 別の戦略は、ハードルを下げることだ // |
| <u>Studies from neuroscience have shown /</u> | 神経科学の研究によると / |
| <u>that we won't feel motivated unless we start acting. //</u> | 私たちは行動し始めないとやる気が出てこない // |
| <u>Motivation will occur when you tentatively start something. //</u> | やる気は、とりあえずでも手を付けてやり始めると出てくる // |
| <u>In order to get started, /</u> | やり始めるためには / |
| <u>it's smart to make your objectives ridiculously small. //</u> | 目標をバカバカしいほど小さくするのは賢いやり方だ // |
| <u>Setting your goal to study English for just 1 minute a day /</u> | 目標を「毎日1分だけ英語の勉強をする」に設定するのは / |
| <u>even if you want to study more, /</u> | 本当はもっと勉強したいと思っただとしても / |
| <u>will help motivate you to start studying. //</u> | 勉強し始めるためのやる気を出すのに有効だろう // |
| <u>As long as you get started, in most cases, /</u> | やり始めさえすれば、多くの場合 / |
| <u>you will end up studying for much longer than a minute. //</u> | 1分よりもっと長い時間勉強することになるだろう // |

| | |
|--|---|
| When you have a willpower failure, / do you go hard on yourself and blame your laziness? // | 意志力を要する挑戦に失敗したとき / あなたは自分自身に厳しく接し、怠惰な自分を責めますか? // |
| Or be nice to yourself and forgive your setback? // | それとも、自分自身に優しく接し、つまづきを許しますか? // |
| If you think that the key to greater willpower is being harder on yourself, / you are not alone. // | より意志力を発揮するための鍵は自分に厳しくすることだと考えているなら / それはあなただけではない // |
| However, you are wrong. // | しかし、その考えは間違っている // |
| Self-criticism actually results in / one having less motivation and worse self-control. // | 自己批判は実は次の結果に終わる / やる気も下がり、自己管理もできなくなる // |
| For example, a study at Carleton University in Canada / tracked the procrastination of students over an entire semester. // | たとえば、カナダのカールトン大学の研究は / 1セメスターを通して学生の先延ばし行動を追跡調査した // |
| Lots of students put off studying for the first exam, / but not every student made it a habit. // | 最初の試験で、多くの学生が勉強を先延ばしした / しかし、すべての生徒が同じ過ちを繰り返したわけではなかった // |
| Students who were harder on themselves / for procrastinating on their first exam / were more likely to procrastinate again on the final exam / than students who forgave themselves. // | 自分自身に厳しく当たった学生は / 最初の試験で先延ばししてしまったことに対して / 最終試験でも先延ばしをする可能性が高かった / 自分自身を許した学生に比べて // |
| These findings may sound counterintuitive. // | これらの知見は直感に反するものに思えるかもしれない // |
| Many people believe / that being nice to yourself when you have a setback / will only lead to further indulgence. // | 多くの人は信じている / 失敗したときに自分に優しくするのは / さらなる墮落につながるだけだと // |
| However, self-criticism and the resulting shame or guilt occupies your mind, / preventing you to accept reality and reflect on how the failure happened. // | しかし、自己批判と、それに伴う恥辱や罪悪感はや心を占拠してしまう / そして、現実を受け入れ失敗した理由を振り返ることができなくなる // |
| Everyone makes mistakes and experiences setbacks. // | 誰もが失敗し、つまづきを経験する // |
| How we handle these setbacks matters more / than the fact that they happened. // | つまづいたときにどのように対処するかの方が重要だ / 失敗が起きたという事実より // |
| When you oversleep and cannot study English in the morning, / you would rather tell yourself, / “Well, it happens to everyone. // | 寝過ごして朝に英語の勉強ができなかったときは / 自分自身に次のように語りかけるのが良いだろう / 「まあ、これは誰にでもあることだ // |
| It is just that my tempted self was stronger than my rational self today. // | 今日はただ理性より怠惰な自分のほうが強かったというだけだ // |
| How can I improve tomorrow?” // | 明日どうしたら改善できるだろうか？」 |

The Science of Willpower #5

| | |
|--|---|
| Nobody can acquire good habits without a single willpower failure / just by learning this lesson. // | 1つの失敗もなしに良い習慣を身につけられる人は誰一人いない / このレッスンを学んだだけで // |
| Anyone can experience a setback. // | 誰もがつまづきを経験する可能性がある // |
| But just knowing that you may fail in your challenge / turns out to be an important source of willpower. // | しかし、失敗するかもしれないと知っていることが / 意志力の重要な源泉になる // |
| Constructive pessimism is quite helpful for long-term success. // | 建設的な悲観主義は、長期的な成功の大きな助けになる // |
| Studies show / | 研究によると / |
| that people who are most optimistic about their ability to keep the habit / give up sooner and are most likely to fail. // | 習慣を続ける能力に対して楽観的な見方を持っている人ほど / すぐ諦め、失敗する可能性が高い // |
| When we have optimistic predictions about our future selves, / we tend not to do it today / | 未来の自分に対して楽観的な予測を持つと / 今日がんばらなくなる傾向がある / |
| because we think we will make up for today's behavior tomorrow. // | なぜなら、今日の遅れを明日に取り戻せると思ってしまうから // |
| For example, people on a diet who intend to exercise tomorrow / are more likely to eat something unhealthy today. // | たとえば、ダイエット中の人「明日運動しよう」と思うと / 今日、不健康なものを食べる可能性が高くなる // |
| Similarly, / | 同じように / |
| when you expect your tomorrow self to get up early to study English, / you will probably skip the habit today. // | 明日の自分は早起きして英語の勉強をしてくれるだろうと期待すると 今日その習慣をスキップしやすくなる // |
| However, "tomorrow" is going to be "today" 24 hours later. // | しかし、「明日」というのは24時間後の「今日」だ // |
| If you slack off today, you will do it again tomorrow. // | 今日サボるなら、明日もサボるだろう // |
| We should not rely on such a thing as our own willpower. // | 私たちは意志力なんてものに頼るべきではない // |
| Instead of being confident in our future selves, / | 未来の自分に自信を持つのではなく / |
| we need to realistically predict how we can possibly fail / | 現実的に、どのように失敗し得るかを予測し / |
| and do whatever we can to prevent it. // | それを防ぐためにあらゆる手を打つ必要がある // |
| When we do fail in our willpower challenges, / | そして実際に意志力を要する挑戦で失敗してしまったときは / |
| we should examine the situation to figure out the cause. // | 状況をよく分析して原因を探るべきだ // |
| How did I give in to the temptation? // | 自分はどのようにして誘惑に屈してしまったのか? // |
| How did I excuse myself? // | 自分に何と言い訳したのか? // |
| Every failure becomes an opportunity / | あらゆる失敗はチャンスになる / |
| to learn more about and improve ourselves. // | 自分自身についてより理解し、成長するための // |