

Metacognition #1

We are never free,	我々は決して自由ではない
especially when we believe we are free.	特に、自分は自由だと信じているときは
We are shackled by many kinds of chains;	我々は様々な束縛に囚われている
emotional reactions, our biological nature,	感情的な反応、生物としての本能
sense of values peculiar to the era,	時代に特有の価値観
judgment we attach to facts, and so on,	事実に付け足してしまう価値判断（決めつけ）など
and we are usually unaware of them.	そして、我々はそれらに気づいていないことが多い
These constraints are not always bad.	こうした束縛は必ずしも悪いものではない
They sometimes make life easier	人生を生きやすくしてくれることもある
because it is exhausting	なぜなら、疲れるからだ
to think about everything by ourselves from scratch.	すべてのことを自分で一から考えることは
When you don't have any problem with them at all,	それらの束縛に何の問題もないのであれば
they can serve as guiding principles of life.	生きる上での指針として役に立つこともある
However,	しかし
when you feel uncomfortable or inconvenient with those shackles,	そうした束縛に不快感や不都合を感じたときは
it is useful to recognize and have the option to remove them.	それを認識し、取り除く選択肢を持つことは有用だ
Metacognition,	メタ認知は
the ability to observe and be aware of our own thoughts,	自分自身の思考を観察し自己認識する能力は
is going to give us such options.	そのような選択肢を与えてくれるだろう
By accepting the fact that we are constrained,	我々は束縛を受けているという事実を受け入れることで
we can choose to get rid of them	それを取り除くという選択ができる
and, thus, we can behave rationally	それによって、理性的に振る舞うことができる
without being controlled by emotions	感情にコントロールされることなく
and think creatively and logically	そして創造的かつ論理的に考えることができる
without being confined by the status quo.	常識に囚われずに
What does it exactly mean to exercise metacognition?	メタ認知を駆使するとは一体どういうことだろうか？

Metacognition #2

Have you ever regretted saying something you shouldn't out of anger?	怒りから言うべきでないことを言ってしまうと後悔したことはありますか？
Nothing may be as troublesome as emotions.	感情ほど厄介なものはないかもしれない
Day after day, we are constantly swayed by various emotions.	来る日も来る日も、我々は様々な感情に常に振り回されている
For example, when we feel uncomfortable with someone's words or behavior, we immediately respond to and are trapped by emotional reactions.	たとえば、誰かの言葉や振る舞いに不快感を憶えたときに我々はすぐさま反応し、感情的な反応に囚われてしまう
“What a rude person!	「なんて無礼な人なんだ！
I'm going to have to teach him a lesson!”	「ひとつ懲らしめてやらねば！」
The next moment, we end up taking an irrational action in revenge.	次の瞬間、仕返しとして非合理的な行動を取ってしまう
But, what if we could employ metacognition over our emotions?	しかし、感情に対してメタ認知を發揮できたとしたらどうだろうか？
If we can be aware of the emotion	その感情を自覚することができたら
the moment it arises and the moment it ceases,	それが湧き上がったり消えたりするまさにその瞬間に
it gives us a choice.	我々は選択肢を持つことができる
“Now I feel anger arising.	「今、怒りが湧き上がってくるのを感じる
Should I be angry or should I not?”	「怒るべきだろうか、それとも怒るべきでないだろうか？」
If things work out well by reacting to anger, you can utilize the emotion.	怒りに反応することで良い結果に転じるなら、その感情を利用すれば良い
But if the anger is useless, you can choose to ignore it.	しかし、もしその怒りが役に立たないのなら、無視するという選択もできる
Furthermore, metacognition to emotions will provide us the insight that emotions are temporary.	さらに、感情へのメタ認知は我々に洞察を与えてくれる感情は一時的なものだという（洞察）
Every emotional experience, no matter how intense, is going to subside over time.	あらゆる感情的経験は、どれほど強烈なものであっても時間が経てば静まる
“Now I feel intense anger arising.	「今、私は怒りが湧き上がるのを感じている
But I know that this pain will disappear within a few seconds.	しかし、数秒のうちにこの苦悩は消えていくということも知っている
Should I react to it or not?”	反応すべきか、反応すべきでないか？」
You will find it absolutely nonsense	まったくもって馬鹿らしく思えるだろう
to bother to deal with such momentary sensations.	そのような一時的な感覚にわざわざ対処するのは
Why do you have to ruin your career or friendship	なぜキャリアや交友関係を台無しにしなければならないのか？
for just some fleeting discomfort that will sooner or later vanish by itself?	放っておけばそのうちどうせ消えていく単なるつかの間の不快感を消すためだけに
Emotion regulation is not about never having certain emotions.	感情の制御とは、ある感情を一切抱かないことではない
We cannot stop emotions from arising to begin with.	そもそも感情が湧き上がるのを止めることは不可能だ
It is about having an option.	それは選択肢を持つということだ
If we are aware of our emotions, we can choose how to react to them.	感情を自己認識することができれば、どう反応するかを選ぶことができる

