

東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法

吉永 賢一

中経出版

本作品の全部または一部を無断で複製、転載、配信、送信したり、ホームページ上に転載することを禁止します。また、本作品の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

本作品購入時にご承諾いただいた規約により、有償・無償にかかわらず本作品を第三者に譲渡することはできません。

本作品を示すサムネイルなどのイメージ画像は、再ダウンロード時に予告なく変更される場合があります。

本作品は縦書きでレイアウトされています。

また、ご覧になるリーダーンシステムにより、表示の差が認められることがあります。

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。吉永賢一と申します。

この本は、私が年代のころからつづけている思考法をご紹介します。

この思考法は、あなたの悩みや不安をとり除き、「ほんとうにほしいもの」や「心の底から望んでいる結果」を手に入れるためのものです。

さて、ここでひとつ質問をさせてください。

あなたは最近、こうしたモヤモヤを感じたことはありませんか？

- ・がんばっているのに、なぜかうまくいかない
- ・何をするにも、なかなかやる気が出ない
- ・心の中にある「悩み・不安」が消えない

仕事、恋愛、勉強、お金、人間関係etc。

人生におけるあらゆる場面で、こうしたモヤモヤは現れ、あなたを大いに悩ませることがあると思います。

でも大丈夫です。安心してください。

本書で紹介するのは、こうしたモヤモヤをほんとうに消し去り、あなたの人生を劇的に変える思考法です。

どんなノウハウや知識があっても、あなたの思考そのものが歪んでいけば、活用することはできません。

知識・ノウハウがあっても
「良い思考」 がないと台なし



悪い思考



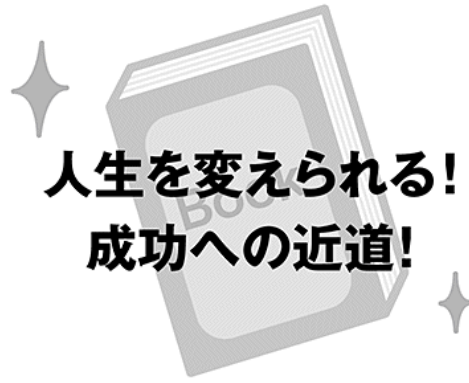
活用できない!
使えない!



良い思考



人生を変えられる!
成功への近道!





この本は「良い思考をするための3ステップ」を中心に構成されています。特別に難しいことは何もありません。ステップ通りにやれば、誰でもカンタンに「良い思考」を身につけることができます。

それはひと言でいうと、「悪い思考をやめて、良い思考をする」ステップです。

本書を読み終えたあなたは、悪い思考の呪縛^{じゆばく}から逃れ、人生を好転させる良い思考を身につけていることでしょう。さあ、その第一歩を踏み出していきましょう！

第1章 頭が良くなる思考法

①

あなたの人生を好転させる思考法がある

②

人生を変えるための「頭の良さ」とは？

③

思考を整えれば、あなたは絶対うまくい！

④

思考の「落とし穴」を知っておく

⑤

思考は「見抜く」「決める」「やる」の3ステップにわけける

①

思考のプロセス

第2章 手に入れたい結果を「見抜く」

①

「ほんとうに「手に入れたいもの」を考えよう

②

頭の中のモヤモヤを書き出そう

③

書き出すと、思考のスイッチが入る

④

書くことで、「他人の目」で見つめ直せる

⑤

5つのテーマから「手に入れたいもの」を探してみる

⑥

問題を絞れば、最高の結果が手に入る

⑦

「大きな問題」から優先的にやっつける

⑧

「手に入れたいもの」よりも「悩み」を優先する

⑨

悩みの源を探っていく

⑩

お金や成功が「ほんとうにほしいもの」とはかぎらない

⑪

手に入れたいものは、数字などを入れて具体化する

②

思考のプロセス

第3章 結果を手にするための行動方針を「決める」

①

「書き出す→考える」でアイデアを膨らませよう

②

行動方針の4つのルール

③

ルール

①

「コントロール内のことを行なう

④

ルール

②

「やるべきこと」は細かくわかる

⑤

ルール

③

「ハイリスクなものには手を出さない

⑥

ルール

④

「長期の利益」が確保できるものを行なう

⑦

「4つのデータ」で行動を決める

⑧

「知識」「経験」はランク上げをする

⑨

「理性」「直感」はあまり信用しない

⑩

頭の中でシミュレーションしてみる

⑪

「この行動で何が手に入る？」をつねに自問する

③

思考のプロセス

第4章 「やるべきこと」をやり、「やらないこと」をやめる

①

結果を出すための「テスト」をする

②

「合格／不合格」の基準を決めておく

③

どんな小さなことでも、記録する習慣をつける

④

自分のキャパシティを正確に知る方法

⑤

つづけるものは「習慣化」していく

⑥

感情を動かすことで、やる気生まれる

⑦

メリットとデメリットを意識して、やる気アップ！

第5章 良い思考が生まれる「感情」のつくり方

①

思考を乱す2つの要因

②

3ステップで「感情処理」を進めよう

③

マイナス感情をプラス感情にする方法

④

マイナス感情を心に入れないために

⑤

「悪い感情」をクリーニングする方法

⑥

行動することで、「悪い感情」を消していく

⑦

「まちがったルール」をつくる5つの原因

⑧

「自分ルール」は再現性でチェックする

⑨

思考を適切にする「心の壁」のつくり方

1

エネルギーを超回復させる休息の技術

2

効率的な1日の生活サイクルとは？

3

エネルギーの質を高めるコツ

4

遊ぶことでエネルギーが補充される

5

エネルギーの漏れを防ぐ方法

6

「迷い」を持てば、エネルギーが漏れていく

⑦

エネルギーは一点集中させる

⑧

「火事場のバカ力」は使わないようにする

第7章 思考力を高める「毎日の習慣」

①

因果関係をとらえる習慣をつける

②

「何を手に入れられるか？」をつねに考える

③

「自分で決める！」回数を増やす

④

「あいまいな言葉」は使わない

⑤

ウリをつかない

⑥

「やる気リスト」を書きためていく

⑦

「4つの努力」をつづけていく

⑧

「刺激」を排除して、集中状態をつくる

エピソード

参考文献・図書

図版製作●松好那名 (matt's work)

デザイン●吉村朋子

プロローグ

「けんいち、知識と知恵は、ちがうんだよ」

幼稚園生のころだったと思います。母が、私に言いました。

「知識っていうのは、教わって覚えたことだけど、知恵は自分から出てくるもの。知識があっても、知恵がない人もいる。知恵がなくとも、知恵がある人もいるんだよ」

「ふーん。じゃあ、ぼくは、どうすればいいの？」

「まず、勉強して、いろいろな知識をつけて、それから、いろいろ経験して、『人の気持ち』をわかるようになるんだよ」

知識がなくとも、知恵がある人がいるのに、どうして私は知識をつけるのがいなのか、よくわからない面もあったのですが、基本的に、この指針にしたがって、これまで生きてきました。

そして、経験を積んできて、わかったことがあります。

何を学んでも、何を教わっても、自分のフィルターを通す以上、「思考」を整えないかぎり、良い結果を得ることはできないということです。

まずはじめは、本を読んで勉強したり、セミナーに通ったりして、新しい知識を学んだりするのですが、それだけでは越えられない壁があることに気づきました。〇代はじめてのころのことです。

「せっかく良い内容を学んでも、思考が曲がっているのは自己流の解釈をしてしまうし、あるいは感情的な抵抗が出てきて、学んだ通りの行動ができない。いったい、どうしたらいいんだ？」

がんばろうとしたとき、結果がほいときにかぎって、自分自身の心、つまり、「思考」が邪魔をしていることがわかったのです。

そこで私は、「悪い思考ではなく、良い思考をする」、つまり、思考を整え、適切にしていくためにさまざまな努力をしてきました。

これまで必死に考えてきたこと。家庭教師・塾講師という職業、あるいはセミナーやコンサルティングを通じて、1000人以上の方に伝えてきたこと。

その内容を、これから順を追って、わかりやすくお話ししていきます。

第1章では、「良い思考」とは何か？　そして、本書のコアである「良い思考の3つのステップ」の概要についてお話しします。

そして、第2章から第4章では、その3つのステップを順番にご説明します。

第5章では、悪い思考の引き金になりやすい感情処理の方法を中心に、思考のベースづくりについて、第6章では、思考にエネルギーを集中させる方法、第7章では、思考力を高める日々の習慣について解説します。

ぜひ、この本をあなたの身近なところに置いておいて、「思考のマニュアル」として活用してください。

頭が良くなる
思考法



第1章

③ あなたの人生を好転させる思考法がある

「がんばっているのにうまくいかない」、その原因は？

この本のタイトルは、「東家庭教師が教える頭が良くなる思考法」です。みなさんはこのタイトルを見て、どんな思考法をお伝えする本だとイメージしましたか？
論理的に考える方法を解説した本？ 物事の本質を見極めるためのものの見方をアドバイスする本？ アイデアの出し方を紹介した本？

みなさんそれぞれに、いろいろなイメージを持ったことと思います。

なので、最初にこの本が、どんな思考法をお伝えするものなのか、その立ち位置を明らかにしておきたいと思います。

本書は、「問題解決」のための思考法を解説するものです。

さらにいえば、この本でいう「問題」とは、会社が抱えている問題とか、日本が直面している問題とか、そんな大きな「問題」ではありません。もっとも身近な、いまのあなたが解決したいと思っている「問題」です。

例えば、あなたが現在、自分ではがんばっているつもりなのに、なかなか仕事で結果が出せず悩んでいるとします。この状況からあなたが脱したいと思うのであれば、これはいまのあなたにとって解決したい問題ですよ。

あるいは、自分が今後ビジネスを広げていく上でキーとなる会社があり、そこでの取引をなんとかスタートさせたいと思っています。そのためにどうすればいいのかを考えるのも、いまのあなたがとり組むべき問題です。

つまり、この本で扱うあなたの「問題」とは、「それを解消したり、実現できたりすれば、あなたがハッピーになれること」と定義できます。

② 人生を変えるための「頭の良さ」とは？

学校での「頭の良さ」と実生活での「頭の良さ」はちがう

先ほどの項目では、本書でご紹介する思考法の目的をお話ししました。

ここでは、その具体的な方法をご紹介する前に、人生を好転させるために必要な「頭の良さ」についてお話をしていきます。

「頭の良さ」を測る指標としては、試験などの「点数」があります。学校などは、この指標で、頭の良し悪しや頭が良くなっているかどうかをチェックしています。しかし、「点数」でわかる「頭の良さ」はごく一部です。その証拠に、学校の成績の良さが、実生活での頭の良さにつながっていないケースはよくあります。

「頭の良さ」＝現実対処能力の高さ

前作の『東大家庭教師が教える頭が良くなる読書法』でもお話ししましたが、私は「頭の良さ」＝「現実対処能力が高い」と考えています。

ここでいう「現実」とは、「いま」のことだけではなく、「ちよつと先の未来」も入ります。というのも、時間はどんどん過ぎていくため、未来はすぐに「いま」になるからです。

つまり、現実対処能力が高い人とは、自分のまわりや自分の心の中で起こる「問題」を的確に解決し、さらには自分の「望み」を着実に叶えていける力を持っている人です。

人生における悩みを解決し、自分の手に入れたものを手に入れる。そうすることで、人生をより良くしていく。本書では、その能力のことを「頭の良さ」と定義し、その能力を伸ばすための思考法（考え方）を解説していきます。

③ 思考を整えれば、あなたは絶対うまくいく！

思考が適切でないと、何も前に進まない

みなさんは、それぞれにいろいろな「問題」を持ち、日々、「ああでもない、こうでもない」と、その解決に向けていろいろ思考していることと思います。

ところが、ときに、問題が一向に改善しないことがあります。それは世の中が悪いとか、まわりの人が悪いとかではなく、結局は、あなたの思考が適切でないからです。

例えば、あなたが上司にある提案をします。この提案のために、あなたはさまざまなリサーチもしたし、綿密な分析も行なった。「うまくいく」という自信があります。ところが、上司の答えは「ノー」でした。

上司が悪い？ あなたが悪い？

その場合、「あの上司は、ほんとうにわかっていない」と愚痴りたくなと思いますが、上司に原因を求めることで思考が停止すると、問題は改善しません。上司から「イエス」を引き出すための自分の思考が適切ではなかったと考えるのです。

もしかすると、その上司という人間の分析が甘かったのかもしれないかもしれません。提案の内容に論理的な弱さがあったのかもしれないかもしれません。そもそも「この提案が実行されればうまくいく」というあなたの考えそのものが誤っていたのかもしれません。

問題を解決していくのに一番大切なのは思考を適切にしていくことです。

思考をきちんと適切に行なっていければ、こうしたうまくいかない状況から抜け出すことができます。

先ほどの例でいえば、上司への人間理解ももっと的確なものになるでしょう。あるいは、提案内容の欠点も発見しやすくなります。そもそもその提案自体があまり意味がなかったことに気づけるかもしれません。思考を整えていくというのは要するに、身のまわりの問題を解決し、あなた自身の人生を変えるための方法だともいえます。

そして、この本は、そのための方法をみなさんにお伝えするためのものなのです。

べてがうまくいく！

面白くない！

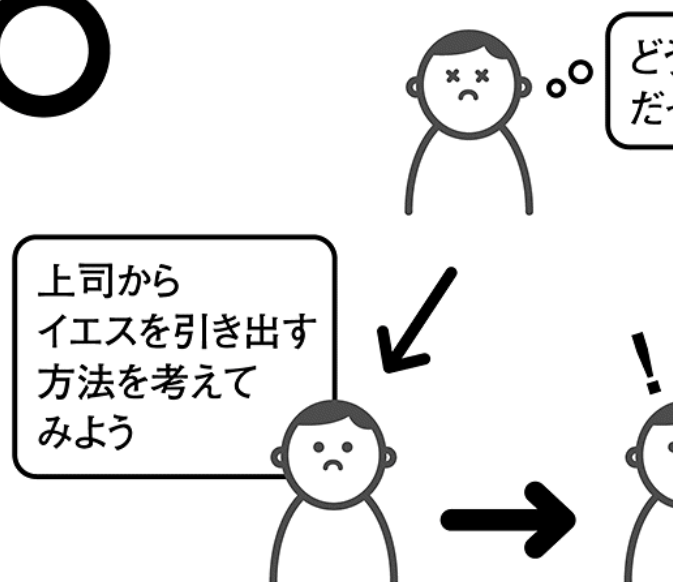
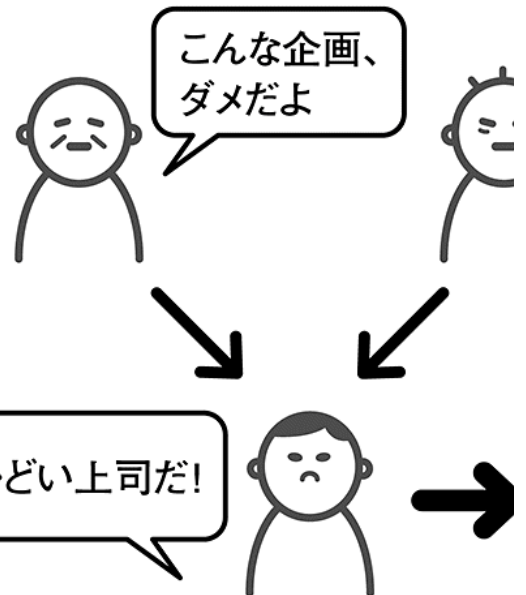
思考が
ストップする

うしてダメ
ったんだろう？

そうだ！
提案の仕方
を変えてみよう！

うまくいく！

適切な思考を持つことで、す



思考を整えれば、すべて

③ 思考の「落とし穴」を知っておく

物事には「コントロール内／コントロール外」がある

ここから、「問題解決」のための思考術について、具体的な内容に入っていきたいと思います。まずは、「問題を絶対に解決する！」と心に決めた人が、絶対に近寄ってはいけない「落とし穴」についてです。

その「落とし穴」とは何か？

それは、自分の「コントロール外」のことを操作しようとする、ことです。

私は、世の中のものすべてに対して、ひとつの分類をすることにしていきます。

それが、「コントロール内／コントロール外」という分類です。

コントロール内とは、自分の意思で操作することができることです。コントロール外とはその逆で、自分の意思ではどうすることもできないことです。

「コントロール外のこと」には手を出さない

「がんばっているのに、うまくいかない」という場合、ほとんどが、「自分のコントロール外」のことをどうにかしようと懸命になっているときです。

例えば、職場の後輩にいろいろ指示をするもの、自分の期待した通りに動いてくれない。「なんで？」と腹立たしく思うかもしれませんが、しかし、それは仕方ありません。なぜなら他人は基本的にコントロール外だからです。こちらがどんなに強く念じようが、命令しようが、他人はこちらの100%思い通りには動いてくれないものです。

「自分のコントロール外」は自分の力ではどうにもできません。それをどうにかしようというのは、ひたすらエネルギーを消耗するだけで、問題は未解決のままです。

なので、「これをなんとかしたい！」と思ったときには、まず自分が自分のコントロール内なのか、コントロール外なのかを探ることです。そして、コントロール外のことに着手しようとしている自分に気づいたら、それをコントロール内のことから、間接的にコントロールしようとしていくのです。

例えば、「人のことを変えよう」と思わない

ムカッとする後輩をなんとかしたいと思うのだったら、いきなり後輩を変えようとは思わないこと。まず、あなた自身が変わっていくことで、あなたの感じ方を変化させ、あなたにとって居心地のいい状態を手に入れていくのもひとつの方法です。もしくは、あなた自身の働きかけで、後輩が変わっていくような方法を考えます。そのようにして、とにかく

「自分のコントロール内」のことにとり組んでいきます。

つねに「自分のコントロール内」のことをやっていく！

これをこれからのあなたの思考の大前提にしてください。

「コントロール内／コントロール外」の見わけは、最初のうちは見誤ってしまうこともあります。私自身もそうでした。ただ、慣れるにしたがって、習熟していきますので、安心してください。

まずはこの視点を持つことであなたの思考が変わりはじめるのです。

⑤ 思考は「見抜く」「決める」「やる」の3ステップにわけ

あなたの思考を整理しよう

世の中のすべてのことを、コントロール内とコントロール外とに分ける習慣を獲得することは、思考を整えていく際の第一歩となります。

その視点を持てるようになったら、次のステップに行きましょう。ここから、問題解決のための具体的な方法になります。

問題がなかなか解決しないとき、頭の中はかなりグチャグチャな状態になっていると思います。たとえるなら、めちゃくちゃに散らかった部屋で暮らしているようなものです。こういう部屋にいと、片づけに着手してスッキリした空間に戻したいと思うものの、何から手をつけたらいいのかわからず、途方に暮れてしまいがちです。

その場合、やることを小さく細分化して、それをステップ・バイ・ステップで着々とやっていくにかぎります。

この本でこれから私がお話するのは、私がふだん使っている「思考のマニュアル」です。第1章では、その大まかな手順を紹介していきます（詳細は第2～4章で、それぞれステップ・バイ・ステップでお話ししていきます）。

良い思考は「3つのステップ」から生まれる

私は、思考のプロセスを次の3つのステップにわかれています。

- ◎見抜く
- ◎決める
- ◎やる

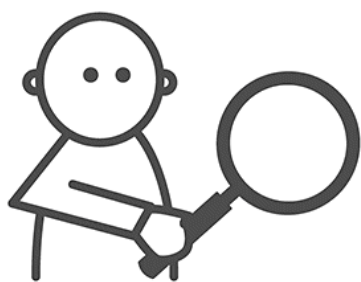
「見抜く」とは、いまのあなたが持っている「問題」を見抜いていく作業です。そこには、「解消したい苦しみ」もあれば、「手に入れた望み」もあります。

とり組むべき「問題」がわかったら、次の「決める」の段階で、それを解決するための方法を選びます。ここでは、方法を探し出すために、調査をしたり、アイデアを出したりといったことをやっていきます。そして、いろいろな分析を経て、「この方法でやっていく」というのを決めていきます。

そして、最後の「やる」の段階では、「決める」で見つけた方法を実践していきます。最初はテストを行ない、そこで「結果が出そうだ」という手応えを得たら本格始動していきます。

