

BE15 Sunk Cost Bias #1

Imagine you are at a buffet.	ビュッフェにいるところを想像してほしい
You have already gotten full,	もうすでに満腹になった
but you still keep eating,	しかしまだ食べ続けている
saying “I have to eat at least as much as I paid.”	「払った分の元を取るだけ食べないと」と言って
Have you ever had any experiences like this?	このような経験をしたことはないだろうか？
In this case, you are trapped by the sunk cost bias.	このとき、あなたはサunkコストバイアスの罠に陥っている
At a buffet, the money you have paid is a sunk cost;	ビュッフェで、すでに払ったお金は埋没費用だ
a certain amount of money that has been paid	つまりすでに払ってしまった一定額のお金
and will never be returned.	もう決して戻ってこない（お金）
If you are already full,	すでにもう満腹なら
eating more will only make you feel uncomfortable.	もっと食べれば不快になるだけだろう
So the most rational decision is	そのため、最も合理的な意思決定は
to stop eating when you get full	満腹になった時点で食べるのをやめることだ
even if you haven't eaten enough	まだ十分に食べていなかったとしても
to match what you originally paid.	もともと払った額に見合うだけの
However, we often keep eating	しかし、私たちはしばしば食べ続ける
because we want to get our money's worth.	なぜなら金額分の価値を得たいから
We humans tend to make irrational decisions	私たち人間は非合理的な意思決定をする傾向がある
when we try to recover the costs we have already paid.	すでに払った費用を取り戻そうとするときに
What are some other examples of the sunk cost bias	その他のサunkコストの例はどのようなものがあるだろうか
in our daily lives?	私たちの日常生活の中で

BE15 Sunk Cost Bias #2

The trap of sunk cost bias is everywhere in our lives.	<small>サunkコスト</small> 埋没費用バイアスの罠は私たちの日常のあらゆるところにある
For example, you buy a book,	たとえば、本を買い
and you lose interest after reading it for a while.	しばらく読んだ後に興味を失った
However, you keep reading it	しかし、その本を読み続ける
because of the money spent on it.	それに払ったお金のために
It can be an irrational decision	それは非合理的な意思決定になり得る
because you are going to pay more	もっと多く（のコスト）を支払うことになるからだ
for the time spent on reading it.	それを読むことに費やされる時間に
You will end up paying more	結局、もっと多くを支払うはめになる
for trying to recover the cost which will not actually return.	本当は戻ってこないコストを取り返そうとすることで
Whether you keep reading it or not,	その本を読み続けるかどうかに関わらず
the money you have paid for the book will not be recovered.	その本に支払ったお金はもう取り戻せない
So, you should forget about the cost	そのため、そのコストのことは忘れるべきだ
when you choose your next action.	次の行動を決める際は
Putting aside the money spent,	すでに費やされたお金は脇に置いて
which action is better for you,	どちらの行動があなたのためになるだろうか？
keep reading it or not?	読み続けるか否か

BE15 Sunk Cost Bias #3

The cost includes not only money but also various resources,
such as time and energy.

コストにはお金だけではなく様々なリソースが含まれる

時間やエネルギーなど

Again, if it is a sunk cost,

サunkコスト
繰り返しになるが、それが埋没費用なのであれば

you need to forget about it

それについては忘れるべきだ

when you choose what to do next.

次に何をすべきかを考える際は

For example,

たとえば

let's say that you are deciding whether to continue a sport

スポーツを続けるかどうかを悩んでいるとしよう

you have been playing for years.

あなたが長年プレーしてきた（スポーツ）

You should not make decisions

意思決定をすべきではない

based on how much time you have spent.

これまでに費やしてきた時間の長さに基づいて

You may have good friends

あなたにはたくさんの良い友人がいるかもしれない

whom you have played with for years.

何年も一緒にプレーしてきた

You may have had a lot of progress in the sport

そのスポーツでたくさん上達してきたのかもしれない

and look forward to your further growth.

そしてさらなる成長を楽しみにしているかもしれない

However, the fact that you have been playing it for years itself
should not be the reason to continue.

しかし、何年も費やしてきたという事実それ自体は
続ける理由であるべきではない

Setting aside the time already spent,

すでに費やされた時間のことは脇において

what would you like to do?

あなたはどうしたいのか？

The past can't be changed.

過去は変えられない

What only matters is which is the best choice

大事なのは、どちらが最善の選択なのかだけだ

for your present and future self.

現在と未来の自分にとって