Metacognition #3

If you see a man stopping to help a stranger lying sick on the ground, you will probably think that he is a kind, merciful person.	病気で地面に横たわる見知らぬ人を助けるために足を止める人を目にしたら彼は親切で慈悲深い人だと思うことだろう
But if you see a man ignoring and passing by the sick person, you may conclude that the passerby is a merciless, cruel person.	しかし、病気の人を無視して通り過ぎる人を目にしたらその通行人は無慈悲で冷酷な人だと結論づけるかもしれない
But it might be premature to jump to the conclusion.	しかし、結論に飛びつくのは尚早かもしれない
In the latter case, the single fact you can observe in this situation is that he passed by the sick person.	後者の場合、あなたがその状況で観測できる唯一の事実はその人が病人のそばを素通りしたということだ
Anything other than that is just an interpretation derived from the fact.	それ以外のことは事実から派生した解釈に過ぎない
The man perhaps wanted to save the stranger from the bottom of his heart, but he couldn't because he was in a hurry.	その男はもしかしたら心の底から見知らぬ人を助けたかったのかもしれないしかし急いでいたので助けられなかった（のかもしれない）
When we observe an event, we instantly attach interpretations and judgments to it almost unconsciously.	あるできごとを目にしたとき我々は即座に解釈や判断を、ほとんど無意識のうちに付与してしまう
For example, when you experience failure in a particular challenge, you might immediately come to believe that you lack talent and are destined to fail no matter how many attempts you make.	たとえば、あなたが何かの挑戦で失敗したときにあなたはすぐに思い込み始めてしまうかもしれない自分には才能がなく、何度やっても失敗するに違いないと
But the only truth is that you didn't succeed in this specific time and place.	しかし、唯一の事実は、その特定の場所と時間で失敗したということだけだ
All thoughts such as 'I will fail again' or 'I lack talent' are nothing more than baseless fantasies.	「また失敗するだろう」や「私には才能がない」といったあらゆる思考は根拠のない幻想でしかない
If those interpretations and delusions are beneficial, there is no problem with them at all.	こうした解釈や思い込みが役に立つのであればそれらにまったく問題はない
But if they are not helpful, why do we have to keep them?	しかし、それらが役に立たないのであれば、なぜ持ち続ける必要があるのか？
Metacognition is the initial step towards having such choices.	メタ認知は、そのような選択肢を持つための最初の一步となる
By objectively observing the processes of our thoughts and the flow of emotions, we can be aware of the interpretations and judgements we attach to facts, and separate delusion from the truth.	自身の思考の過程や感情の推移を客観的に観察することで自分自身が事実付与した解釈や判断に気づくことができ真実と思い込みを分けることができる
If these ideas turn out to be inconvenient and unhelpful, we can simply throw them away.	こうした考え（思い込み）が不都合で役に立たないのであればただ捨て去ればよい