思考を整理するための3ステップ

1 見抜く



- ・今すぐに解決すべき問題を見抜く

-
- ・自分の中の「悩み」や「望み」を深堀りしていく

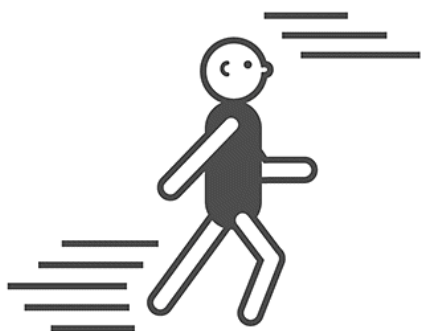
2 決める



- ・「問題」を解決するための方法を決める

-
- ・「データ」を使って、解決策の妥当性をチェックする

3 やる



- ・実際にやってみる

-
- ・効果があるものは続けていく

この3つが、ひとつの問題を解決するための1サイクルです。ひとつの問題にケリがついた段階で、次の「問題」に進んでいきます。もちろん、「見抜く」→「決める」→「やる」の同じサイクルで。

この3つのステップをくり返していけば、あなたの「問題」は次々と解決し、あなたの人生は好転します。

第2章以降、この3ステップについて、さらにくわしく説明していきましょう。

思考のプロセス①

手に入れた結果を
「見抜く」

第2章



見抜く

① ほんとうに「手に入れたいもの」を考えよう

一番大事な「掘り下げ」のステップ

あなたの人生を良くしていくには、問題を解決する前に、いまのあなたの問題を正確に見抜くことが重要です。

じつは、この「見抜く」のステップは、問題解決の思考をはじめに当たって土台となる部分でもあります。

あなたは日常生活の中で、「私の人生って、なんかうまくいかない」「がんばっているのに、充実感がない」「何をするにも、なかなかやる気が出ない」と感じることはありませんか？

もしそうなら、前項で紹介した「見抜く」→「決める」→「やる」の3ステップの「決める」→「やる」だけをひたすらくり返している可能性があります。つまり、問題の掘り下げ部分である「見抜く」のステップが抜けているのです。

なぜ「見抜く」のステップが重要なのか？

「見抜く」のステップを省いてしまうと、深く自分の問題を掘り下げていく機会がありません。たまたま思いついたこと、感じたことなどをとり組むべき「問題」と思い、とりかかってしまいます。

その結果、「ほんとうに大切なこと」「すぐにやらなければならぬこと」を見逃してしまい、あなたは人生を好転させるチャンス逃してしまいます。

「そんな後悔は絶対にしたくない！」というでしたら、この「見抜く」のステップは不可欠です。いまのあなたにとって、とり組むべき最適な「問題」を見抜いていきましょう。それが、あなたの人生を変える第一歩になります。

2

見抜く

② 頭の中のメモメモを書き出していく

「消したい悩み」と「手に入れたいもの」を考える

最初に何をするのかというと、いまのあなたにとっての「問題」を書き出していく作業です。問題は「消したい悩み」と「手に入れたいもの」の2つにわけて書き出していきます。

このとき、書き出しのための時間をしっかり設けてください。「ながら作業」は厳禁です。なぜなら、これは非常に重要な作業なので、片手間で行なうべきではないからです。腰をすえてとりかかってください。

準備するのは、次のものです。

・用紙2枚以上

・筆記用具

（黒いボールペンや、シャープペンシルなどあなたが使い慣れているもの。あとは、赤い太ペン）

・タイマー

用紙のそれぞれの頭に、「消したいことリスト」と「手に入れたいことリスト」と書いてください。これは、赤い太ペンで書いてください。そうしたら、タイマーをセットするのは、書き出すことに集中するためです。はじめのうちは、5〜10分くらいの設定にします（慣れてきたら、さらに長い時間を確保しましょう）。

思いつくままに、どんどん書き出す

さあ、これで準備は完了です。思いつくままに、手書きで「消したい悩み」と「手に入れたいもの」を書き出していきましょう。

項目が混乱しないように、箇条書きにして、項目間を1行くらい空けるようにして書きます。文字は、大きめで、ハッキリと、しっかりと。

細かい表現にこだわる必要はありません。内容が重複したってかまいません。というより、最初は頭が混乱しているから、重複するのが当然です。気にせず書き尽くして

いってください。

「手に入りたいもの」と「消したい悩み」の記入例

手に入りたいもの

- お金がほしい

- 仕事で結果を残したい

- 他社から引き抜かれたい

- 休みがほしい

- 結婚したい

消したい悩み

- すぐ怒る上司と仕事をしたくない

- 給料が少なくて、貯金できない

- 仕事が面白くない

- 会社の業績が良くない

- 彼女がいなくて、寂しい

それぞれのリストについて用紙の最後まで書ききったら、次の紙に書いていきます。

そして、タイマーがピピピッと鳴ったらそこでひとまず終了。ただし、リリリでまだ書きたいと思ったら、時間を延長してもかまいません。その際は必ず、再度タイマーをセットして作業をつづけてください。

この書き出しの作業を実際にやってみるかどうかで、この本の価値が大きく変わってきます。ぜひ、やってみてくださいね。



見抜く

☞ 書き出すと、思考のスイッチが入る

書くことで、問題解決モードに入っていける

ここで「書き出す」ことのメリットについて触れておきましょう。なぜ、書くのか。それは書くことで頭の中を「問題解決モード」にしていけるためです。

頭の中で「悩み」や「望み」について考えていても、それを解消したり、叶えたりする方向には頭はなかなか動いてくれません。

というのも、人間の脳が処理できるのは、基本的に一度にひとつのことです。なので、「悩み」や「望み」を頭の中にとどめた状態にしていると、解決に向けて脳がなかなか動いてくれなくなってしまうのです。

暗算と筆算、やりやすいのはどちら？

これは、「頭の中で計算する暗算」と「数字を書いて計算する筆算」のちがいをイメージすると、わかりやすいと思います。

計算問題を解くとき、暗算と筆算とではまったく計算能力がちがいませんか？

計算が得意な人でないかぎり、2ケタ以上の計算となると、暗算ではかなり難しさを感じるものです。ところが、それを筆算にすると暗算よりも楽に感じられますよね。

「悩み」や「望み」を頭の中だけで考えているのは、まさに暗算をしているのと同じです。複雑なものになればなるほど、頭の中がグチャグチャになっていきます。そこで、筆算をする要領で紙に書き出し、脳の外に出すのです。その結果、「悩み」や「望み」そのものに向かっていた意識を、その「解決」のほうに集中させることができます。

書くことはたしかに手間がかかります。(けれども、書いたほうが物事をスムーズに解決しやすくなるのです。



見抜く

で書くことで、「他人の目」で見つめ直せる

文字になると「人ごと」としてとらえられる

書くことのメリットは、もうひとつあります。書くことによって、自分が書いたことを「他人の目」で見つめ直すことができるのです。

思考においては、この「他人の目」がとても大事です。例えば、友だちの悩み相談をしているときなど、「ここが問題だからうまくいかない」とか、「こうすれば、その希望は叶う」といったアイデアがスムーズに思いつけませんか？

しかも、かなり適切だったりします。せっかくのアドバイスを実行してくれない友だちを見ると、思わず「こんなにいいことを言っているのに、なんで実行してくれないんだろう？」なんて言葉が出たり……。

人間は「自己正当化」をしがち

ところが、なぜか自分のこととなると、そうまく事は運びません。この理由は、「人間はとてつもなく自己正当化の傾向が強いから」です。自分のこととなると、現状に対して肯定的になってしまい、客観的に見るのができなくなるのです。

かの有名な哲学者、フランシス・ベーコンも「人間は、ある意見をそうだと思い込むと、すべての事がらをその意見に合わせ、その意見が正当であると主張するのに、都合がよいように寄せ集めるのだ」と言っています。

そうした自己正当化のワナから抜け出すために、書き出すのです。

自分の頭の中にあったことを文字にして書き出すとは、自分の体の「外」に出すことになり、「人ごと」としてとらえやすくなります。その結果、他人の問題を考えるように「自分の問題」を検討することができ、解決に向けてのアイデアが出やすくなるのです。



見抜く

5 5つのテーマから「手に入れたいもの」を探してみる

どんな人間も持っている5つの欲求とは？

中には、『手に入れたいもの』が思いつかない……』という人もいるかと思います。そんな人に、「手に入れたいもの」を見つけ出す発想法をご紹介します。活用するのは「マズローの欲求5段階説」です。これからご紹介する項目をチェックすることで、あなたにとって「手に入れたいもの」が思いつきやすくなります。

● 第1領域 生存

まずチェックするのは、「生存」の領域です。これは、「運動」「睡眠」「食事」など、生存にかかわることです。これらについて、あなたが「手に入れたいこと」を書くようにしてみてください。

例えば、食事だったら、「松阪牛をお腹いっぱい食べたい」とか、「無農薬で有機栽培の野菜を食べたい」など。あるいは「毎日のぐっすりとした睡眠」といった抽象的な書き方でもOKです。

● 第2領域 安心

あなたは、どんな「安心」を手に入れたいですか？ 「安定的な収入」「いつも快く迎えてくれる家族」「あなたに感謝してくれるお客さま」など、これも思いっつくままに書き出していきましょう。

● 第3領域 所属

あなたのほしい「仲間」は、どんなものですか？ 仕事仲間、友人、家族、趣味のサークル……。そんな具合にどんどん書き出していきます。

● 第4領域 承認

第3領域で書き出した「仲間」に囲まれて、あなたはその仲間たちから、どんなことをされたいと感じますか？

感謝されたいですか？ 尊敬されたいですか？ それとも、賞賛されたいですか？ 想像しながら、書いていってください。

● 第5領域 自己実現

例えば、あなたが作曲家だと想像してください。あなたはすばらしい旋律を書くことができました。みんなからの賞賛を受け、喜びを感じています。ところが、あなたはこうも感じています。「十分にすばらしいのだけど、まだまだこんなものではない。もっと美しいもの、もっとすばらしい何か……」

こう感じるのは、あなたが自分の中にそういうポテンシャルを感じているからです。そして、それを世の中に向けて表したいと思っているのです。

こうした欲求は、「芸術家」だけのものではありません。誰にでもあるものです。そうした「あなたが達成したいこと」「あなただからこそできること」「あなたに与えられた才能」「あなたが秘めている可能性」など、あなたが実現したいと切に願っているものがあれば、それを書き出してみよう。

「ほしい！」と思ったことを書いていこう！

いかがでしょうか。書き出す際、あなたの頭にひらめいた言葉がどの領域に分類されるのかについて、こだわる必要はありません。また、すべての領域について書き出す必要はありません。

この方法は、あくまでもあなたの発想のお手伝いをするためのものです。これらの項目を使って、要はあなたの「手に入れたこと」を書き出せばいいのです。複数の領域にまたがるような内容であっても、気にせずどんどん書き出していきましょう。

② 問題を絞れば、最高の結果が手に入る

「消したいこと」「手に入れたいこと」から、ひとつだけ選ぶ

「消したいことリスト」と「手に入れたいことリスト」ができあがったら、次に、最初にとり組むべき「苦しみ」、あるいは「望み」を決めます。ここまではあなたの「問題」を書き出すフリーズ。ここからは、その「問題」を絞るフリーズです。

選ぶ「問題」は、「消したいことリスト」と「手に入れたいことリスト」を合わせた中からひとつに絞ります。例えば、「上司が苦手」「仕事が面白くない」「仕事を辞めたい」という悩みがあれば、その中からひとつを選ぶのです。リストに書き出されたすべてのものを、一気に考えていくわけではないのです。

というのも、私の持論として、「人間が一度に集中してとり組めることは、ひとつしかない」からです。人間は同時にいくつものことを分散して行なうと、それぞれの品質はガタ落ちします。

アメリカで電話を開発したグラハム・ベルも「目の前の仕事に専念せよ。太陽光も一点に集めなければ発火しない」という言葉を残しています。

高品質の結果を出したいのならば、ひとつのことにエネルギーを集中してとり組むべきです。実際に私は、これまでそうやって勉強や仕事を進めてきました。そして、それが私にとってが一番結果を出せる方法だと考えています。

これからあなたがとり組むのは、自分の人生を改善しようという大仕事です。可能なかぎり高品質で仕上げてほしいのです。そこで私がアドバイスできるとしたら、「ひとつひとつ」です。思考能力を向ける対象を「ひとつ」に絞り込むのです。

ここで誤解しないでほしいのは、「ひとつの問題を選んだら、それをずっと考え続ける」わけではないということです。ここでのポイントは、「考えるときはひとつだけで、実際の使い方としては、「今はAという問題だけを考えて、今度はBだけに専念しよう」という流れになります。

7

見抜く

ら「大きな問題」から優先的にやつつける

あなたの人生を変える「大きな問題」の選び方

前項で、「リストの中から当面と取り組むべきものを『ひとつ』選びましょう」というお話をしました。

ここではその選び方について見ていきます。

まず、「消したいことリスト」と「手に入れたいことリスト」の両方に、ザッと軽く目を通します。

「仕事のできる後輩に抜かされたらどうしようという不安を消したい」とか、「30歳までに年収を1000万円にしたい」など、リストにはいろいろな悩みや望みが書いてあることでしょう。その中から、「まずはこれからやってみよう！」というのを決めてください。

さて、そこであなたが「仕事のできる後輩に抜かされたらどうしようという不安を消したい」という項目を選んだとします。そうしたら、もう一度リストを見ます。そして、「この問題が解決すれば、いま選んだ悩みもおのずと解消される」という項目がないかを探します。

例えば、あなたが企画系の仕事をしているならば、大ヒット商品を企画できれば、「抜かされたらどうしよう」「給料が上がらなかつたらどうしよう」などという不安はおのずと解消しますよね。

そんな具合に、とりあえず選んだ項目がどうでもよくなるような、もっと大きな悩みや望みがないかをチェックするのです。

物事には「主従関係」がある

おもと

物事には多くの場合、主従関係があります。つまり、「大 本」を徹底的にやってみれば、それに「属するもの」も勝手に処理されていくものです。

そうした関係は、さまざまな局面で見ることができますよね。

例えば、人間関係でもキーパーソンとなる人と関係をつくっておけば、そこからどんな人間関係が広がっていくとあることがありますよね。

小さなことであれ、大きなことであれ、それにと取り組む思考力はそこまで変わりません。時間もかかるし、エネルギーも使う。ところが、その結果は大きく広がってきます。小さなことは、かける労力に対して、たいした結果を得られない。1時間1万円の仕事をやらないで、1時間100円の仕事をばかりやっているのと同じです。

大きな問題が解決すれば、小さな問題は、どうでもよくなっていくはずですよ。逆に、大きな問題に目を向けずに、小さな問題ばかりにとり組んでいると、いつまでたっても、人生はたいして改善しなくなってしまいます。

だからこそ、あなたの問題の中にある「大きな問題」から優先的にと取り組んでいくください。

「大きな問題」から解決していく



給料を
上げたい

後輩に抜かされ
たくない

上司に
気に入られたい



小さな問題をひとつずつ解決しても、キリがない



仕事で圧倒的な
結果を出す



「大きな問題」を解決することで、
「小さな問題」も解決していく



見抜く

∞ 「手に入れたいもの」よりも「悩み」を優先する

「手に入れたいもの」の多くは「悩み」の裏返し

さて、当面とり組むべきものは決まりましたか？

それが「消したいことリスト」の中の項目だった場合は、そのまま∞ ページ次のステツジに進んでください(※1 こちらを参照)。一方で、「手に入れたいことリスト」の中の項目だった場合には、次のステツジに進む前にやっていたいただきたい作業があります。

それは、「その望みが何かの悩みの裏返しではないのか」を探っていく作業です。

なぜ、そのようなことをするのかというと、「望み」の場合、じつは「悩み」の裏返しであることが多いからです。つまり、いまの悩みを隠ぺいするために、「この望みを叶えたい」と思っていることが多々あるのです。

「転職したい！」。でも、それはほんどの望み？

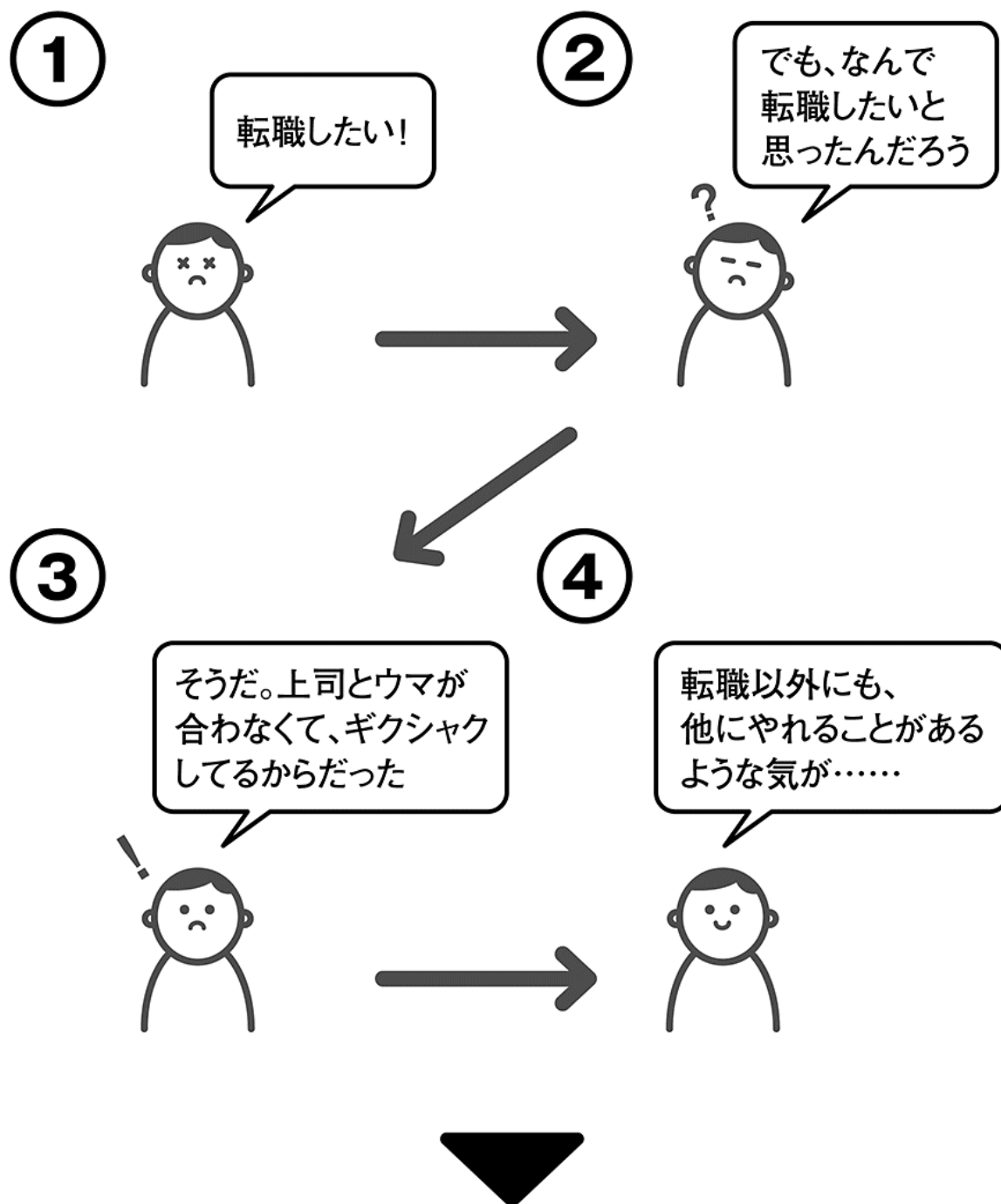
例えば、「手に入れたいリスト」に「転職したい」と書いたとします。しかし、よくよくその「転職したい」という望みを探っていくと、じつは「上司のパワハラが嫌で耐えられない」など、いまの職場や仕事に対する苦しみが隠されていることがあります。そして、転職することで、その苦しみから逃れられると錯覚してしまっているのです。