Metacognition #4 1/2

Metacognition to emotions is useful.	感情へのメタ認知は有用だ
For example, when a feeling of anger is useless, you can realize it and simply let it go, instead of reacting to it.	たとえば、怒りの感情が役に立たないときは それに気づき、反応せずに放っておくことができる
However, why are Homo sapiens designed to experience emotions that sometimes lead to negative outcomes in the first place?	しかし、なぜホモ・サピエンスは感情を経験するよう設計されているのか ときにネガティブな結果をもたらす（感情を） そもそも
Most of the evolutionary time, our ancestors had lived as hunter-gatherers in small bands of around 150 people.	進化を通じてほとんどの間 我々の先祖は狩猟採集民として暮らしていた 約150人ほどの小さな集団で
The biological nature of our bodies and minds evolved to fit the need to hunt wild animals in the savanna, gather edible mushrooms in the forest, and get along with tribal members.	我々の体や心の生物学的な本能は、需要に適応するように進化した サバンナで野生動物を狩り 森の中で食べられるきのこを集め 部族の仲間と仲良くやっていく
Our lifestyle has drastically changed in the last 10,000 years, but our biological system almost hasn't changed at all because 10,000 years is too short for evolution to catch up.	過去1万年で我々の生活スタイルは劇的に変化した しかし、生物学的な仕組みはほとんど変わっていない 1万年は進化の速度が追いつくには短すぎるからだ
You may be typing on a keyboard in an urban office of a high-rise building, but your brain still believes that you are collecting nuts and chasing an antelope.	あなたは都会の高層ビルのオフィスでキーボードを叩いているかもしれない しかし、あなたの脳は未だに信じている あなたが木の実を集めたりカモシカを追いかけていたりしていると
As a result, our biological nature sometimes backfires today. Take sugar donuts and pizza as examples.	結果として、我々の生物学的な本能は時として裏目に出ることがある シュガードーナツとピザを例に考えてみよう
Today, overeating is one of the biggest threats to public health. Indeed, obesity kills more people than famine in the 21st Century.	今日、過食は公衆衛生にとっての最大の脅威の1つだ 事実、21世紀においては飢餓より肥満で亡くなる人の方が多い
Why do we gorge on high-calorie food that is doing little good to our health?	なぜ我々はハイカロリーの食べ物をむさぼり食うのか 健康にまったくと言っていいほど良いことがないのに

Metacognition #4 2/2

In the savannas and forests,	サバンナや森林では
where food was in short supply and calories were scarce,	食料は供給不足でカロリーが希少だったため
it made survival sense to eat as much as possible	できるかぎりたくさん食べることは生存戦略として理にかなっていた
immediately on the spot as they discovered ripe fruits.	熟れた果実を見つけるやいなやその場で即座に（食べること）
Therefore, our sense of taste and appetite have evolved	そのため、我々の味覚や食欲は進化した
to find high-calorie food delicious.	ハイカロリーの食べ物を美味しいと感じるように
But in a modern environment, where we can mass-produce calories,	しかし現代の環境では、カロリーは大量生産できるので
following this hunter-gatherer instinct may not be a good idea.	この狩猟採集民の本能に従うのは得策ではないだろう
There are quite a few feelings that followed the same path,	同じ命運を辿った感情は他にも少なからず存在する
including a sense of jealousy.	たとえば嫉妬の気持ちだ
Why do we often feel jealous when we see someone succeeding?	他人の成功を目にしたとき、なぜ我々はしばしば嫉妬を感じるのだろうか？
This is probably because hunter-gatherer society was a zero-sum game.	おそらく狩猟採集社会がゼロサムゲームだったからだろう
Since natural resources were limited,	自然の資源は限られていたため
if someone else gained a larger share,	もし他の誰かが多くの分け前を得たら
it always meant a decrease in your share.	それは常に自分の分け前が減ることを意味した
Being envious of others' prosperity made sense.	他人の繁栄を羨むことは理にかなっていたのだ
However, jealousy often works negatively today.	しかし、今日では嫉妬は否定的な結果をもたらすことが多い
When you feel jealous,	嫉妬を感じたとき
you can be aware of it and convince yourself;	それを自覚し、自分自身にこのように言い聞かせることができる
“Now I feel jealousy arising.	「いま嫉妬が湧き上がるのを感じる
But this is just my hunter-gatherer brain malfunctioning.	しかしこれは私の中の狩猟採集民の脳が誤作動しているだけだ
If it does more harm than good, why do I have to react to it?”	良いことより害の方が多ければ、なぜ反応する必要があるだろうか？」