この場合、転職が最善の解決策とはいえないでしょう。転職した結果、いまより職場の雰囲気が悪い、あるいはお給料が下がってしまうかも、というリスクもあります。それより、「上司がほめてくれるようになる」「上司にパワハラをされても、軽く流せるようになる」といった望みを持ったほうが現状に即しています。

なので、望みについては、それが何かの「悩み」の裏返しでないかをよく検討します。具体的には、「自分はいたい何が嫌で、その望みを持つようになったのか？」を自問していきます。

例えば、先ほどの転職の例でいえば、「私は、何が嫌で、転職したいと思うようになったのか？」を自分に問います。「嫌」の原因がわかったら、次に、その解決に転職という方法が最善かを問います。この際、転職のメリット・デメリットもしっかり見極める必要があります。

「望み」に隠れている「悩み」を知る



**「手に入れたいもの」は
「消したい悩み」の裏返しであることが多い**

そうした思考をつづけていくと、わざわざ転職しなくても、いまの会社で解決できる問題だということに気づくかもしれません。その場合は、「手に入れたことリスト」から「転職する」は削除され、「消したいことリスト」に新たに先ほど考えた「嫌」の原因を書き加えていくことになります。

9

見抜く

〇 悩みの源を探っていく

みなもと

源 を冷静に把握し、解消する3つのアプローチ

とり組むべき項目を選んだら、次のステップです。ここでは、悩みや望みの「源」になっているものを探っていきます。つまり、その項目をどんどん深く掘り下げていく作業です。

その際、問題としてとり上げたのが「悩み」なのか、「望み」なのかで、アプローチの方法がちがいます。それぞれについて見ていくことにしましょう。

まず「悩み」からです。

この場合、「この悩みはどこから来るのか？」を観察していきます。例えば、その内容が、「すぐキレる加藤部長の下では、毎日仕事をするのがつらい」だとします。ここで行なうのは、あなたを苦しめている「源」を探っていく作業です。

その際、いまのあなたにとって「何」がつらいのかを、とにかく細かく細かく探っていくのがコツです。この例でいえば、加藤部長の「何」が、あなたの中に苦しみを生じさせているのかを見ていきます。例えば、

しつせき

・叱 責の声を聞くと恐怖にかられ、パニックになる

そんな具合に、「何がつらいのか」を細かく探っていくと、いろいろな原因が見えてきます。そのようにして、あなたの苦しみの「源」になるものを具体的に特定していくのです。さて、「源」が特定できたら、次の3つのアプローチのうち、どの方法で解消していけばいいのかを考えます。

1

その刺激の発生防止策を講ずる(例:怒られないようにする)

2

その刺激源から離れ、自分に届かないようにする(例:上司から離れる)

③

その刺激に対しての反応を改善し、苦しみと感じなくする(例:怒られても気にしないようにする)

この検討まで行なったら、「悩み」の源探しの作業は終了です(※1)。

○ お金や成功が「ほんとうにほしいもの」とはかぎらない

「自分が手に入れたいもの」を深く深く探っていく

次に「望み」を見ていきましょう。

こちらについては、それぞれの項目について、さらに「何のため？」と問いかけてみてください。つまり、その望みを叶えることで、自分は「何」を手に入れたのかを深く深く探っていくのです。

例えば、「転職して、お金をドンドン稼ぎたい！」と手に入れたいことリストに書いたとします。その場合、その職業に就いてあなたは「何」を手に入れたのかを、さらにさらに考えていきます。

そうやって探っていくと、その職業を手段にして、自分がほんとうに手に入れたいものが見えてきます。

もちろん、それは「お金」かもしれません。でも、「お金」は終着点ではないことが多いのです。なぜなら、「お金」はさらに何かと交換するものです。

例えば、その交換するものがスポーツカーであった場合、ほんとうに手にしたいのはお金ではなく、スポーツカーです。でもさらに、スポーツカーそのものではなく、賞賛がほしいのかもしれない。優越感かもしれない。

それをくり返していき、「もう交換する必要がない」という交換の終着点を感じたら、そこでストップします。それが、あなたにとってのほんとうの「目的」です。

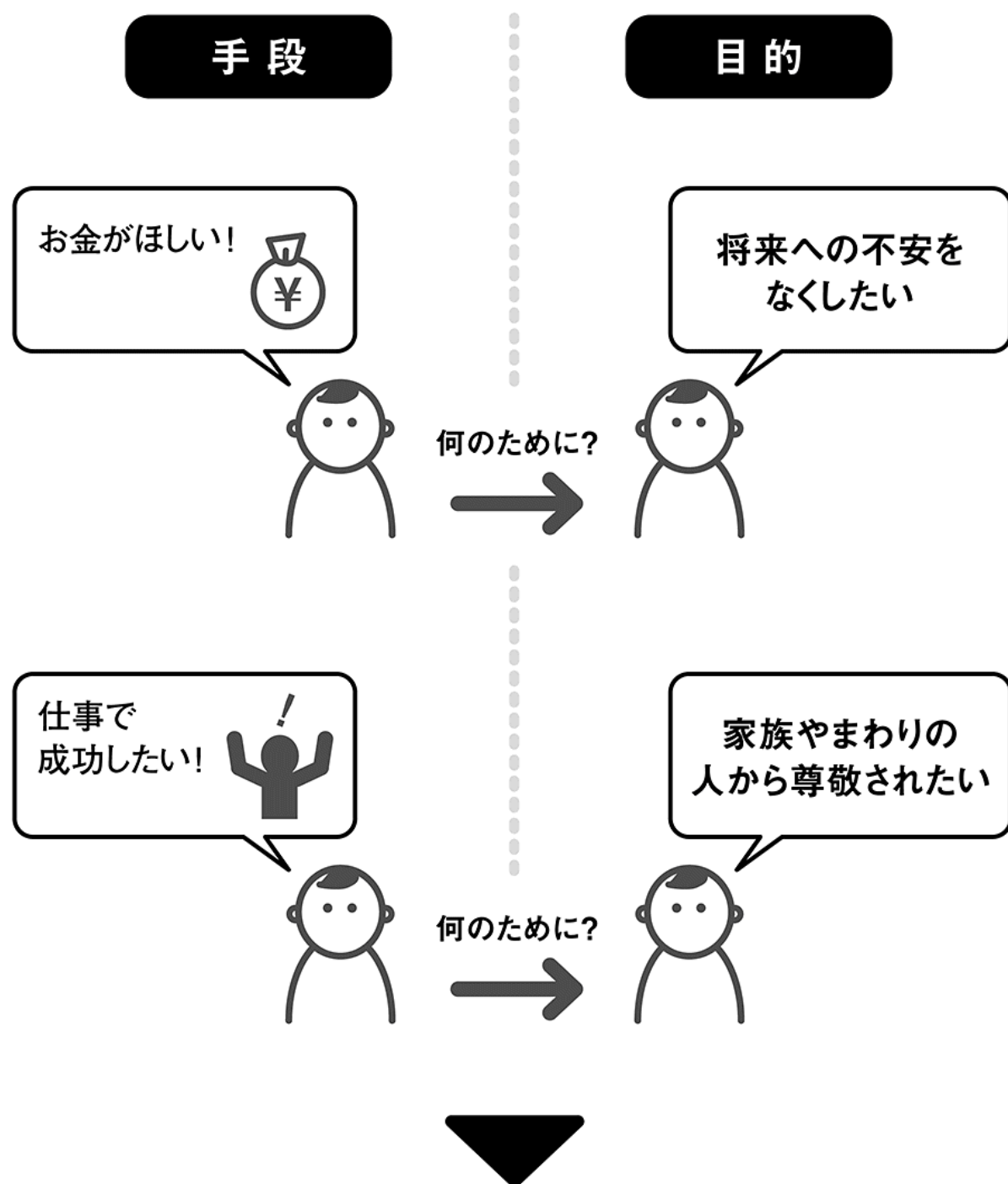
先ほどの例でいえば、ほんとうに手に入れたいものは、「お金」ではなく、「温かい家庭」かもしれませんし、「心の底から楽しいと思える仕事」かもしれません。

「目的」と「手段」を混同しない

はじめのうち、「手に入れたいことリスト」に現れるものは、自分にとってのほんとうの「目的」ではなく、その「手段」である場合が少なくありません。例えば、「海外旅行に行きたい」と思ったとき、そのほんとうの目的を探っていくと、働きづめの毎日に体が疲れ、「休みたい」というシグナルを送っていた……、とか。

「手に入れたいことリスト」を深く掘り下げることが、そうしたほんとうの「目的」に気づく作業でもあるのです。

「目的」ではなく「手段」を求めていますか？



**「手段」で思考をストップさせずに、
手に入れた「目的」を掘り出していこう!**

そして、そうしたほんとうの「目的」が自分の中で意識できるようになれば、あなたの心が整理されて、自分で「自分のやりたいこと」がわかっているという実感を得ることができます。これは、とても気持ちのいいことですし、やる気も出てきます。それに、手段よりも目的のほうが大切です。手段は入れ替えが利きますが、目的はできないからです。

「手に入れたことリスト」の分析は、あなたの可能性を広げる機会でもあるのです。

二手に入れたいものは、数字などを入れて具体化する

ほしいものを決めたら、イメージしていく

「悩み」、あるいは「望み」を深く掘ったら、今度は、「具体的にどうなればいいのか？」と考えていきます。それが、ここで行なう「達成条件の具体化」の作業です。例えば、「新築のマイホームがほしい」を「手に入れたいリスト」に書いたとします。そして、これがいまのところ、あなたにとってもう交換する必要がない終着点だと感じています。そこで次に、「新築のマイホーム」とは、どのようなものなのかを具体化していきます。

まず、自分にとってほんとうにほしい「新築のマイホーム」をイメージしてみてください。この場合、データとして参考になるのは、自分の過去の経験です。

数字や固有名詞などを入れて、具体的にしてい

イメージはボンヤリしたままではいけません。どんどん具体的にしていきましょう。

まず、そこで、「場所は東京近郊で、駅から徒歩15分以内。2階建て。日当たり良好で、間取りは4LDK以上。予算は3000万円以内……」と数値化していきます。このとき、過去の経験をフル動員し、想像力を働かせ、いろいろシミュレーションをしていきます。必要であれば、各種調査も行なってください。この場合は、実際に物件そのものを見に行ったり、インターネットで調べたりなどになります。

この場合、人によって個人差も大きく出てくると思います。場所にこだわる人、家のつくりにこだわる人、予算にこだわる人。これは人によってさまざまだと思います。こうやってイメージを進めていくと、自分の中でだんだんと達成条件が具体的に思えてくると思います。そうすると次は、達成するまでの期限も決めましょう。その場合、「1年後」ではなく「西暦2015年」など、具体的な年度を設定するようにしてください。

達成条件とは、結局のところ、問題解決が「できた／できない」を判断する基準となります。基準があいまいだと、自分が問題解決を「できているのか」「できていないのか」が判然としないまま、日々を過ごすことになってしまいます。それでは「私の人生は改善している」という実感がいつまでたってもわきませんよね。

ひとつひとつ達成感を得て、着々と人生を良くしていくために、「達成条件」はしっかりと具体的に、明確にしていくことが大切なのです。

「手に入りたいもの」は具体的にイメージする



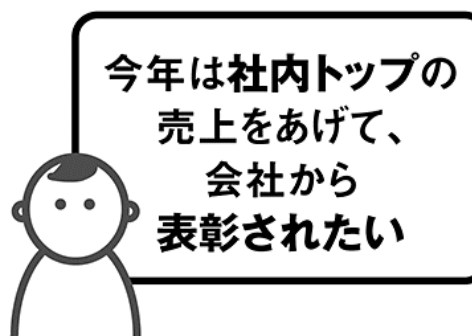
漠然とした抽象的なイメージ



目標があいまいで、
達成できたかどうかわかりにくい



明確で具体的なイメージ



数字や固有名詞を入れることで、
達成できたかどうかはっきりする

「夢のマイホームを手に入れる」では、達成できたかどうかよくわからないですね。達成条件を明確にしないと、あなたは「口先男」「口先女」になってしまいます。さて、達成条件が具体化できたら、今度はそれを得るために自分は何をすればいいのかを考える段階に入ります。それは、次の「決める」のステップです。それでもまた思考を使って、実現のための行動方針を練っていくことになります。

思考のプロセス②

結果を手にするための
行動方針を「決める」

第3章



決める

①「書き出す→考える」でアイデアを膨らませよう

紙に書き、読んで、考える

前章の「見抜く」の段階で、「達成条件」までつくることができましたね。「決める」の段階では、今度はそれを達成するために自分であることを決めていきます。最初に行なうのが、前章で書いた「達成条件」を達成するための方法を考えることです。

本書では、そのために「手法を求める質問」をつくります。何やら小難しい言い方ですね。でも、行なうことは単純です。

まず、「達成条件」を紙に黒ペンで書き出していきます。

- ・2012年に志望校のAに合格する
- ・3か月後の結婚式までに2キロやせる
- ・2週間後のプレゼンで、B企画を通す

そうしたらそれを見ながら、新しい紙に赤ペンで「達成条件を得るにはどうすればいいのか」と書いていくのです。1枚にひとつずつ書いていきます。

- ・2012年に志望校のAに合格するためにはどうすればいいのか？
- ・3か月後の結婚式までに2キロやせるにはどうすればいいのか？
- ・2週間後のプレゼンで、B企画を通すにはどうすればいいのか？

文字にして読むことで、問題解決のスイッチが入る

どうでしょう。頭の中で考えるだけよりも、いろいろなイメージやアイデアが浮かんできませんか？

志望校の<に合格するためにはどんな勉強をすればいいのか？ 自分には何が足りないのか？ 試験までの時間を考えると、どんな勉強をすればいいのか？
〜キロやせるためには、何をすればいいのか？ 食事の量を減らせばいいのか、それとも運動したほうがいいのか？ いまの自分の食生活に問題はないのか？
プレゼンではどんな資料を用意すればいいのか？ ㊦企画の良さをどのように伝えればいいだろうか？ どんな反対意見が出てくるだろうか？

問題を文字にすることで、アイデアが出やすい



頭の中だけで考える

この問題は
どうすれば
解決するんだろう？



頭の中がゴチャゴチャ
になって何も
思いつかない……

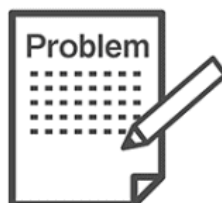


→ 問題そのものを覚えておかなければならず、
思考が進みにくい



文字にして読んでみる

一度、紙に書いて
整理しよう



文字にすることで
問題を客観的に
見れるし、アイデアも
出そうだ！



→ 問題を文字という形で「外」に出すことで、
アイデアが出やすくなる

まさにあなたの頭の中の「問題解決モード」にスイッチが入るわけです。こうやって紙に書いて文字にして、それを声に出して音読することがスイッチ代わりなのです。紙に書かれた文字が、あなたの思考力を刺激し、アイデアを出しやすくしてくれます。こうして思いついたアイデアは、どんどん黒いペンで書き出していきましょう。

2

決める

🔄 行動方針の4つのルール

行動の精度を上げるために考えること

前項で思いついた「手法」をどんな紙に書き出していくと述べました。そうした書き出していった手法は、ひとつひとつ、その妥当性を検討していきます。この検討段階に入った手法のことを、私は「行動方針」と呼んでいます。

「見抜く」の段階で、とり組むべき「問題」を見つけ、そして、そこから適切な「達成条件」をつくることができたとしても、それを実現するための行動がおかしなものであれば、結局は達成できず、問題は解決されないうままになってしまいます。

行動方針を正しいものにするために、どうしても厳守してもらいたいことがあります。それは次の4つの条件です。

1

コントロール内のことを行なう

2

達成までの期限が長いものは、それを分割する

3

ハイリスクなものには手を出さない

4

長期的に利益が確保できるものを行なう

行動方針は、この4つの条件すべてをクリアできていることが重要です。クリアできないまま実行に移してしまえば、問題の解決までの道のりはかなり険しいものになるでしょう。なんとか解決に至った場合でも、その結果は非常に不安定なものになってしまいかねません。

なので、この4つのうちひとつでも当てはまらないものがある行動方針は、とりあえず破棄です。修正を加えるか、あるいはゼロからつくり直すかをしていく必要があります。そこで次からは、この4つの条件についてくわしく見ていくことにしましょう。

決める

③

ルール

①

⊗ コントロール内のことを行なう

「いまの自分にできないこと」はしない

「コントロール内／コントロール外」の話は第1章ですでに述べましたね。コントロール内とは、自分の意思で操作することができること、コントロール外とは、自分の意思ではどうにもできないことでした。

行動方針を立てる場合には、コントロール内、つまり自分の意思で操作できるものでなければいけません。

例えば、あなたが担当している仕事でミスが発生したとします。ところが、よく分析してみると、原因はほかのメンバーの手ちがいがありました。この場合、その相手に対して、反射的に「今後はこうしてくださいね」と行動の改善を要求しがちです。

しかし、これで相手があなたの言う通りにしてくれる人ならば、あなたにとってコントロール内ですが、そうでなければコントロール外になる可能性があります。

これをコントロール内に持つてくるためには、「自分で働きかける」しかありません。この例であれば、そのミスを防ぐために、「自分がどうすればいいのか」を考えていく必要があります。

例えば、相手がミスをしない仕組みをあなたがつくる、相手が喜んであなたのお願いを聞いてくれるようにあなたが働きかける、チェックの仕組みをつくる、などです。

自分の行動でも「コントロール外」のことがある

自分の行動であっても「コントロール外」となってしまう場合があります。

例えば、資格試験での合格を目指して、1日2～3時間しか睡眠時間を確保できないような勉強計画を立てたとします。この場合、「やろう」という意思が数日しかもたなかったり、体調が悪くなったりして、結局、継続してつづけられないのであれば、それはコントロール外です。

これまでの人生で、「自分は～する」と決断したもの、結局はつづけられなかったのであれば、それはコントロール外のことで行動方針を立てたことになるのです。なので、「自分が～する」と行動方針を立てた場合でも、いまの自分にほんとうに実行できるのかをきちんとチェックする必要があります。

「コントロール内」のことだけを行なう

コントロール内

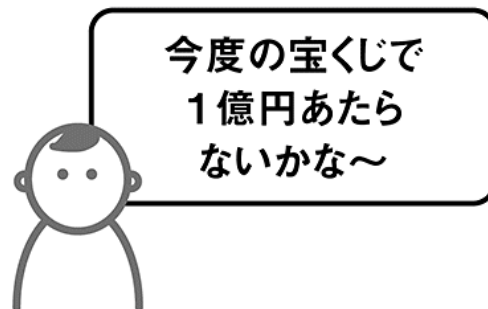
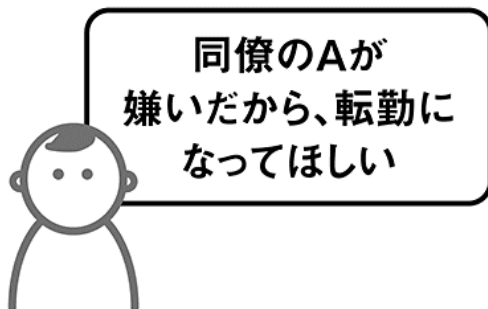
→ 自分の意思で操作できること



※人によってはこの2つも「コントロール外」になります

コントロール外

→ 自分の意思で操作できないこと



**コントロール外のこと(いまの自分にはできないこと)
を考えていることに気づいたら、
さらに思考を進めていく**

実際に考えてみて、「ちょっと無理だな……」と思ったら、いまの自分ができるゾーンにまで落とし込んでいきます。

例えば、「明日は1時間早起する」という行動方針を立てて、「ちょっと厳しい」と思ったら、まずは自分にできること（目覚ましをセットする、など）からやっていきましょう。いまの自分に「できないこと」はしない。「できること」をする——。これを行動方針の大原則にしてください。

決める

④

ルール

②

⑤ 「やるべきこと」は細かくわかる

逆算の発想で、未来から現在に向けて考える

達成条件の中には、達成するまでに1カ月、あるいは1年や3年と、長くなってしまいうものもあります。この場合、期限を細分化し、それぞれの段階での「手に入れたいもの」と「そのためにすること」も設定していきましょう。

例えば、「1年後に手に入れたいもの、それまでにすべきこと」「1カ月後に手に入れたいもの、それまでにすべきこと」「1週間後に手に入れたいもの、それまでにすべきこと」と、逆算の発想で、未来から現在に向けて考えていきましょう。

このように時系列順に検討することで、あなたが決めた達成条件が現実的かどうかを確認することができます。

例えば、「1カ月後の2010年2月に、5泊7日でロンドンに遊びに行く」という達成条件を設定したとします。しかし、「3週間後」→「1週間後」→「明日」→「今日」までに何を達成していければいいのか、そのためにどうすればいいのかをまったく検討できないようであれば、この達成条件はいまのあなたにとって是非現実的なものとなります。実際、「この1カ月間はものすごく忙しい」という状況があれば、1カ月後の海外旅行の実現も難しいということがわかったと思います。

細分化は、「いまずぐ実行可能な次の一手」にたどりつくまでつづけます。そして、その一手は、「これを実行し、達成できたら、私は『以前よりも良くなった！』と実感できるものであることが重要です。「良くなった！』と考えることで、やる気が高まり、あなたは行動をつづけることができます。

「次の一手」は、例えば「ダイエットをする」という達成条件であれば、「現在の体重を量る」くらいに、カンタンなもので構いません。どんな小さな一歩でも、「実行したぞ！」と達成状態を実感できる試みであれば、「次の一手」と考えてOKです。

決める

5

ルール

3

5 ハイリスクなものには手を出さない

リスクは2つの視点からチェックする

3つ目は、ハイリスクなものを排除する、です。

私は、ハイリスクなものをまったく信用していません。「ハイリスク&ハイターン」というものもありますが、避けるべきだと思います。それはひたすら不幸になる道を歩んでいると考えているくらいです。

例えば、資格試験の合格を目指しているときに、一切の仕事をやめて「背水の陣」で臨むという人がいます。

退路を一切絶って、自分を追い込むことで、もしかしたら、ものすごいエネルギーが出るかもしれませんが、「火事場のバカ力」という現象は、しばしば見受けられますから。しかし、あくまでも「もしかしたら」です。「もしかしたら」が起きなければ、あとは谷底にまっさかさまでです。

ベストなのは「ローリスク・ローリターン」。ローリターンのもを安全に着々と積み重ねていく。ひとつひとつはローリターンかもしれませんが、それが積み重なっていけば、ゆくゆくは「ハイリターン」として結実していきます。

ローリスクかどうかをチェックするには、次の2つの点からリスクの程度がどれくらいかを見ていくことです。

1

「あなたの資源」をどれくらい使うのか？

2

「結果が出る可能性」(再現性)はどれくらいあるのか？

それぞれについて見ていくことにしましょう。まず、あなたの「資源」からです。

あなたが行動方針を実行することで、「お金」や「時間」、「エネルギー」など、あなたが持っている「資源」を使うことになります。

ここでのポイントは、「資源を問題解決のために使い、仮に達成できない状況になっても大丈夫かどうか」です。

例を挙げます。年収1億円のAさんと失業中のBさんがいます。そこで、

Aさん「今年は2万円ほど宝くじを買ってみよう」

Bさん「なかなか就職も決まらないし、虎の子の2万円を宝くじに賭けてみよう。2万円も買っただし、きっと当たる」

Aさんにとって「宝くじに2万円を使う」という行動は、当選という目的を果たせなくても大きな問題にはなりません。これが先ほどお話ししたロースクです

逆に、Bさんにとって「宝くじに2万円を使う」という行動はハイリスクです。当たるかわからない宝くじを、当たるだろうという前提(思い込み)で大切な2万円を使う。これは、当たらない場合のダメージがとても大きいですね。

「再現性」からもチェックを入れる

ただし、「消費資源の少なさ」にこだわりすぎると、再現性の問題で解決しないということもあります。

例えば、先ほどの英語の例。お金をかけないようと思って、「ビジネス英会話に関する1000円強の教材を買って勉強する」とした場合、もしその教材を使ってきちんと結果を出している人が少ないのであれば、あなたがそれで「語学力を身につける」という結果を手に入れられる可能性は低いでしょう。つまり、結果が出る可能性は低い。こうした行動は結果的に「ハイリスク」になってしまいます。

資源の大小にかかわらず、結果が出るかどうかをチェックするには、再現性のある方法かどうかを見ることです。多くの人が高確率で結果を出せる方法なのか、そして、あなたが実行しても同じような結果が出るかどうか。それを知るためには、先生に聞いたり、本で調べたりして、事実やデータを重視していきます。

1

ロースクな「行動方針」とは、
資源をどれだけ使うか、

2

再現性が高いか、この2つのバランスがとれていることです。資源のコストは低くても、結

果が出ないのでは仕方がないし、結果が出るかもしれないでも資源を使いすぎてしまい、あとがつつかなくなるのでは、途中で倒れてしまいます。

決める

6

ルール

4

④「長期の利益」が確保できるものを行なう

とにかく「長期の利益」を最優先する

行動方針の理想は、短期でも、中期でも、長期でも利益を出しつづけられるものです。ただし、この3つすべてを満たそうとすれば、行動方針をつくる難易度が上がってしまいます。なので、この3つすべてを満たすことは必須条件ではありません。

まず優先すべきは、「長期の利益」です。人はつい短い短期的なハッピーに目を向けてしまいがちです。しかし、そのときに、それが中期的・長期的にマイナスならば、手を出さないことです。こうした小手先の方法に逃げてしまえば、破滅パターンに向かってしまいます。

例えば、就職活動で、「もう探すのが面倒だから、これでもいいや」と、その会社のことをたいて調べないまま安易に就職を決めてしまい、その結果、つらい思いをする羽目になれば、まさにこのパターン。嘘についてその場を切り抜けるのも、短期的な利益を優先する考えです。だんだんとまわりから信頼されなくなり、長い目で見れば、あなたにとって相当なマイナスになってしまいます。

「短期の利益」に惑わされない

短期的なハッピーに目がくらむものは、借金で買い物をするのと同じだと思ってください。いまは「ほいもの」が手に入って楽しいかもしれません。でも、ほんとうにきちんと「ほいもの」を手に入れたわけではないので、その楽しさは長つぎしません。それどころか、借金に利息があるように、のちのち、本来よりも何割か増しの苦しみを味わう羽目になってしまいます。

行動方針の理想は、短期・中期・長期のすべてで利益が出ることです。しかし、それが難しいのなら、まずは長期を優先するようにしてください。

なお、とりあえず長期で利益を生む行動方針を見つけて、それを実行しているときでも、その一方で、中期、さらには短期でも利益を生む行動方針を探していきます。そして、見つけたら、そちらに置き換えていきます。

例えば、あるフリーライターが「すばらしいクライアントと深い信頼関係を築く」という長期の利益のために、「最初は無料で仕事を受け、実力を見たらもう」という行動を起こしたとします。そこで、存分に実績を上げた段階で、「実力に見あった報酬で、仕事を受ける」という交渉をクライアントに行なうという流れです。

そうして実績を上げれば、次は、はじめから高報酬で仕事を受けることができるようになります。

長期的な利益を確保したままで、次第に中期・短期でも利益が生じるようにしていくようになります。

「長期の利益」を最優先しよう



短期の利益優先



結果を出せないのは
わかっているけど、
ギャラが高いから
仕事を引き受けよう



(将来の財産)



目先の利益にまどわされている状態



長期の利益優先



最初は無料で
サービスを提供して、
クライアントから
信頼を得よう



(将来の財産)



長い人生の中で必ずプラスになる

7

決める

↳「4つのデータ」で行動を決める

あらゆる情報は「4つ」にわけられる

行動方針が、先ほどの4つの方針を満たすかをチェックするのに必要なのが、「データ」や「事実」です。本書では、以下の4つの情報を「データ」と呼びます。

- ・知識
- ・経験
- ・理性
- ・直感

「知識」は、その道のプロフェッショナルな人(いわゆる「先生」)に教えてもらったり、「本」や「インターネット」「ロコミ」などから得たりした情報が主なものになります。あるいは、先生から直接教わったわけではないけれど、同じようなことをしている人のうまくいっている事例やそうでない事例を「観察」することでも知識を得ていくことができます。経験から抽出されたものも知識になります。

「経験」は、自分自身の経験、あるいは他人の経験です。

経験はただ積んでいけばいいというものではありません。それぞれの経験について原因と結果を適切に分析して必要があるります。因果関係の分析がしっかりされている経験は、それが失敗体験であっても、行動方針を考える際の非常に有用なデータとなります。

「理性」や「直感」とは、頭の中で思考し、「こうしたら、この結果が得られるのでは？」と予測して導き出されるものです。理性とは「Aをすれば、Bになる」という自分で立てた仮説、予測です。一方の直感は、突然ひらめいたものとなります。それぞれのデータをとり扱う際の注意点を、次項以降で見ていくことにしましょう。



決める

∞ 「知識」「経験」はランクづけをする

重要なのは「再現性がある」かどうか

4つのデータのうち、まず知識と経験を見ていきます。信頼できる先生や本からの知識に対して、私たちは高い信頼を置いています。場合によっては、「よし、言われた通りにやってみよう」と鵜呑みにしてしまうこともあります。

しかし、どんな信頼できる先生や本であっても、100%信用してはいけません。

なぜなら、それはあなたにとって100%ピタリとはかぎらないからです。

これは経験と同じです。過去の自分といまの自分は100%同じではありませんよね。他人の経験であれば、なおさらそうです。

あなたにとって価値のある「データ」とは、いまのあなたがその知識や経験を実行した際に、同じような結果を得られる確率が高いものです。つまり、再現性が高いかをチェックし、次のようなランクづけを行なってください。

ランク1 「何回やっても同じ結果になる。再現性は高い」

ランク2 「再現性は比較的高い」

ランク3 「再現性は低い」

ランク2となった知識や経験はとりあえず合格点です。行動方針を検討する際のデータとして活用していきます。逆に、ランク3となったものは、まちがっている、あるいはあなたに合わない可能性が高いので、捨ててしまいましょう。

一方、再現性の程度がよくわからないものについては、さらにリサーチする必要があります。「先生」や「本」「ネット」などを活用して情報収集したり、あなたがテストを行なっていきます。その結果、ランク1～2と判断できるのであれば、そのままデータとして採用。「再現性の高いデータ」だけを使っていきましょう。



決める

⑨「理性」「直感」はあまり信用しない

裏づけのないデータは参考程度に

次に「理性」と「直感」です。

まず、「直感」。いい加減な直感のカンタンに外れます。直感が当たりやすいのは、成功と失敗の経験をたくさん積み、かつ成功している人々だけです。

例えば、大成功している経営者で、その状態がもう何十年もつづいている人、その道ひと筋の一流の職人さんなどは、直感にあたる可能性が高いのだと思います。これは、「経験」が豊富であり、無意識的に蓄積されている「知識」が多いからです。

そうでない一般人の場合、ほとんど直感とは当たらないでしょう。これまでの人生を振り返ってみて、「私の直感はめったに当たらないと思うのなら、直感を信用しないことです。日々の生活の中で、直感的なひらめきが生じたら、すぐに採用せずに、「知識」や「経験」を使って、それがほんとうにいい結果につながるデータかどうかを確かめます。

一方、「理性」はどうでしょう。ここでいう「理性」とは「Aをすれば、Bになるだろう」という仮説を立てて予測されたものです。これは一見、直感よりは信用できそうです。でも、私は直感同様、理性を信用していません。なぜなら、人間は自己正当化がとつともなく強い生き物だからです。つねに自分が正しいと思っています。なので、自分では理性的に考えたつもりでも、データとしてまちがっている可能性があります。

なので、「理性」で考えたデータであっても、「知識」や「経験」の裏づけがあるかどうかをしっかりとチェックしていきます。こうして、理性や直感を考える「きっかけ」として活用するようにするのがいいです。

○頭の中でシミュレーションしてみる

「ほんとうに自分にできるのか」を確かめる

行動方針が固まってきたら、仕上げる作業として行なってほしいことがあります。

それは、その行動方針を実行して、ほんとうに達成条件に至れるかどうかを頭の中でシミュレーションすることです。

では、具体的にその方法を見ていくことにしましょう。

例えば、あなたが資格試験の合格を目指すことを決意したとします。そして、「スクールに通って受験勉強する」という行動方針を立てたとします（この場合、先ほどの4つの必須条件はすべてクリアできているとします）。

そこで、あなたがスクールに通った場合の生活をシミュレーションしていきます。

シミュレーションは、とにかく「具体的に」、そして「リアリティーを追求して！」行ないます。1日、1週間、1カ月の生活スケジュールをできるだけ具体的に想像していきます。「朝起きてから寝るまでの生活は？」「1週間のスケジュールはどんな感じになりそう？」「1カ月では？」。こんな具合に、とにかく細かく細かくイメージしていきます。

そして、「いまのあなた」の性格や生活習慣、スキルなどに基づいて受験勉強にとり組んだ場合の生活をリアルに想像していきます。

こうしたシミュレーションの結果、いまの自分の生活スタイルの中でスクールに通うことが可能か、さらには、それで合格という結果を得られるかどうかといったことが見えてきやすくなるはずです。

そしてもし、「この行動方針では、この達成条件には至らないぞ！」ということがわかったら、行動方針の修正です。そして修正ずみのものをもう一度シミュレーションしていきます。こうした試行錯誤のくり返しによって、より高確率で結果に至れそうな行動方針へと改良していくのです。



決める

二「この行動で何が手に入る？」をつねに自問する

「やる」のステップの前の最終確認

シミュレーションを終えたら、さっそく「やる」の段階に移行します。ただし、その前に最後のチェックをしてください。

それは、「この行動をとることで、私は何を手に入れることができるのか？」を自分に問いかけるのです。

例えば、「スポーツジムに通って、週に2〜3回、ヨガのクラスに通う！」という行動方針を出したとします。そこで、「ヨガをすることで、私は『何』を手に入れられるのか？」と問うのです。

そしてその答えが、いまの自分が「手に入れたい結果」からズレているのならば、その行動方針は破棄したほうがいいでしょう。残すのは、「手に入れたい結果」とイコールのものだけです。

「何のために？」の問いかけで、手に入れたい結果が近づく

「決める」のプロセスで、さまざまな行動方針を検討していくと、ときに「手に入れたい結果」につながらない行動方針が紛れ込んでしまうこともあります。そんな行動方針は実行しても無駄です。

なので、この「何のために？」の問いによって、そうした思考のズレを修正し、本来のコースに戻るのです。

さて、いまあなたが決めた「行動方針」はあなたの手に入れたい結果につながっていますか？

その確信が持てたら、次の「やる」のステップに進んでいきましょう。

思考のプロセス③

「やるべきこと」をやり、
「やらないこと」をやめる。

第4章



やる

① 結果を出すための「テスト」をする

まず実際にやってみる

行動方針を実際の行動に移していく際には、いきなり本格始動としないことです。最初は、テスト。しばらくの間はお試し期間として、ほんとうに結果が出る行動方針かどうかをテストしてみます。

「なんとまどろっこしいと思う人もいるかもしれませんが。しかし、行動方針はあくまでもあなたの頭の中で考えたことです。人間はそもそも、未来のことを100%予言することなどできません。どんなに丹念にシミュレーションしても、まちがっている可能性も高いのです。

なので、実際にやってみなければ、結果が出る行動方針なのかどうかはわかりませんし、結構な確率で失敗します。だから最初はテストなのです。

「テスト」って何？

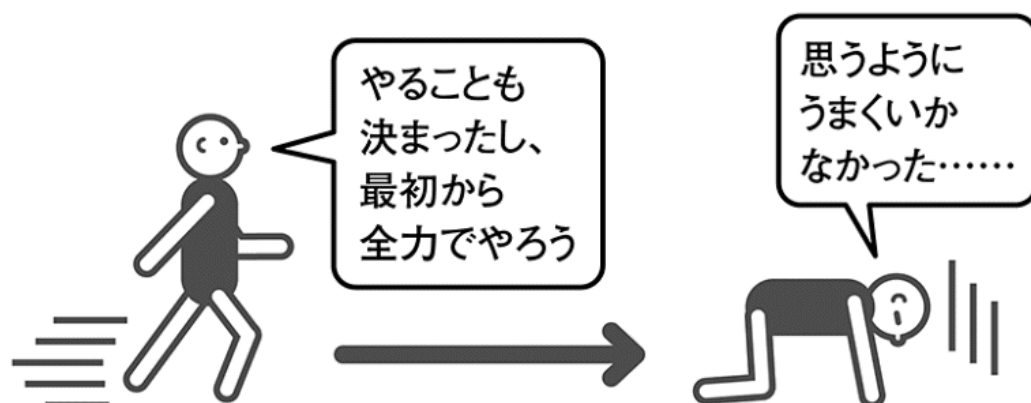
では、「テスト」とは、具体的にどのようなのでしょうか？

テストで大事なものは、なるべく「本番」に近い状態で行なうことです。ただし、うまくいかなくても、こちらに大きなマイナスがない「本番」であることが大切です。お金も、時間も、労力も、できるだけ小さな規模にする。失敗しても、こちらが深い傷を負わない方法にする。また、感情面で気楽にとり組める方法にする。

最初は「テスト」をして、感触をつかむ



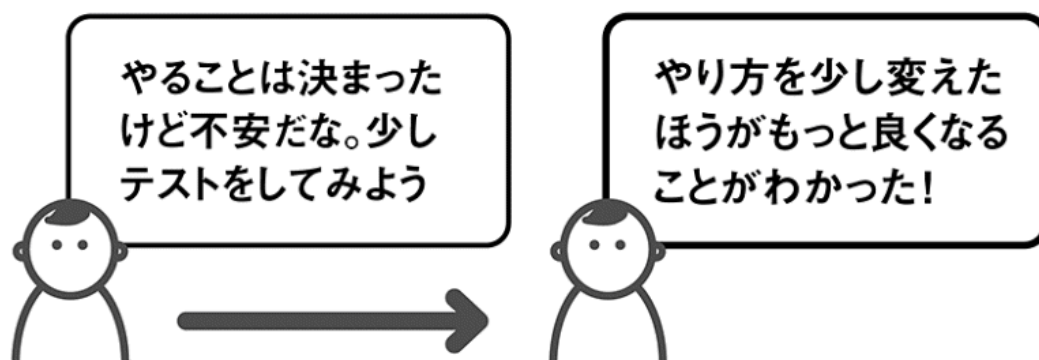
最初から全力投球する



物事には「やらなければわからないこと」が多い



最初は「テスト」をして、感触をつかむ



「テスト」をすることで、行動の精度を上げられる

では、ひとつ例を挙げましょう。

あなたが、資産運用のために、「株式投資」を勉強することにしました。関連書籍を何冊も読むだけより、実際に運用しながらやったほうがいいという行動方針を立てた
とします。なぜなら、そのほうが「本番」に近いからです。

そのときに、最初から大きなお金をつぎ込んだり、1日ネットで株価をチェックしなけいけいけい状況をつくったり、素人に難しい銘柄に手を出したりというのは、テストとし
ては負担が大きいですよね。

テストで行なう場合には、あなたにとって負担の低い金額でスタートし、失敗しても損害が少なくて済むようにするなど、気楽にとり組めるようにすることが大切です。

ただし、「気楽」といっても、第3章でも述べたように、結果が出ないものでは仕方ありません。その意味で「株の本で勉強する」は、結果の出る可能性が低く、行動方
針として適切ではないと思います。

例えば、私のブログなども、毎回テストのくり返しです。というのも、私の中で、どんな記事が読者のみなさんのニーズに100%合っているのかがきちんとは予測できないか
らです。

なので、ブログでは複数の話題を少しずつ書いていき、その中で評判が高かったものや質問が多かった話題について、掘り下げて書いています。

みなさんも第3章の「決める」の段階で、あなたの問題を解決するための「行動方針」が決まったことと思います。実行に移すときには、「さあ、やるぞ！」と力みすぎずに、
気楽にとり組めるレベルからはじめましょう。

2

やる

②「合格／不合格」の基準を決めておく

「期限」と「レベル」の基準はつくっておく

テストはしっぱなしではいけません。かならず「検証」をします。検証することで、この方法を「つづける／つづけない」、あるいは「修正をしてつづける」といったことを検討していきます。