Metacognition #5 1/2

Each and every one of us has been ruled	私たち一人一人は支配されている
by particular norms and values of the given era,	その時代に特有の規範や価値観に
and we are usually unaware of them.	そして、そうした規範や価値観に気づいていないことが多い
We take them for granted	我々はそれらを当たり前にしており
and think that they are natural, unavoidable, and unchangeable.	自然なものだから、避けることも変えることもできないと思っている
Take education as an example.	教育を例にとって考えてみよう
Probably the common, typical image of school is	おそらく一般的な典型的な学校のイメージは
that 40 students take seats all at once as the bell rings	40人の生徒が鐘の音とともに一斉に着席し
and listen to one-sided lectures.	一方的な講義を聞く
We often take it for granted,	我々はしばしばそれを当たり前だと思い
believing “this is just how school works.”	「学校とはそういうものだから」と思い込む
However, you can liberate yourself from this shackle, if you will,	しかし、その気になれば、この束縛から自分自身を解放することができる
by examining where this style came from.	このスタイルがどのように生まれたのかを知ることで
The orthodoxies of modern classrooms were first put into practice	現代の学校の当たり前が最初に実践されたのは
in 18th-Century Prussia,	18世紀のプロイセンだ
and many other countries adopted this invention.	そして他の国々もこの発明を採用した
It made sense during the 19th and 20th Centuries	19世紀・20世紀には理にかなっていた
because the prosperity of a nation relied on obedient citizens	なぜなら国家の繁栄は従順な市民の存在にかかっていたからだ
who could arrive at factories on time,	時間通りに工場に到着できて
pull levers in sync with machinery,	機械に合わせてレバーを引くことができ
and follow a superior's orders to pull rifle triggers.	上官の命令に従ってライフルの引き金を引くことができる（市民）
The education system was designed to fit the specific needs of nations	教育制度は国家の特定の需要に合わせて設計された
in the age of imperialism and industrialization.	帝国主義と産業化の時代における
Having learned the historical backgrounds of the modern education system,	現代の教育制度の歴史的背景を知った今
now you can choose to shake off the shackle by raising various questions.	あなたは様々な疑問を投げかけることで束縛を振り払うことができる

Metacognition #5 2/2

Does this system still serve its original purpose?	教育制度は今でも当初の目的に適っているだろうか？
To begin with, is it appropriate to evaluate an education system based on the economic interests of the nation?	そもそも、教育制度を評価することは適切なのか？ 国家の経済的な利害に基づいて（評価することは）
What should be the purpose of public education?	公教育の目的は何であるべきか？
This is the best reason to learn history.	これが歴史を学ぶ最高の理由だ
By understanding how certain values were shaped throughout history, we can realize that they are never absolute and thus look towards other possibilities.	ある価値観が歴史を通じてどのように形成されたかを理解することでそれが絶対的なものではないことを理解し それによって他の可能性に目を向けることができるようになる
In other words, it is metacognition to the cultural norms that subconsciously constrain our thoughts.	言い換えれば、文化的規範に対するメタ認知だ 我々の思考を無意識に縛る（文化的規範）
If a certain value is inconvenient for you, you can realize that you were trapped by the created norm and simply get out of it.	もし、ある価値観があなたにとって都合が悪ければ その作り物の規範に囚われていたことに気づき ただ抜け出せばよい
For example, if you are job-hunting and get frustrated by your parents insisting you choose a large renowned company, it can be helpful to learn that the traditional career outlook in Japan, symbolized by the lifetime employment system, was shaped to fit the specific societal conditions of the high economic growth period.	たとえば、あなたが就職活動中だとして 親にイライラしているとしよう 有名な大企業を選べと要求してくる（親） （以下を）知ることは役立つだろう 日本の伝統的なキャリア観は 終身雇用制度に象徴されるような（キャリア観） 特定の社会的状況に適合するように形成された 高度経済成長期の
It only has several decades of history, and is never guaranteed to continue for the next decade.	それはせいぜい数十年の歴史しかなく 次の10年間も続く保証はない
If you don't like this norm, why do you have to follow it?	その規範が気に入らないのであれば、なぜ従う必要があるだろうか？