検証するには、何が「合格」で、何が「不合格」かの基準を決めておく必要があります。そうした基準は、テストを開始する時点であらかじめ設定しておきます。

この場合、「いついつまで(期限)」に、「このレベル(達成基準)」という「期限」もきちんと設定します。

例えば、先ほどの株式投資の話でいえば、「1カ月後に1万円の利益を出せれば合格」という感じに設定するわけです。

「期限」と「達成基準」を決める際のポイントは、自分の資源(つまり、自分のお金や時間、エネルギーなど)のリスクを低く抑えられるか、です。

自分の頭の中で判断がつく場合は、それで決めてください。「ちょっと見当がつかない」という場合は、人の話を聞いたり、本で調べたりして、「これくらいがちょうどいいかな」という基準を決めてください。



やる

③どんな小さなことでも、記録する習慣をつける

「自分の頭で考えたこと」を信用しすぎない

テストして、検証をする際に、「なんとなく達成できたかも」「なんとなく未達成かな」程度の感想しか持てないのであれば、検証した意味がありません。「なんとなく」というのは、自分の頭の中の感想にすぎないからです。

自分の頭で考えたことをあまり信用しすぎではいけません。なぜなら、人間はとてつもなく「自己正当化」が強いからです。そして、自分の正しさを主張するために、事実をゆがめてしまうことも多々あります。自分の感想に基づいて思考をしようとしてしまうと、判断が狂ってしまう可能性が高くなります。

なので、感想のレベルで検証を終わらせないためには、テストしながら、「事実のデータ」をきちんと残し、それに基づいて「合格／不合格」の判断をしていく必要があります。

どんなことも「記録」しておく

そこで、テスト中は、とことん「記録魔」になってください。

例えば、先ほどの株式投資をテスト環境で行なった場合には、日々の損した金額、得した金額を記録していく。

禁煙するならば、禁煙できた日、禁煙できなかったとすれば、その日に吸ってしまったタバコの本数を記録していく。

ダイエットならば、体重や体脂肪、胴まわり、その日食べたもの、その総カロリー、運動は何をどれくらいやったかをなどのデータを毎日記録していく。

試験勉強をするならば、その日に勉強した内容、分量、勉強時間などを記録していく。さらに、問題集の正答率や模試の結果も記録していく。

こんな具合に、自分が立てた行動方針を日々どう実施していったかを逐一記録していくのです。

こうやって現実に行き起きていることをデータ化していくと、自分の現状を正確に把握することができます。そこから、それぞれの行動方針のよしあしを検討することができます。

「自己正当化のワナ」から抜け出す方法

人間は「自己正当化」が強い生き物

ダイエットのために
間食をひかえよう



10日後



がんばっているし、
体重もきっと
減っているはず



自分に都合よく物事を考えがち



「自己正当化」のワナから抜け出す方法

記録・目標・日記



順調に体重は
減っているはず



あれ?
全然減ってない



記録を残す or とることで、
客観的な視点を持つ

例えば、ダイエットをするための行動方針を立てたものの、体重が一向に減らないのであれば、その方法はあなたに合っていない可能性があります。その場合は、記録したさまざまなデータを見ながら、この行動方針をやめてしまうか、あるいは、改良してつづけていくかなどを検討していきます。



やる

④ 自分のキャパシティーを正確に知る方法

テストの検証は機械的に行なう

テスト期間が終わったら、それをやリつづけるか、やめるか、あるいは、修正してつづけるかの検証を行ないます。その際は、前述の通り、テスト期間中に記録したデータ（あるいは、事実の記憶）をもとに検討していきます。

検討するには、テストをする前に設定した達成基準と比較するという方法を用います。このやり方は、とても単純ですが、とても強力です。

例えば、ダイエットで、「1カ月後に20kg減」という達成基準を立てたのなら、1カ月たったときに体重を量り、比較するのです。

このとき大切なことは、達成基準をあとから絶対に変更しないことです。例えば、ダイエットでは、期限の1カ月が近づいてきても一向に体重が減らないこともあるでしょう。そうなるという、「やっぱり1kg減にしようかな」と達成基準を変えたいという誘惑にかられるかもしれません。でも、絶対に変更はしないこと。途中で達成基準を変更して「テスト合格」とするのは、不正入試をしているようなものです。あなたの人生においてよくない習慣を育てることになります。

現実をしっかりと受け止める

また、検証の結果、不合格になっても、人間は自己正当化の傾向を強く持っているので、「このやり方で正しいんだ」と思い込むことがあります。そんなときは、データと照らし合わせて、しっかりと現実を受け止めてください。

この「達成基準との比較」を機械的に行なっていくと、自分の「キャパシティー」のようなものが見えてきます。その結果、達成条件の設定がうまくなり、途中で基準の変更をしたくなる誘惑にかられることも少なくなっていくます。

とつづけるものは「習慣化」していく

同じ時間帯、同じ順序でつづけていく

検証の結果、「この行動方針は合格」となった場合は、そこから本格始動です。
量を増やし、必要ならば、習慣化（あるいはシステム化）していきます。

習慣化とは、自動的にその行動ができるようになることです。そのレベルに達すれば、あなたにとっては「スキル」となります。

習慣化するには、同じ時間帯に同じ順序でやるのがいいでしょう。

例えば、「朝の〆分を使って英単語を暗記する」という行動方針を本格始動するなら、「6時〆分～6時〆分の〆分間に、〇〇のテキストの英単語〇個と、その日本語訳をカードに書く。そして、それぞれ〇回暗唱する」という具合に、時間帯と手順を決めてしまうのです。

逆に、順番がちがったり、やり方が違ったりすると、習慣化が起こりにくくなりますので、注意してください。習慣化はだいたい3週間ぐらいで定着すると考えてください。

習慣化することで、エネルギーを節約できる

なお、習慣化ができれば、その後もつづけます。そして、「結果がもう出ない」という状態になったら、終了してOKです。先ほどの「英単語を暗記する」というのでしたら、すべて暗記できたらそこで終了（ただし、暗記であれば、ときどきメンテナンスをかねて暗記チェックはしたほうがいいでしょう）。

習慣化のメリットは、行動が自動化することで、その分の意思エネルギーを節約できることです。その結果、そのエネルギーを、新しい問題の解決に向けた、新しい行動方針に向けられるようになります。

6

やる

② 感情を動かすことで、やる気が生まれる

感情エネルギーは大きなパワーを持っている

行動方針は見つかったものの、それを「やろう」という気持ちになかなかないときがあります。いわゆる「やる気」が出ない状態です。

そんなときは感情エネルギーを高め、やる気を生み出しましょう。

感情はものすごいエネルギーを持っています。

例えば、病気で寝込んでいる人であっても、カチンとくるような出来事に遭遇すると、起きて殴りかかってくるようなことがあります。あなたも、仕事等で疲れきっていても、腹の立つようなことに出くわすと、突如としてエネルギーがわいてきたという経験はあるのではないだろうか。

感情は、病人を動かしたり、疲れきった人を奮い立たせたりするくらいのもうエネルギーを持っているのです。なので、行動化を促進しなければならない「やる」の段階では、この「感情」を大いに活用していきます。

「マイナスの感情」は使わない

ただし、いくら感情エネルギーを高めるといっても、それがマイナス感情の場合は、逆効果です。もちろん、マイナスとはいえ感情なので、行動化は起きます。しかし、反動も起きてしまうのです。

例えば、怒りでカーツとなったときには、たしかに動けます。でも、それは決して適切な行動とはならず、その後にマイナスの結果を引き起こしてしまう可能性が高いのです。なので、ここで高めるのはプラスの感情です。使いやすいのは、「期待感」です。「自分にとって大切なこと」が手に入るという期待感を利用すれば、大きなプラスの感情を手に入れることができます。

7

やる

⑤ メリットとデメリットを意識して、やる気アップ！

人間は「損得」で動く！

感情エネルギーの大切さについてお話しましたが、ではどうすれば高めていくことができるのでしょうか。その方法が、「その行動をとったときのメリット」と「それをとらなかったときのデメリット」の2つを見ていくという方法です。

人はそもそも現金です。多くの場合「損得」で動いています。「こんなにお得だよ」と言われて、そして納得すれば、「やってみよう」という気になります。逆に「こんなに損だよ」と言われて納得すれば、「やらないでおこう」と思います。

「わかつちやいるけど、やめられない」という言葉がありますが、これは真実ではないと思います。「これは損だ！」と心底思うことができる、人間はやめられると思います。あくまでも、「やるメリット」と「やめないデメリット」を比較して、「やめないメリット」が強いかからこそ、やめないのです。禁煙が成功しにくいのも、「タバコを吸う心地よさ」が「禁煙によって手に入る健康な体」に勝っているからです。

やる気を高めるには、その行動方針のメリットとデメリットを具体的に想像していくことです。そうすることで、この「損得」の気持ちに火がつきます。そのときに生まれた「このメリットを手に入りたい！」、あるいは「このデメリットを消したい！」という気持ちで動機づけとなって行動化につながりやすくなります。

「メリット」を自分に教えてあげよう

さて、実際にどうするかですが、まず、「これを見ると、こんないいことがあるよ～」というメリットを自分に言っていきます。

このとき、色や味、感触、音、匂いなど、なるべく「五感」すべてのイメージが喚起されるような言い方をしていきます。

例えば、朝からなんとなく仕事へのやる気がなかったとします。そんなときは、今日のルルをこなしたあとのハッピーな気分を具体的に描写していくのです。

メリットを意識することで、やる気アップ!



Case

結婚式が近づいてきたから、
ダイエットをしよう!

やるメリット



- ・きれいな花嫁姿をみんなに見てもらえる
- ・みんなからほめてもらえる

やらないデメリット



- ・太った花嫁姿をみんなに見られる
- ・みんなから笑われてしまうかもしれない

人は自分にとって得なこと(メリット)に強くひかれる!

「行動したときのメリット」と
「行動しなかったときのデメリット」を
イメージすることで、やる気アップ!

「このAとBの仕事が終わったら、◎◎町のスタバでトールサイズのカフェラテを飲もう！ 店中に漂うコーヒーの香り。ゆったり流れるボサノバのBGM。ほっとひと息。それから、今日の新聞を広げ、カフェラテを飲む。唇にあたる泡のフワフワがいいね～。ブルーベリーソースも頼んじやおうかな。生地のゴツゴツ感が大好き。新聞から目を離し、窓の外を見る。夜の闇にキラキラした街灯。今日もひと仕事終わったな～と開放された気分！」

こんな想像にふけていると、だんだんやる気もわいてくるのではないでしょうか。なお、描写するときは、五感だけではなく、そのときの感情も一緒に想像していきましょう。すべてをとにかく具体的に具体的に、です。

良い思考が生まれる
「感情」のつくり方

第5章

② 思考を乱す2つの要因

「良い思考」はニュートラルな状態から生まれる

思考を整えていくには、これまで見てきた「見抜く」→「決める」→「やる」の3つを、ステップ・バイ・ステップで進めていくことです。これが、この本で述べている「問題解決」のための思考術の基本となります。

ただし、この3ステップを経て、スムーズにあなたのいまの問題を解決していくには、穏やかで、曇りのない、澄んだ心で思考をしていくことがベターです。つまり、思考を整えていくには、そのベースとなる「心」も整え、ニュートラルな状態にしていく必要があるのです。

とりわけ、思考をする際の大きな障害となるものは、次の2つです。

- ・感情
- ・自分がつくったまちがったルール

この章では、心をニュートラルにしていくためには、この2つにどう対処していけばいいのかを述べていこうと思います。まず、感情から見ていくことにしましょう。

③3ステップで「感情処理」を進めよう

感情に支配されないためのテクニク

私は、思考をする上で最大の障害物になるのは、「自覚のない感情」だと考えています。怒りや悲しみ、喜び、感動など、感情的になっているとき、私たちの体は感情にのっとられた状態です。そんなときは、通常の理性的な判断ができなくなってしまうです。なので、そのときの思考内容は、ふだんの「あなた」とはちがいます。

そこで、思考をするときは、感情をできるだけ排除し、ニュートラルな状態をつくる必要があります。

そのために行なってほしいのが、これから紹介する「感情処理」の作業です。

これは、何らかの出来事によってあなたの中にある種の感情が生じた際に、即座に実施していきます。そして、この作業によって、あなたの体はその感情によって占拠されるのを防ぎ、ニュートラルな状態をとり戻していきます。

作業は、次の流れで進めていきます。

1

感情の種類を探っていく

何らかの感情が生じたとき、すぐにその感情の種類を探っていくください。具体的に「怒っているのか？」「寂しいのか？」「イライラするのか？」「嫉妬しているのか？」「不安なのか？」といった具合に自分に質問していきます。

なぜ具体的な感情名を出して質問していくのかというと、人間は比較するのが得意だからです。「これは何だろ？」と問うよりも、「怒りかな？」など具体的に質問していったほうが、いま生じている感情と比較ができるので、答えが導きやすくなります。

2

きっかけを探る

次に、その感情が生じたきっかけを言語化します。「上司に怒られたから、悔しいという感情が生じたんだ」という具合に、言葉を使って描写します。環境が許せば、声に出して言ってみましょう。

「きっかけ」は、たいいていの場合、「周囲で生じた出来事」が「自分の心の中で考えこと」となると思います。このとき、注意してほしいのは、あくまでも、「直近の」「目の前」のきっかけを探っていくことです。「いま、目の前で生じた出来事」あるいは「いま、自分の心の中で考えこと」を見ていきましょう。

③

身体感覚を探っていく

感情は心の中だけのものではありません。じつは身体感覚にもなっても現れてきます。

例えば、怒りを感じたときに胸が締めつけられような感覚を覚えたり、ショックを受けたとき頭の中がヒヤリと冷たくなったりと、感情に伴って人それぞれ何らかの身体感覚を感じるものです。みなさんも、過去において自分が怒ったりショックを受けたとき、体にどんな感覚が走ったかを感じ出してみてください。

ここで行なうのは、いま体に生じている身体感覚を観察し、それを言葉で描写していくという作業です。このとき、感情は抑えつけるのではなく、感情を感じ、そして身体いっぱいに出すイメージを持ちながら進めてください(※2)。

「感情」を実況中継すれば、冷静になれる

描写する際は、場所が許せば声に出します。そのほうが感情処理のスピードが早くなります。声が出せない環境であれば紙に書きます。それも無理なときだけ心の中で描写するようにしてください。

身体感覚は、色や味、触覚などの五感で感じ、描写していきます。例えば、こんな具合です。

「おなかの下のほうが盛り上がりてくる感じで、色として黒い感じで、それが上にせり上がりてくる感じで、ノドがつまったような感じ。息をするのも苦しい」

この実況中継をつづけていると、急にすっと、身体感覚が軽くなる瞬間があります。はじめて体験する人は、不思議な感覚だと思うことでしょう。この状態になったら、感情処理は終了です。

感情処理の3ステップ

イライラ



ムカムカ



モヤモヤ



1 感情の種類を探っていく

- ➔ 自分がいま持っている感情に名前をつける
(不安、怒り etc)

2 きっかけを探る

- ➔ その感情が生まれたきっかけを考える

3 身体感覚を探っていく

- ➔ 感情をおさえつけずに心の中に出し、「息苦しい」「胸がしめつけられる」などの身体感覚を自覚する

この瞬間がやってくるまでには、 $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{2}{3}$ 分はかかると思います。ただし、 $\frac{2}{3}$ 分くらいやって消えない場合は、ひとまずそこで終了してください。時間枠を決めてその範囲でやることが大切です。それに、 $\frac{2}{3}$ 分もやっていれば、だいぶ「理性が復活しているはず」。

この感情処理は、慣れないうちはカンタンではないと思います。とりわけ激しい感情の場合は、なかなか処理が進まないでしょう。なので、はじめのうちは、弱い感情から処理していくのがいいと思います。それで慣らしていきます。

感情処理は技術なので、つづけていくうちにどんどん上達していきます。身体感覚もつかみやすくなり、感覚描写もうまくなっていくはずですよ。

③マイナス感情をプラス感情にする方法

反対の感情をぶつけて、中和する

先ほどの感情処理がうまくいかなかった場合に、オスメの方法があります。それは、「反対の感情を注入する」というやり方です。

私たちの心の性質として、相反する2つの感情が同時に広がらないということがあります。

例えば、相手に対して「ありがたいな」という感謝の気持ちを抱いているとき、それと同時に相手に対して怒るということはありませんよね。

逆に、相手に対してムカムカしているときに、同時に感謝の気持ちを持つこともないと思います。

「プラスの感情を喚起させる言葉」を言う

そうした心の性質を利用して、感情処理がうまくいかず、イライラムカムカした気持ちがつついてしまっているときには、「プラスの感情を喚起する言葉」を言うのです。

私のオスメは、「（感情のきっかけとなった人や出来事に、すべてのよきことが、なだれのごとく起きますように）」という言葉です。

これは、実業家であり、高額納税者としても知られている斎藤一人さんの言葉です。私は、日々出会う方々が幸せでいてくださったらなという思いを込めて、日々の会話やメール等で使わせていただいています。

この言葉は、非常にプラスの感情を喚起してくれます。なので、感情処理の言葉として大いに活用できると思います。

例えば、あなたが、だまされて、利用されたとします。そうしたら、「私をだまして利用する人に、すべての良きことが、なだれのごとく起きますように」と、声に出して言うのです。

こうすることであなたの心にプラスの感情が入ってきます。そして、マイナス感情を少し追い出すことができます。

なお、このやり方がうまく機能するためには、「プラスの感情を喚起する言葉」と「プラス感情」のリンクをふだんから強化しておくことが大切です。つまり、その言葉を口にした途端に、自分の中にフワッとハッピーな気持ち広がるようにしておくのです。

そのためには、ふだんから、あなたにとっての「プラスの感情を喚起する言葉」、例えば、「きつとうまくいく」「必ずできる」などをロケレにし、その言葉を口にするときには、なるべくプラスの感情を出しておくように練習しておきましょう。

ポジティブ感情を心に入れないために

あなたをニュートラルな状態にする「4つの感情」

感情処理とは、何らかの出来事によって強い感情が起ると、それが思考を妨げてしまうので、そうした事態を回避するために行なうのです。

なので理想は、どんな出来事に遭遇しても、感情が大きく揺れない状態をつねに維持することです。つまり、つねに穏やかな心、ニュートラルな気持ちでいつづけられることです。

そのための訓練も、ぜひ、日々の生活の中にとり入れていただければと思います。

その方法は、いたって単純です。

ふだんから、「望ましい感情」を心に広げておくように心がけておくこと。それだけです。

この「望ましい感情」には、次の4つがあると私は考えています。

①

苦しみを取り除いてあげたいという感情

②

喜びを与えてあげたいという感情

③

苦しみや喜びを、よく理解してあげたい感情

④

最高の達成をしてほしいと願い、助けたい感情

この4つの感情は、プラスでもなければ、マイナスでもありません。いてみれば、ニュートラル。しかも、プラスの働きを持っている感情です。

ふだんから、この4つの感情をなるべく保とうと心がけることで、あなたの感情は、自然と改善されていきます。

さらに、こうした「望ましい感情」が心につねにあることで、心にマイナス感情が出てしまった場合でも、それが拡散するペースを遅くすることができます。その結果、「身体感覚でとらえる」などの方法を使うための時間稼ぎができ、感情処理がしやすくなります。

逆に、ふだんからイライラカリしていると、そこに怒りの感情が加わった途端、導火線に火がつくように、心の中に一気に怒りが広がってしまいます。これでは、感情処理をする時間がありません。すぐに暴力をふるったり、泣き喚いたりといった行動にいてしまいます。

なお、こうした「望ましい感情」を心がける際には、前項で述べた「プラスの感情を喚起する言葉」も併用するのがオススメです。そうすれば、先ほどの「マイナス感情が出てから、反対感情を注入する」という方法をふだんから準備することができます。

5 「悪い感情」をクリーンングする方法

「感情の記憶」が適切でないと、思考もおかしくなる

私たちは、日々さまざまな経験をしている中で、その際に生じた「感情」も一緒に記憶しているものです。

例えば、ある仕事をしているとき、「ものすごく楽しかった！」と思えば、その経験には「楽しい」という感情が付着し、記憶されるものです。逆もしかりで、ある仕事で、ものすごくつらい思いをすると、それと似たような仕事に出くわしたとき、思わず「やりたくない」という気持ちが出てしまいます。

こうした「感情の記憶」が適切なものであれば、思考において問題はありせん。しかし、それが不適切な状態で記憶されてしまうと、思考がおかしな方向になってしまう可能性があります。

例えば、こういう経験はありませんか？ 「これは絶対にやったほうがいい」と頭ではわかっているし、信頼できるまわりの人たちもそれを進めているのに、いざ行動となると、どうもためらってしまうというケース……。これは適切な反応とはいえせんよね。

この場合、まちがった感情の記憶が判断を不適切にしている可能性があります。そこで、こうした「まちがった感情の記憶」を発見したらすぐに、そこに付着したまちがった感情はとり除いていく必要があります。

そのためには、何をすればいいのでしょうか？

まちがった感情の「内容」を探っていく

まずひとつ目の解消法です。

その最初のステップは、まちがった感情の内容を探る作業をしていくことです。

自分が何らかの行為をしようとしたときに、なんとなく不安やためらいを感じ、動けなくなってしまうとします。そうしたら、まず「いったい何が不安なんだろう？」と探っていきます。

例えば、ある提案を上司にしたい。でも、それを上司に見せることに何かためらいを感じる。「この提案をあの上司に提出することに対して、私は『何』にためらいを感じているのだろうか？」。

探っていくときには、できれば頭の中であれやこれやと考えるのではなく、紙に書き出していきます。紙に書くメリットは、第1章で述べたとおりです。

先ほどの例でいえば……

- 上司に鼻で笑われるのではないかと不安
- 実際に提案が通ったときに、リーダーにされるのが不安
- まわりの同僚から、「でしゃばり」と思われるのが不安

……そんな具合に不安を書き出していくと、自分の心の中にあるものがだんだん客観的に見られるようになるはずです。

感情の「原因」を探っていく

まちがった感情の内容を書き尽くしたら、次のステップです。そして、ここから本番。書き出した不安それぞれについて、その原因となった「過去のきっかけ」を探っていきます。これも、用紙を用意して、紙に書き出します。

その際、「過去のきっかけ」は次の観点からチェックしていきます。

①

誰かがあなたに言ったことや見せた表情

②

ほかの誰かが誰かに言ったことや、見せた表情

③

あなたが自分自身に言ったこと

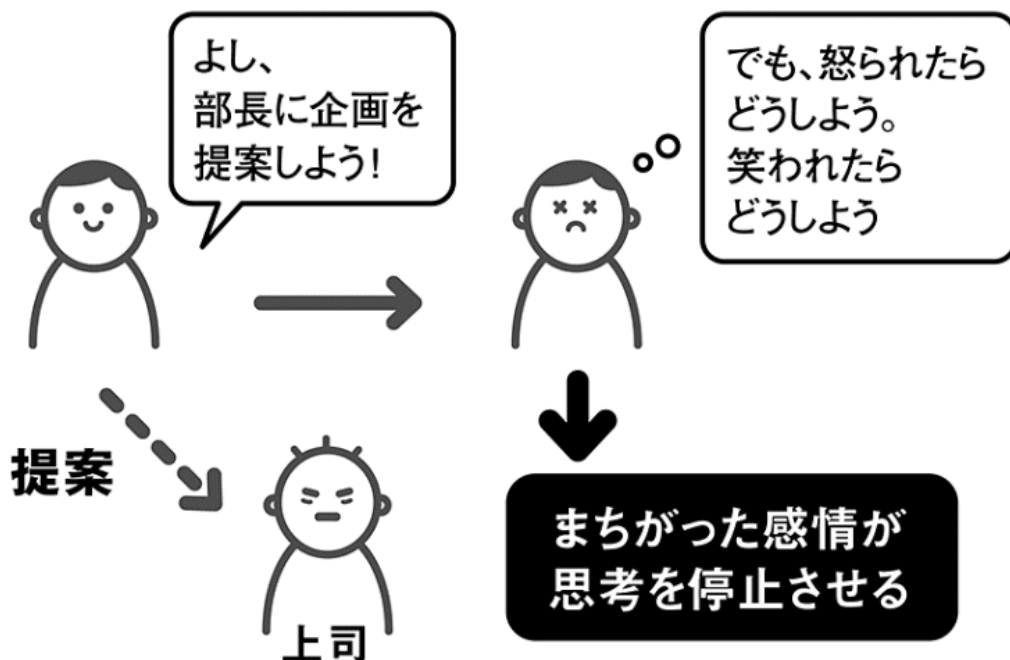
こうして「過去のきっかけ」を探っていくと、そのときに記憶した感情が、今の自分を不自由に行っていることに気づきます。

そうしたことが自覚できれば、こうしたまちがった感情の記憶の影響をもちに受け、不安になっている自分をバカバカしく感じられるようになります。その結果、気持ち

の中でも変化が生じてくるはずですよ。

まちがった感情をなくす3ステップ

Case 上司に企画を提案するとき



まちがった感情



- ① まちがった感情の「内容」を探る
- ② まちがった感情の過去の「原因」を探る
- ③ まちがった感情に「修正の言葉」をかける

そこで、この変化を確実、かつ強いものにするために、仕上げをしましょう。それは、「修正の言葉」を作成することです。

「これまで私は上司に笑われるかと思っていたけど、それは昔の失敗を引きずっているからで、実際にはそんなことはないだろうし、きっとほめてくれる」と、これまで記憶していたまちがった感情を自覚し、適切な感情を自分にインプットする言葉をつくるのです。そして、それは紙に書き、さらに、声に出して言っていきます。

もちろん、まちがった感情の記憶は、多くの場合、この作業を一度したくらいではカンタンに消えないでしょう。なので、くり返すことが大切です。不適切な感情反応が出てくるたびに、この作業をやっていき、過去の記憶を探ってみてください。何度もやっていくうちに、次第にまちがった感情の記憶が解消されていき、あなたの判断も徐々に適切なものへと変わっていくことでしょう。

⑧ 行動することで、「悪い感情」を消していく

あえて、抵抗を感じる行動をやってみる

まちがった感情の記憶から解放される、2つ目の方法です。

それは、「自分が抵抗を感じる行動をあえてしてみる」というやり方です。

私の知人に「でしゃばりと思われたくないな」と思っている人がいました。その人の話をよく聞いてみると、ほんとうはいろいろな場面でみんなから注目されたいと思っていることがわかりました。でも、「でしゃばりと思われたくない」という気持ちが先に立ってしまい、それがその人にとっては苦しみになっていたようです。

そのとき、私がその人に伝えたアドバイスは、これ。

「でしゃばりと思われてもいいと開き直り、これまで『でしゃばりと思われたくないから……』と遠慮していた行為にあえて挑戦してみてください」

はじめのうちは、結果の求められない場面で、でしゃばっていく。

「誰か、この鍵を管理人さんに渡しておいてくれないかな」と言われた、「はい、私、やります」。「誰か、窓を閉めておいて」と言われたら、「はい、私、やります」。…….そんな具合に、とくに結果が要求されないので、単に「でしゃばる」という練習を積んでいくのです。自分自身も、「でしゃばる」という行為だけに集中して、その先の結果については考えないこと。

ここで私がその人に念を押したのは、よい結果を求められるような大事な場面で、いきなり「でしゃばり」に挑戦しないでください、ということ。つまり、でしゃばった結果、大きな役割を与えられ、その結果を出さなければいけない状況になるようなことには、最初のうちは手を出してはいけないということです。

そうやって、でしゃばる練習を少しずつ積んでいき、心をでしゃばることに慣らしていくのです。そして、それを「結果」を要求される場面にも広げていきます。

⑤「まちがったルール」をつくる5つの原因

5つの勘ちがい、心当たりありませんか？

人間はどうも自分自身で「ルール」をつくる仕組みが備わっているようで、出来事を体験したり、知識を得たりという中で、「こういうときに、こうなる」というルールを自動生成していきます。

そして、それらのルールは、私たちの記憶の中に蓄積されていき、日々の思考生活の中で大きな影響を与えます。私たちは、これらのルールにしたがって、日々の行動を決めているといってもいいでしょう。

ところが、このルールがまちがっていることが少なくないのです。そして、まちがったルールに基づいた判断は、あなたをおかしな方向に向かわせてしまいます。

まちがったルールは、ルール化の過程での誤った処理によって生成されていきます。よく起こる「誤った処理」には、次の5つがあります。

- 1 勘ちがい
- 2 条件不足
- 3 条件過多
- 4 掘り下げ不足
- 5 妄想

●勘ちがい

これは、Eが起きた原因はA・B・Cなのに、まったく関係のないDを原因だと思ってしまうことです。

例えば、あなたが男性で、彼女とデート中だったとします。会話中、突然、彼女が不機嫌になりました。原因は、あなたが彼女のあまり好きではない女性をほめたこと。ところが、あなたは、その直前に自分が彼女の髪をなでたことが原因だと思ってしまいました。その結果、「彼女は、髪をなでられると嫌がる」というルールが自分の中でできあがりました。これが勘ちがいです。

ABCが起きたときに、たまたまDも起きたりすると、こうした誤解をしてしまうことがあります。

●条件不足

これは、ほんどうの原因は、 $A \cdot B \cdot C$ なのに、このうちのAだけを「原因」だと思ってしまうことです。

例を挙げましょう。あなたがある人に予告もなしにプレゼントをあげたします。すると、相手は最初「いいですね」と断りました。ほんどうの原因は、あまりに突然のことなのでビックリし、恐縮して断っただけでした。ところが、あなたは「この人は、人から贈り物をされたら、最初は必ず断わるんだ」というルールをつくった。これが「条件不足」です。「いつも～になる」というルールは、たいていこの「条件不足」によるまちがったルールだといえます（なにせ、私たちが、そこまで強力なルールを見いだせることは極まれだからです）。

●条件過多

これは、 $A \cdot B \cdot C$ が原因だったのに、 $A \cdot B \cdot C \cdot D$ のセットが原因だと思ってしまうことです。

例えば、あなたが後輩に仕事をお願いしたとき、口頭でお願いするだけでは味気ないと思い、おれのお菓子もつけました。後輩は快く引き受けてくれました。ところが、後輩としてはお菓子などなくても引き受けたし、逆に「こんど、このお菓子のおれをしなければ」とプレッシャーに感じてしまったくらいです。

そこであなたが、「人にもものをお願いするときには、お菓子をつける」というルールをつくれば、条件過多。このルールにしばられてしまえば、つねに余計なオマケをつけなくては行かず、あなたは自分の資源を無駄遣いする羽目になってしまいます。

●掘り下げ不足

これは、 $A \rightarrow B$ 、 $B + C \rightarrow D$ 、 $D \rightarrow E$ という具合に、原因と結果のつながりがあった場合に、 $D \rightarrow E$ の関係だけを見て、そこで思考をストップしてしまうことです。その結果、 A 、 B 、 C のつながりまで掘り下げようとしません。

例えば、あなたが女性だとして、彼氏から最近電話がきません（ E ）。原因は彼が仕事で忙しいから（ D ）。「掘り下げ不足」の場合、ここで思考がストップしてしまいます。じつはこの先に、彼が忙しいのは、あなたが「誕生日にプレゼントのバグがほしい」とお願いしたため（ A ）、そのお金を稼ぐ必要があり（ B ）、残業を増やしたからです（ C ）。そこまで掘り下げないで、「忙しいから電話をくれない」と判断してしまえば、「私より、仕事が大切なのね」（怒）となってしまいます。これでは彼氏もまたものではありません。

●妄想

これは、データや事実がないのに、「想像」に基づいてルールをつくってしまうことです。さらにいえば、想像にもかかわらず、そのルールを「実際に起こっていること」と思ってしまうのが妄想です。

例えば、先ほどの「忙しくて電話をくれなくなった彼氏」の例。このとき、「もしかして私以外に好きな人が……」と考えはじめ、それが想像のレベルを超え、「実際に私以

外に好きな人がいるんだ！（断定）」と思うようになっていけば、これは妄想です。

一方、これはまだ「仮説」のレベルと自分で自覚できていれば、まだ「想像」のレベル。「まちがったルールをつくってしまった」とはなりません。

問題解決に向けて、一生懸命に思考しているつもりがなぜか思い通りの結果を得られないときがあります。その場合、ここに挙げた5つの「誤った処理」によるまちがったルールで判断してしまっている可能性が高いといえます。

なので、どうもうまいかないときは、自分がどんなルールを適用して、それぞれの行なを行ったのかを振り返ってみましょう。

そして、それらのルールが、これら5つの「誤った処理」のうちのどれかをやってしまっていないのかを検討していきましょう。

⑧「自分ルール」は再現性でチェックする

あなたの「ルール」は正しいですか？

さっそく、適切なルールに置き換えるための方法を見ていきましょう。

そのために用いるのが、「再現性でチェックする」という方法です。「再現性」とは、第3章の「決める」の段階でも登場しましたね。ある「原因」さえそろえば、ある「結果」がいつも出るかどうか、ということです。

まず、あなたの中の「ルール」を思い出します。例えば、「挨拶すれば、人から好かれる」「悪口を言えば、嫌われる」といったルールです。そして、そのルールを適用したら、つねにそのルール通りに再現されるかを、頭の中でみていきます。

「ノーを言ったら嫌われる」はほんとう？

例えば、多くの人が持っている誤ったルールに「ノーを言ったら嫌われる」があります。これを再現性でチェックしてみましょう。

すると、みんなに好かれている人でも、「ノー」ということはあるし、「イエス」とばかり言う人がかならずみんなからの評判がいいわけではないことに気づくかもしれません。あるいは、実際自分自身も、「ノー」と言ったものの、その後も親しくつき合っている関係があることを発見することだってあります。あるいは、なんでもかんでも「イエス、イエス」と言う人をどう思うかを考えてみましょう。

こんな具合に、さまざまな方面から再現性でチェックしていきます。さらに、前項で挙げた5つの「誤った処理」の観点からも検討してみましょう。こうした作業をやっていくことで、自分では「適切なルール」と思っていたものがほんとうにそうなのかだんだんと見えてくるはずです。

この再現性のチェックは、過去につくったルールだけでなく、いまの自分がルールをつくらうとしているときにも行なっていきましょう。

「自分ルール」が正しいかをつねに考える

「私はつねに何らかの『ルール』をつくり、それを蓄積している」ということを意識できていれば、自分の中でルールが自動生成されたときに、「いま、私はルールをつくったぞ」と気づきやすくなります。

そうしたら、なるべくその時点で、いま自分がつくっているルールが誤った処理に陥っていないかをチェックしていきましょう。

あなたの「ルール」は正しいですか？

Case 「ノーを言ったら嫌われる」

まわりの人から嫌われたくないし、
ノーを言わないようにしよう



何があっても
ノーを言わないし、
いい人だな～



本心では何を
考えているか
わからないし、
信用できない！



**「自分ルール」を過信せずに、
さまざまな視点からチェックを入れよう**

「勘ちがいでいいかい」「条件が不足していないかい」「条件が過多になっていないかい」「掘り下げ不足になっていないかい」「妄想に陥っていないかい」……などなど。

こうしたチェックを行なっていくことで、自分の中に適切なルールが増えていきます。すでに蓄積されているルールの適切化と同時に行なっていくことで、あなたが適切なルールで満たされていくでしょう。

⑨ 思考を適切にする「心の壁」のつくり方

「心の壁」が薄いと、周囲の言動に惑わされる

ここまで心を整えるための方法をいくつか見てきました。この章の締めくぐりに、最大のバナーを持つ方法をご紹介します。

それは、「心の壁」を意識する、ということです。

私は、自分のまわりの外部との関係を考えるときに、「心の壁」というものを意識するようにしています。「心の壁」とは、私の内部と外部とをわけるものです。実際の建物の壁をイメージしてもらうとわかりやすいと思います。

心の壁が厚いとは、外部からの影響をしっかりと遮断できている状態です。ものすごく頑丈なビルの壁。そんな壁を持つ建物は、外がどんな大嵐であろうと、中はぬくぬく快適な空間となりますよね。

一方、心の壁が薄いとは、ボロボロのもろい壁に囲まれた状態です。外の音はどんどん入ってくるわ、振動はするわ、隙間風がスースー吹き込んでくるわ……の状態です。

思考を適切に行なっていくには、「心の壁」を厚くしていくことが重要です。

なぜなら、心の壁が薄いと、相手の言動に惑わされ、「どうしよう、どうしよう」となり、思考がどんどんと阻害されてしまうからです。

ひどい場合には、完全に相手に支配されてしまい、思考そのものができなくなってしまうこともあります。相手の言葉を鵜呑みにしてしまったり、相手を恐れて言いなりになるのは、まさにこの状態でしょう。

「心の壁」を厚くする方法

では、心の壁を厚くするにはどうすればいいのでしょうか。

まず大切なことは、「心の壁を築くのは、大切なことだ」と理解することです。そして、「心の壁」の存在を意識することです。

実際ほんとは、誰もあなたの心の中に入ってくることはできないのです。あなたが知らず知らず、そのドアを開けるクセを持っているだけです。

もちろん、「心の壁」は、その存在を感じるだけで、何があっても動じないくらい頑丈になるわけではありません。

ただ、存在を意識できれば、自分の心の壁がこれまでのくらい厚さを感じとりやすくなりまし、それだけでも、心の壁が少し厚くなるのです。

ときには、逃げるアプローチをとっても大丈夫

もし、「自分の壁はものすごく厚いわけではないな」と思えば、侵入してきやすい人が現われたときには、無理して耐えようとせずに、そこから逃げるアプローチをとってもかまいません。

例えば、電車に乗っていて、腹立たしい人がいたとします。そのとき、自分の心の壁の能力を超えていると思えば、その車両を離れて別の車両に移るなどの策をとれるようになります。

最高の思考を生むための
「エネルギー」のつくり方

第6章

③エネルギーを超回復させる休息の技術

疲れていると、良い思考はできない

人間は体を動かすときにエネルギーが必要です。それと同じように、思考をするのにもエネルギーがいります。しかもエネルギーは有限です。最初はたっぷりあっても、活動するうちにだんだんと減っていきます。1日のサイクルでいえば、時間の経過とともにどんどん減っていきます。

みなさんも、午前中はやる気マンマンなのに、午後になるとだんだんと動きが鈍ってくるという経験は日々していると思います。それは、エネルギーが減ってきているからです。

そして、エネルギーが減ってしまった状態で思考をしようとしても、良い思考はできません。疲れているときや眠いとき、あるいは、ずっと頭を使うような作業をしたとき、あなたも頭が働かない経験をしたことがあると思います。

エネルギーを回復するもつとも効果のある方法は、「休む」ことです。

日中だったら「休憩」、夜だったら「睡眠」、ウイークリーでも「休息の日」をきちんと確保する。良い思考をするには、そうやって、エネルギー切れの状態を決してつくらないことです。

エネルギーはつねに「一定」にする

それを無視してやりつづけてしまうと、あとからかならず反動がきます。例えば、1〜2日、根をつめて仕事をすると、その後、数日、何もしたくなくなくなるという経験はありませんか？ 仕事量を増やそうと思って、休息をとらなかつたために、かえってその後の数日をムダにしてみよう。これは、効率が悪いといえますよね。

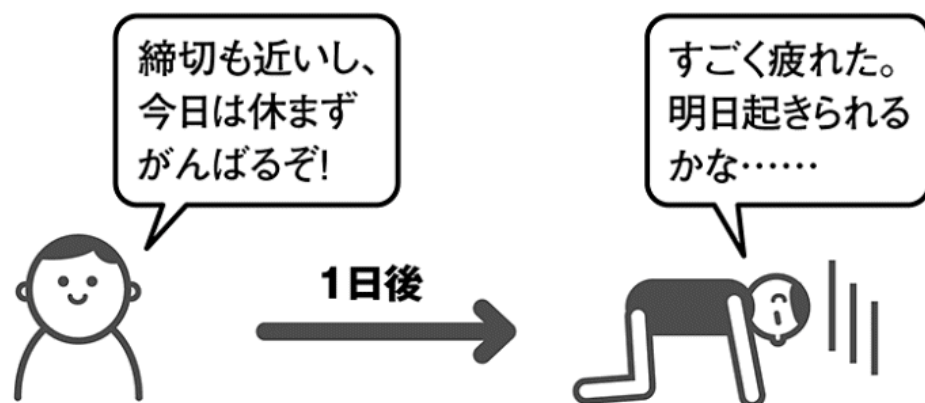
例えば、車。ガソリンが尽きるまで走ってしまえば、補給がとても大変ですよ。一方、ガソリンが残っている状態でガソリンスタンドに行けば、補給もスムーズです。このイメージを助けにして、定期的な休憩をぜひ習慣にしてほしいと思います。

エネルギーをつねに一定レベルで維持していくためには、「集中したら、しばらく休む」を意識することです。

エネルギーは使いきらず、一定を保とう



エネルギーを使いきってしまう



エネルギーを使いきってしまうと、回復にも時間がかかる



休憩などを入れて、エネルギーを一定に保つ



定期的に休憩を入れることで、エネルギーの質を保てる

例えば私は、「タスク〇分・休憩〇分」を1セットとしています。仕事なり勉強なりを〇分行なったら、途中だろうが気にせずそこで中断。〇分休憩をとる。この1セットを1日の中で、何回かくり返しているのです。

休息をはさみながら仕事や勉強などのタスクをこなしていく。それがエネルギーをいい状態で維持できる方法です。そして、そうしてタスクをこなしていくことで、高品質の結果を残していくことができるのです。

② 効率的な1日の生活サイクルとは？

朝のエネルギーをフル活用しよう！

前項で、私は毎日の生活において、「タスク6分・休憩2分」を1セットにして、それを1日に何回かくり返していると述べました。

では、この1セットをどうやってくり返しているのか、私がかがけている1日の生活サイクルをご紹介します。

朝、起きたらまず「生存のためのタスク」を1セット行ないます。生存のためのタスクとは、食べたり、運動したりといった、人間が生きていく上で基本となる行為です。これらを朝一番に行ないます。

それが終わったら、自分のタスクです。勉強だったり、日々の糧につながる仕事だったり、午前中に2～3セットやります。この時間帯では、自分にとって最重要タスクを処理していくようにします。なぜなら、朝起きて夜寝るという生活サイクルでまわしている場合、朝のエネルギーが最強だからです。

ちなみに、その日にやる最重要タスクは前の晩までに決めておきます。そうでないと、「朝」というもともと高品質のエネルギーが供給される時間を、その日の準備のために使わなければならないからです。それはとてももったいないですよ。

さて、午前中に2～3セットこなしたら6～8分くらいの休憩をとります。いわゆる昼休みです。

昼休みというシステムは人間のエネルギーを考えると、非常に理にかなっています。仕事や勉強を2～3セットもやると、その間に2分の休憩をとってもエネルギーの消耗はかなり進んでいます。そこで、比較的長い休憩をとってエネルギーの大幅回復をはかるのです。そうして、午後のタスクに備えます。

昼休みのあと、再び仕事や勉強を2～3セット行ないます。このときのエネルギーは午前中ほど高品質ではないため、午前中ほどはかどりません。それは人間の体のシステム上、仕方のないことと思って、着々とタスクをこなしていきます。

そして、その後に再び、中休憩。いわゆる「おやつ休み」です。このときも、自分の都合に合わせて、6～8分くらいの休憩をとります。

エネルギーは使いすぎず、どこかで補充する

理想としては、この時点で、仕事や勉強など自分のタスクは終了です。ただ、それではその日のノルマがこなせないときもあります。その場合は、あと2セットくらいやります。そしてそこでほんとうに終了！これ以上やると、その日のエネルギー消費の限界を超えてしまい、翌日以降に反動がきてしまいます。なので、これ以降、寝るまでの3～5時間は「遊び」にまわしています（遊びの中身は後述します）。

そして、睡眠。睡眠時間の理想は8時間です。ここでぐっすり眠って翌日のためのエネルギーをしっかり充電します。

いかがでしょうか。私が理想とする1日の時間配分は、「睡眠」「仕事(勉強)」「遊び・食事・お風呂・休み等」の3つにわけ、それぞれ「睡眠」8時間、「仕事(勉強)」8時間、「遊び・食事・お風呂・休み等」8時間でまわしていくことです。

もちろん、毎日その通りの時間配分で暮らしていくわけではありません。ただ、そうした基準を持っていると、1日1日の生活を振り返りながら、「今日は、睡眠が足りない」「今日は仕事をすぎたな」などチェックし、軌道修正しやすくなります。こうした生活サイクルには個人差もありますが、みなさんも、1日の生活の中で、そうした時間配分の基準をつくってみてください。

③ エネルギーの質を高めるコツ

最優先するのは「生きるために必要なこと」

私には、日々の行動の優先順位として、持論があります。

「生存」＞「自分のこと」＞「他人のこと」

「生存」、つまり、生きるために必要なことが最優先です。そのあとに、「自分のこと」。そして、最後は「他人のこと」。

これはスズローの有名な「欲求5段階説」をヒントに、もっとシンプルにアレンジしたものです。人間は生存のレベルを整えていくことが何よりも先決なのです。

そして、この「生存」のレベルの中で、エネルギーを高く保つために欠かせないのが、「睡眠」「食事」「運動」です。良い思考をしていこうと思ったら、まずはこの3つを日々の生活の中で整えていくことが最優先です。

眠ければ寝る、お腹がすいていれば食べる

例えば、ものすごく眠いのであれば、仕事や勉強より睡眠を優先します。眠くて仕方がないときに仕事や勉強をしても、高品質な結果は出せないでしょう。睡眠を犠牲にして、思考をするのはかえって非効率だと思います。

食事也是如此です。空腹も度がすぎれば、思考どころではなくなります。だんだんイライラしてきて、集中力も落ちてくるのではないのでしょうか。なので、お腹がすいたら、仕事や勉強を中断して、ひとまず食えます。

運動もしかり。ひたすら机に向かって仕事や勉強をしていると、だんだん気が滅入ってきます。そんな中で、ロクな思考はできません。ときどき体を動かし、気分をリフレッシュしたほうが、勉強も仕事もはかどるはずですよ。

このように、眠ければ寝る、お腹がすいていれば食べる、じっとして体がつかれば適度に体を動かす。この習慣は、エネルギーを充実させ、思考力を一定のレベルに維持するのに不可欠なのです。

エネルギーは「生存」「自分」「他人」の順に使う

1 生存



- ・ 睡眠、食事、運動などの「生きるために必要なこと」

これをおろそかにすると、
エネルギーの質そのものが
下がってしまう

2 自分のこと

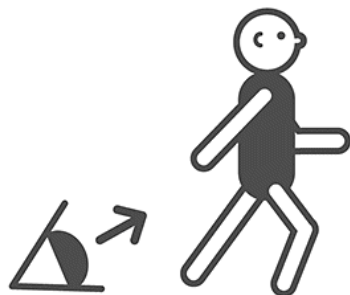


- ・ 自分の仕事、趣味、遊びなど



自分にとって直接的に
プラスになること

3 他人のこと



- ・ 頼まれ仕事、
他人にやらされていること



自分にとって直接的に
プラスにならないこと

ただし、睡眠や食事、運動がどれくらい必要なかは人によってちがいます。なので、自分に合うレベルを見つけていくことが大切です。その際にぜひ実行していただきたいのが、この本で紹介した、「見抜く→決める→やる」のプロセスです。

睡眠、食事、運動に関する知識や、自分の経験などをもとに「やること」「やらないこと」を決め、それを実行。日々、データをとり、また、自分の体をよく観察していく。そうしながら、自分の体に合うものを見つけていくのです。

③遊ぶことでエネルギーが補充される

高度な思考には「遊び」が欠かせない

定期的に休息をとり、睡眠、食事、運動を最優先にする――。エネルギーを枯渇させないためには、この習慣が欠かせません。

ただし、これらの習慣は、あくまでもエネルギーを枯らせないためのものです。人間が活動し、そして思考するために必要なエネルギーを維持するためのものです。より高い思考でタスクをこなし、より高品質の結果を出していると思ったら、もっともってエネルギーが必要です。

それを与えてくれるものがあります。それが「遊び」です。

遊ぶことで、日々の仕事や勉強の質を上げていくことができます。

例えば、旅行などで気分をリフレッシュすると、その後、数日は仕事や勉強がスルスルとはかどったりします。これは「遊び」によって高いエネルギーが注入されたと考えることができます。

なので私は、1日のうち3～5時間は遊びの時間を設けるようにしています。もちろん、日々の仕事がありますから、それを「毎日実行！」とはなかなかいきません。

ただ、そうやって意識することで、自分自身が「遊ばない」方向に行ってしまうのを阻止することができます。そして、「どうも遊びが足りないな」と思ったら、ムリやりにも時間をとって、映画を見たりするようにしています。

「遊び」は、がんばらなくてもできること

ところで、この「遊び」のお話をする、「『遊び』とはどのようなものですか？」という質問をよく受けます。

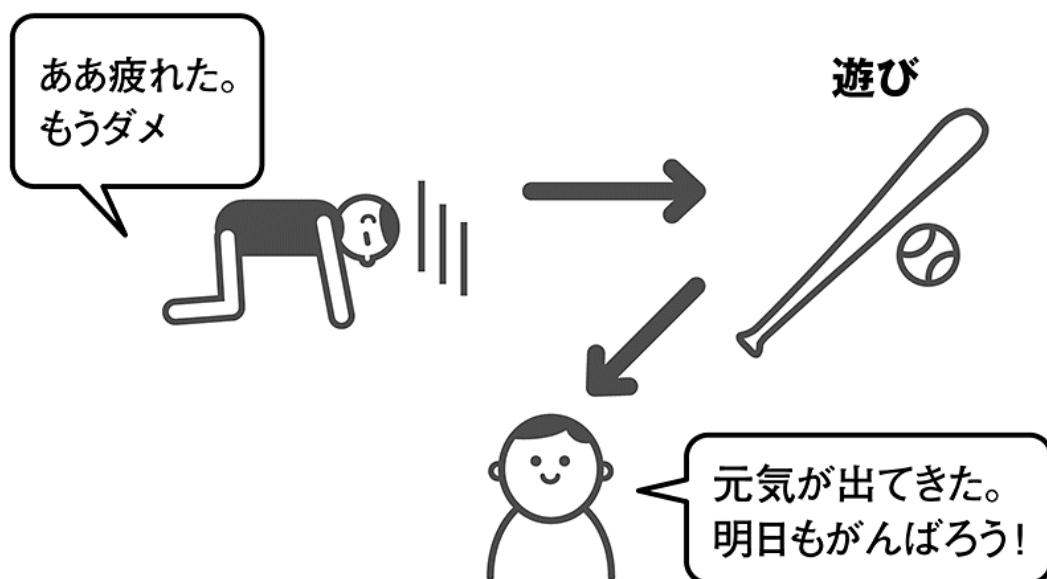
私がいう「遊び」とは、意思の力をあまり必要としない行為です。つまり、「やるぞ！」と自分を奮い立たせることなく、スーッとその世界に入っていくこと。

例えば、「やらなければいけない」というものに着手するときには、「さあ、やるぞ！」という意味の力が必要ですよ。例えば、「その日のタスクをこなす」とか「会社に行く」とか、「苦手な人に会う」とか。

一方、「恋人に会いに行く」「趣味の手芸をやる」「大好きな映画のDVDを見る」など、自分が「やりたいこと」をやるときには、気合なんてさほど必要としません。意思の力をあまり必要としないわけです。また、言葉を使ってあまり考えするという作業もあまり要求されませんよね。これが「遊び」です。

「遊ぶ」ことでエネルギーが補充される

遊びとエネルギーの関係



遊び

- ・意思の力をあまり必要としない行為
- ・がんばらなくてもできること



- ・ 恋人と会う
- ・ 気の合う友人とお酒を飲む
- ・ 趣味の手芸をやる



- ・ 苦手な人と会う
- ・ 嫌いな上司とゴルフに行く
- ・ 見たくもない映画を見る

もちろん、「DVDを棚からとって、プレイヤーに差し込んで……」という準備に面倒くさは感じるかもしれませんが、それをエイトとやってしまえば、あとはワクワクドキドキ楽しい時間です。この「エイト」が少ないのが、「遊び」に分類されるものなのです。

⑤ エネルギーの漏れを防ぐ方法

マイナス感情がエネルギーを漏らしていく

あなたのエネルギーは注意しないと、漏れていきます。

どんなときに漏れるのか？ それは、マイナス感情で頭がいっぱいになっているときです。例えば、他人を恨んだり、嫉妬したり、怒ったり。あるいは、自分自身に落ち込みだり、自信をなくしたり、腹が立ったりしているとき。

このように、他人や自分に対するマイナス感情で心の中がグチャグチャになっていると、ものすごく疲れますよね。それはエネルギーが漏れていて、エネルギー不足の状態に陥ってしまっているからです。

「マイナス感情」を持つことのデメリットを意識する

こうした状況から抜け出すには、まず、「マイナス感情」＝「エネルギーが漏れる」＝「問題解決が遠のく」という図式を強く意識することです。

人間は、そもそもかなり利己的です。自分にとって得なことはやりますが、損になることはやりません。根本のところでは損得で生きているのです。

なので、この図式を強く意識できれば、マイナス感情を持つことがいかに自分にとって損なのかを理解できます。そして、マイナス感情に支配されたときには、それをすばやく察知し、それを断ち切るほうへ意識を向けやすくなっていくはずです。

この段階に達すれば第一関門はクリアです。

そして手っとり早くマイナス感情を離したい場合は、そのウジャウジャした感情を紙に書き出していきましょう。第2章でも述べたように、書くことで心の中から排除することができます。ただし、これは一時的な方法です。きちんとマイナス感情と向き合おうと思ったら、[127ページで紹介した感情処理を行なってください\(※2こちらを参照\)](#)。

Ⓔ 「迷い」を持てば、エネルギーが漏れていく

「どっちつかず」は最悪の状態

「これはもうやめたほうがいいな」と思うものの、やめる決断がつかず、どっちつかずのままで行動してしまっているときがあります。これはエネルギーを確保する意味でマイナスです。どんどんエネルギーが漏れていきます。

人生を良くしようと思ったら、エネルギーを「やること」に集中させることが重要です。そのためには、「やる／やらない」を明確にしなければなりません。

でも、それを決めかねている人には、次の言葉を紹介したいと思います。これは、「何にエネルギーを集中するか」わかりやすく表現した言葉です。

- ・「やらないよりはやったほうがいい」程度のことはやらない
- ・「どっちでもいい」程度のことはやらない
- ・「やらなくてもいい」程度のことはやらない
- ・「やらなくちゃいけない」程度のことはやらない

あなたの心の中にある「どっちつかずのこと」を、この言葉に乗せてみてください。そして、「やる／やらない」の決断をしていてください。

中には、『どっちつかずのこと』をこの言葉に乗せたら、すべて『やらないこと』になってしまうですが「……」という人もいるかもしれません。しかし、「すべてやめてしまう」というのは不安な場合はどうするか。

この場合、「どっちつかずのこと」の中のさまざまな要素を抽出し、「プラスの部分」と「マイナスの部分」とにわけていきます。「プラス／マイナス」の分類ができれば、今度はプラスを残して、マイナスの部分だけを排除する方法を考えていきます。こうやって「どっちつかずのこと」を「やると決めたこと」に高めていくのです。

エネルギーは一点集中させる

「あれも、これも」欲張らない

ここまでエネルギーを充実させる方法について見てきました。人生を改善していくには、エネルギーをただ満たせばいいというわけではありません。そのエネルギーを、自分を改善するために集中して使っていくことが重要です。

集中するのとはいいくたは、そのパワーは別物になります。

例えば、水。ホースで水を出すとき、普通に出したときと、指でホースを押さえ出口を細くしたときでは水の勢いがちがいますよね。これは出口が小さくなることで水圧が上がったからです。

穴が小さくなることで水がギュギュッと集中し、その結果、水の勢いが強くなったのです。この集中がさらに強まると、金属を切ることもできます。

邪魔なものは目に見えないようにする

では、集中するには、どうすればいいのか？

カンタンです。いまやることをひとつに絞り、その時間はそれだけに集中。それ以外のものはすべて排除してしまうのです。

例えば、仕事中、Aという作業に本気で集中したいのだったら、机の上には、Aという作業に必要なものは置かないのです。その仕事で携帯電話を使わないなら、どこか別の場所におく。インターネットやメールも使わないなら、線を抜くなどして、それらが見られない状態にしておく。

そんな具合に、あなたの集中を阻害しそうなものは、できるだけ視界から排除し、いまとり組んでいるひとつのことだけに意識を向けるようにするのです。

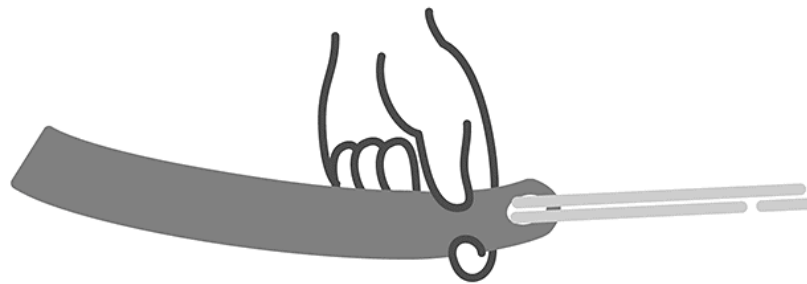
エネルギーは一点集中させて使う



穴の空いたホース



→ 水の勢い(エネルギー)が分散している

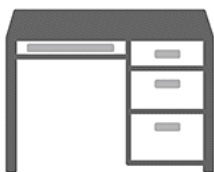


→ 水の勢い(エネルギー)が集約されている

エネルギーを集中させるための具体策

①

机の上に
余計なものを
置かない



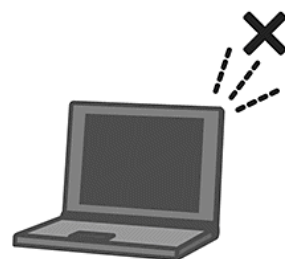
②

携帯電話の
電源を切る



③

ネット環境
を断つ



こうしたやり方は、日々のタスクだけでなく、人生全体でとり組むことでもいえるでしょう。あなたがやるべきことは、あなたの問題解決につながることでだけです。それ以外のことを「あれも、これも」やってしまえば、いつまでたっても問題は解決せず、人生も改善していかないでしょう。

「あれも、これも」とは、要するに、1万円を持って1万個の店で買い物をするようなものです。せっかく1万円を持っていても、これではそれぞれの店で1円しか使えません。集中するとは、1万円を持って、ひとつの店に絞って1万円の買い物をすることです。こちらのほうがはるかにいい物が買えますよね。

「人生はシンプルに、シンプルに」

これが私の持論です。「KISSプリンプリル」(Keep It Simple & Short)という言葉がありますが、私の場合は、「KISSES」(Keep It Simple, Stupidly Effectively Simple、単純であれ、あきらめられるくらいに効果的に単純であれ)と言っています。

すべてを、それくらいシンプルにしたいと思っています。そうすることで、エネルギーを集中し、人生を加速的に改善できると考えているからです。

⑧「火事場のバカ力」は使わないようにする

「非常用エネルギー」を使うと、しっぺ返しが大きい

エネルギーを集中させる方法として、「非常時システム」を発動するというのがあります。これは、「火事場のバカ力」というとわかりやすいかもしれません。

人間は非常事態になると、ものすごい力を発揮します。例えば、よくいわれる「締切効果」。それまでダラダラ過ごしていたのが、締切が近づくとやる気に火がつくということがありますよね。そして、自分でも信じられないくらい集中力が発揮して仕上げてしまう。

人間は、ギリギリの状態に追い込まれると、その解決のためにとつもないエネルギーを注げる仕組みになっているようです。

しかし、私はこの方法を過剰に使うことを、おすすめしません。

なぜなら、それはあくまでも「非常用」だからです。このときエネルギーを高められるのは、いざというときのために備蓄しているエネルギーまでも総動員するからです。そのあとは、エネルギーがすっからかんの状態。再びエネルギーを集めるために動ければいいのですが、枯渇が激しければ、そのエネルギーさえも残っていないでしょう。

つまり、「非常時システム」は瞬間的にはものすごいパワーを発揮できますが、そのあと、さらに大きな副作用が起ってしまうかねないのです。

基本は「平常時システム」でまわしていこう

なので、日々の生活の中でできるだけ非常時システムを発動させないことです。先ほど紹介した1日のサイクルに沿った平常時システムだけで生活をまわしていくのが理想です。一度ズレてしまうと、元に戻すのは大変だからです。

そうした事態に陥らないように、つねに自分の生活が平常時システムでまわっているのかをチェックするようにしましょう。

そして非常時システムになっていそうだったら、平常時システムに戻す努力をします。焦っているとつい非常時システムに頼ってしまいます。しかし、「非常時システム」は、劇薬だと思って、注意して使うべきことなのです。あくまでも、期間限定で使用するにとどめて、平常時システムに戻すよう、心がけてください。

思考力を高める
「毎日の習慣」

第7章

③ 因果関係をとらえる習慣をつける

日々のトレーニングで確実に力はついていく

適切な思考をしていくには、物事の因果関係をきちんと見抜けることが重要です。それができないと、「見抜く」→「決める」→「やる」のそれぞれで、思考がおかしくなってしまうかもしれません。

とはいっても、「私は因果関係を見抜くのが苦手だ」という人もいることでしょう。そういう人は、日々の生活の中で、因果関係を探る習慣をつけるといいと思います。それをつづけていくうちに、物事の因果関係が次第に見えてくるようになるはずです。

では、具体的にどうすればいいのか？

それは、何か自分にとって望ましくないことが起きたときに行ないます。流れは次の通りです。

①

「望ましくないこと」の原因を、過去に向かって探っていく。「何がそうした事態を引き起こしたのか？」を考える

↓

②

「どうすればよかったのか」を考える

例えば、今朝仕事をしようと思ったら、昨日のうちに処理しておくべきメールが未処理のままできてしまっているのに気がついたとします。これはあなたにとって「望ましくないこと」です。

そこで、「どうしてこうなったのか？」の原因を探っていきます。その場合、探るは前日の自分の行動です。すると、打ち合わせの時間が長引き、帰宅するのが深夜になってしまい、結局、眠さに負けて寝てしまい、メールの処理ができなかったことがわかりました。

原因がわかったら、次は「どうすればよかったのか」を考えましょう。

この例でいえば、まず、昨日のスケジュールの中に、メールを処理する時間はあったのかどうかを見ていきます。「日中の時間はどうか？」「打ち合わせの前に処理すること

ができたのではないか？」というように、時間を追ってチェックしていきます。

そして、「このときならメールができたはず」という時間帯が見つかったら、次に、「昨日、それができなかったのは、いったい何が原因だったのか？」と考えます。そんな場合に思考を掘り下げていくと、だんだんと「こうすればよかったんだ」ということが見えてきます。

こうした分析をくり返していくうちに、因果関係を見抜く力が磨かれていきます。こうして分析した因果関係は、それをノートに記録して残しておきましょう。その余裕がないときには、せめて言語化したものを口に出して確認しましょう。

つねに「原因は自分にある」と考えておく

なお、自分の人生の出来事から、因果関係を探る訓練の中でかならず守ってほしいことがあります。それは、「すべて原因は自分に見る」という大原則です。最終的な原因を「他人」や「環境」のせいにしてはいけません。「あの人が、あのとき、ああ言ったから」とか「不景気だから」というところで、原因の探究をストップさせないにとです。

なぜなら、そこで原因の探求をストップさせてしまうと、「自分のコントロール内」のことに原因を落とし込むことができないからです。なので、自分ではどうすることもできず、結局、問題解決につながっていきません。

なので、原因は、とにかく「自分」を軸に探っていきましょう。

「自分の行動の何かにまちがいがあつたはずだ」「自分はその状況に対して何ができたのか？」「それを予防するために自分に何ができたのか？」……という具合です。それでもしほんとうに、「自分の行為に原因はない」という結論になったならば、「仕方なかった」で終わらせてしまってもいいと思います。自分を責める必要はありません。

②「何を手に入れられるか？」をつねに考える

「考える前に動け」では勝算が低い

私たちは、日々、何らかの行動をとっています。せひ、それぞれの行動の前に、「これをやることで、私は何を手に入れようとしているのだろうか？」と自問する習慣を持つようにしてください。

そうすることで、「私は、こういう結果を手に入れたいのだ」という意識をつねに明確に持てるようになります。また、いまの自分にとって「やること」「やらなくていいこと」をしっかりと選別できるようになります。

例えば、あなたが書店に行って、ある本を買おうとします。そのとき、自分自身に、「何のためにこの本を読むのか？ この本を読むことで、自分は何を手に入れたいのか？」を問います。

さらに、答えが出たら、それは「自分が手に入れたいこと」に関係あるかをチェックします。「自分が手に入れたいこと」につながっていないのであれば、その本を読むことは、オスミしません。読むだけエネルギーの無駄遣いになるからです。

こうした判断の際、「知識」「経験」「理性」「直感」のデータを駆使して、冷静に予測します。シミュレーションもしてみましよう。余裕があれば、「短期的ではどうか？」「長期的ではどうか？」など、時間ごとに区切った予測もしてみてください。こうした分析によって、「買う／買わない」の判断が正確になるだけでなく、「買ったあとにやること」の計画が変化することも、実体験できると思います。

逆に、こうした予測を行わず、「なんとなく」で行動に移ってしまうと、自分が期待した結果を得られずじまい……となりがちです。

ちまたでは、「考える前に動け」と言う人がいます。しかし、私はその考えには反対です。動く前には、考えて、勝算があるプランを出す。次に、そのプランにしたがって動く。安定的に成功するためには、この順序が大切だと思うのです。

③「自分で決める！」回数を増やす

「決断して行動する」ことで、自信が磨かれる

あなたは自信をつけたいありませんか？

方法は単純です。「自分で決断して、行動する」。これだけです。

私たちは、自分で決断する体験を積み重ねれば積むほど、自信を育てることができます。これは成功しても、失敗しても同じ。たとえ失敗つづきでも、決断することをつづけることで、ぐんぐん自信を伸ばすことができるのです。

失敗による痛みの中から、「これからはこうしよう！」と自らの決断で立ち上がることが、自信を鍛えていきます。そうした経験をくり返すことで、自信はどんどん磨かれていきます。逆に、成功体験であっても、自分で決断する経験を重ねていないと、自信は伸びません。

中には、「私は決断するのが苦手で……」という人がいます。そうした人にぜひ実践してほしいのが、決断するたびに、「どうして、こうすると決めたのだろう」と決断の基準を言語化し、それを紙に書いてマニュアル化することです。

そうやって決断の基準を増やしていくことは、自分の中でそれが明確になっていくことも意味しています。その結果、判断そのものが早くなっていきます。

「決断の1秒ルール」でどんどん決めていく

さらに、私がふだんから実践している決断の方法があります。それは、「決断の1秒ルール」。何かを決めるとき、1秒でパッと決めていくのです。

決断の基準が明確になっていない段階では難しく感じるかもしれませんが、これも慣れです。決断の1秒ルールですばやく決めていけば、日々の生活で決断する回数が増えていきます。その結果は、あなたの自信はどんどん磨かれていきます。

❧「あいまいな言葉」は使わない

「定義のない言葉」は思考を乱す

多くの人が「幸せになりたいと言います。でも、「あなたにとっての『幸せ』はどういう状態？」と尋ねたときに、その定義を明確に「こうです！」と答えられる人は多くありません。これは結局、考えているつもりになっているだけで、実際はたいして考えていない状態です。

言葉が定義されていない状況は、とても警戒しなければいけません。なぜなら、「思考しているつもり」になってしまいうからです。

こうした事態を避けるには、自分が思考しているときに、「○○とは？」と自問し、それぞれの定義を自分がきちんと持っているかを確認することです。そして、定義を持っていない場合には、その場で思考し、つくっていきます。

あなたもぜひ、自分が使っている言葉について、自分なりの定義を持っているのかどうかを確認してみてください。

定義は人それぞれだと思います。例えば、「幸せ」という言葉にしても、「モノ」が手に入ることに幸せを感じる人もいるだろうし、他人から認められることで幸せを感じる人もいることでしょう。自分なりの定義を探ってください。

「私にとっての『幸せ』とはどのような状態だろうか？」

「私にとっての『難しい』とはどのような状態だろうか？」

「私にとっての『カンタン』とはどのような状態だろうか？」

「私にとっての『善』とはどのような状態だろうか？」

「私にとっての『悪』とはどのような状態だろうか？」

「私にとっての『成功』とはどのような状態だろうか？」

……そんな具合に、丁寧に見ていくのです。

もちろん、定義といっても、とくにはじめのうちは、さほど厳密に考える必要はありません。自分にとってどういうものかを考えていけばいいのです。

その際、これまでの自分の経験を振り返ることで、自分にとっての定義は見つけやすくなります。例えば、「これまでの人生でどんなときに自分は『幸せだな』と感じる傾向があったのかな？」。そうやって自分に問いかけ、探っていきます。

「定義」を持つことで、考え方のちがいがわかる

こうした自分なりの定義を持っていると、他人と会話しているときに、その人がそれぞれの言葉をどのような意味で使っているのかが見えやすくなります。というのも、人間は「比較」の能力が発達しているため、自分と相手との「ズレ」には敏感に反応できるからです。

逆に、意味や定義をあいまいにしておくと、自分の中に「こうだ」という確固たるものがないので、まわりからの侵入を受けやすくなってしまいます。まわりの人から、「幸せとはこうだ」と言われると、そのままなんの疑問も持たずに、「そうか」と受け入れてしまいゆかないのです。

定義を明確にし、相手とのズレを認識できるようになれば、こうした相手に引きずられる事態を避けることができます。「あの人にとっての幸せはこう。私にとっての幸せはこう」と区別することができます。これは第5章で述べた「心の壁を厚くする」ことにもつながっていきます。

❶ ウソをつかない

「思ってもいないこと」は口に出さない

思考は、「言葉」を使って行なうのですから、言葉を正確に使っていくことが非常に大切です。なので、ウソをつかないことを習慣にすべきです。

「私はウソなんてほとんどつかない」と思うかも知れませんが、ほんとうにそうでしょうか。実際、私たちは自分でも気づかないうちにウソをついているものです。

私がここでいう「ウソ」とは、話し手が発した言葉そのものの意味と、実際の心の中にあるものとが異なるものです。

例えば、次のようなものがウソに入ります。

- ・人と話をしていて、ほんとは面白いと思っていないのに、「面白いですね」と言う。
- ・がんばる気もないのに、「がんばります」と言う。
- ・会う気もないのに、「ぜひ、また会いたいですね」と言う。

いかがでしょうか。何げなくやってしまっている人も少なくないのではないのでしょうか。思考を適切に行なえるようになるには、こうしたウソを生活の中からできるだけ排除していくことです。

ウソをつくことで、自分の本音が見えにくくなる

ウソをつくのがなぜいけないのかというと、自分の心の中が見えなくなってしまうからです。

私たちが、目に見えない心の中を探るときに、頼りにしているのが「言葉」です。ですから、思考を改善するには、「言語化」や「書き出し」が有効なのです。

ところが、ウソをついていると、言葉と意味のリンクが弱くなるため、自分の心の中を探り、それを言語化したときに、自分の心とズレてしまう可能性が高くなってきます。しかも、それが自覚できなくなるのです。

自分が感じたこと、言いたいことをしっかり伝える

自分にウソをつかないためには、言葉を意味通りに使うのを心がけることです。

例えば先ほどの例。

人と話をしていてかならずしも「面白いですね」という必要はありませんよね。「それは○○ですか？」と質問したり、相手を傷つけない内容で、自分が感じたことを伝えたりといった方法で十分に会話はつづきます。

「がんばります」という言葉も、むやみやたらに使わないほうがいいと思います。それよりも、自分がどういう気持ちでとり組むのかを具体的に言えばいいのです。

また、会気もないのに、「会いたいですね」はおかしすぎます。会う気がないのなら、次回の話などしなければいいのです。

とにかくウリをつかないことです。その場その場で出まかせを言わないこと。言葉を大切にしてください。

言葉を大事にすることで、あなたは自分の心の中を見る能力を高めることができます。その結果、あなたの思考は正確になり、過去の記憶に入っている感情や決意、
ルールのクリーニング能力も高まります。

⑨「やる気リスト」を書きためていく

「やる気が上がったきっかけ＆下がったきっかけ」を記録する

第2章で「消したいことリスト」「手に入れたことリスト」をつくる作業をおすすめしました。書き出すことの大切さは、この本では何度も述べてきた通りです。ぜひ、リストにして書き出すという習慣を獲得していたださい。

ところが、実際、みなさんに『消したいことリスト』と『手に入れたことリスト』を書いてくださいと言っても、面倒だったり、言葉にすることに抵抗があったりして、なかなか筆が進まない人が少なくありません。

そこで、もうちょっと書きやすいリストをご紹介します。

それは、その日の「やる気が上がったきっかけ」と「やる気が下がったきっかけ」を書いていくリストです。

毎日書きためていくことになるので、それぞれ1冊ずつノートを用意するといいでしょう。そして、きっかけとなった出来事を記述します。余裕があるときは、事細かに記述します。そうでないときには、「清水部長に『作業効率が悪い』と言われた」とカンタンに記すだけでもOKです。

さらに、「つらかった」「悲しかった」「うれしかった」など、そのときに自分の中に生じた感情も記しておきましょう。

毎日毎日書き出していくと、1カ月もするとかなりの分量になります。すると、自分がどういうときに落ち込み、どういうときにうれしくなるのかといった傾向が見えてきます。

自分のほんとうの心が見えてくるのです。

何も書かないとリストは蓄積していきません。ほんの1行でも、なるべく書いていくことが大切です。リストを書くモチベーションが下がったときには、これまでに蓄積したリストを一気に読んでみましょう。「リストにする価値」を感じることができ、リストを書くモチベーションも上がっていきます。

⑤「4つの努力」を続けていく

あなたは「見せかけの努力」をしていませんか？

みなさんの多くは、「努力をする」ということを非常に大切なことだと思っていますよね。私も、人生を改善していくためには、「努力」は欠かせないと考えています。ただし、努力はやみくもにすればいいというものではありません。

努力には、「ニセモノの努力（見せかけの努力）」と「本物の努力」があるのです。人生をよりよくしたいと思うのだったら、この2つをきちんと区別をし、「本物の努力」にだけ注力していかなければなりません。

では、「本物の努力」とは、どのようなものでしょうか？ それは次の4つです。

①

結果が出ていることを、やめない努力

②

結果が出ないことを、やめる努力

③

結果が出ることを、はじめる努力

④

結果が出ないことを、はじめない努力

この4つには「努力」がいるんですね。意識してやっていく必要があります。

こう書くど、当たり前のことなのですが、私たちはその逆をついついやってしまいます。

そして、「こんなに努力をしているのに、うまくいかない」という人は、たいてい、この4つの努力の逆をやっていることが多いといえます。

1

「結果が出ていることを、やめない努力をする」

「結果の出ていること」は自分に合っているのです。結果が出ているかぎり、その行為をつづければ、得られる結果を最大化することができます。ところが、あることがうまくいき出すと、それに飽きてしまいます。そして、「もっと自分に向いているものがあるのでは」と、新しいことに手を出そうとしてしまうのです。つまり、「結果が出ていることを、やめてしまう」のです。

2

「結果が出ないことは、やめる努力」

私たちは、結果の出ないことにハマる性向があります。「なんとしても結果を出してやる！」と意地になってしまい、いつまでもつづけてしまいます。パチンコしかり、返信をくれない恋人にしつこくメールを送るなどなど。

しかし、行なっても結果が出ないということは、結局、「テスト」に合格できなかったのです。そんなところにエネルギーを注ぐのは、自分自身を消耗させてしまうだけ。次の手法をテストしたほうが、前に進んでいきます。

3

「結果が出ること、はじめる努力」

この逆は、結果が出そうなのに、ついつい面倒になって、結局何もしないというケースです。信頼している人から、「こうしたほうがいいのでは？」とアドバイスされても、そのときは、「はい、やってみます！」と言うものの、結局、やらずに済むということ、ありますよね。

4

「結果が出ないことを、はじめない努力」

人はどうでもいいことにすぐ飛びつきがちです。「面白いよ」と言われて、考えもせずに着手したり、あるいは、世間への見栄から自分には合わない学校を受験したり、職種についてり……。悪い遊びにハマるのも、そうですね。

しかし、結局、結果が出なければ、それまでに費やしたエネルギーが大損になってしまいます。

努力が報われるのは、正しい方向に向いているときだけです。結果の出ないことは、はじめてはいけません。仮に誘惑を感じても、断ち切りましょう。そして、見向きもしないことです。かわりにあなたのエネルギーを、結果の出ることをつづける、あるいははじめることに向けてください。

⑧「刺激」を排除して、集中状態をつくる

集中力は「つける」ものではない

「どうしたら集中力をつけれられますか？」という質問をよく受けます。

私は集中力は「つける」ものではないと思います。集中できる状態を「つくる」。そうすることで、集中しているいろいろな物事にとり組めるようになる、というのが私の考えです。では、集中できる状態を「つくる」とは、どういうことでしょうか。

それは、「まわりからの刺激を排除すること」です。

多くの人は、ザラザラとうるさい環境に身を置いた状態で、いま自分がとり組んでいることに集中しようとしています。そうしたものに気をとられないようにするにはどうすればいいのかと悩みます。

しかし、ザラザラと音がしたり、人がワサワサと動いていたりすれば、どうしても意識はそちらのほうに向いてしまいます。脳のつくりがそうなっているのですから、仕方がありません。

刺激を遮断する3つの工夫

なので、集中しようと思ったら、まわりの刺激に意識を向けけない方法を考えるより、その「まわりの刺激」を排除する方法を考えたいほうが賢明でしょう。そのほうが手っとり早く集中状態を手に入れることができると思います。

そのための方法を3つご紹介します。

ひとつが、耳栓をして防音イヤスワをつけて、ある程度の無音状態をつくるやり方です。

防音イヤスワとは、もともとは、飛行場で働く人などが騒音防止のために使用するものですが、「勉強法」「集中法」の実践のためにも大いに活用できます。耳栓と併用することで、かなりの無音状態をカンタンにつくることができます。

ただし、防音イヤスワは安全のため、人の声は聞こえるつくりになっています。なので、おしゃべり声がすごい環境にはあまり向いていません。

2つ目は、朝の時間を活用する方法です。朝は一般的に静かですので、早朝に作業をすることで、まわりからの刺激を排除し、集中しやすい環境をつくることかができます。

3つ目は、クラシックなど集中力をあまり阻害しない音楽を聞くというのも、ひとつの方法です。ただし、無音状態をつくるのにくらべれば、あくまでも次善の策です。しかも、

ながら作業になってしまいます。できれば音楽は、休憩時間に、エネルギーの回復に使ってほしいと思います。

体が集中状態を「覚えて」いく

こうしたまわりの刺激を遮断した環境をつくって集中状態を何回も体験していくと、体が自然と「集中状態はこのようなものだ」と覚えていきます。すると、今度は、ザワザワとした環境の中でも集中状態をつくりやすくなっていきます。ぜひ試してみてください。

エピソード

「子供はピュアだ」って、言いますよね。では、どうして、大人はピュアではないのでしょうか？ 何が起こったのでしょうか？ 私は、「思考が粘りつく」からだと思います。

子供は、特に思考はしていません。たとえば考えていたとしても、原始的な、動物的な感じに近いです。しかしいったん、「思考」を持ってしまうと、私たちは、私たち自身の思考に縛られてしまいます。

そして、それが不適切な思考だったとしたら、変更することは難しいものです。

私たちは「自分の思考の正しさ」そのものにこだわってしまって、「ほんとうのことを求める気持ちも、弱くなっていってしまう。こうして、だんだん「ピュア」から、遠くなっていくと思うのです。

純粋さを失い、頑固になって、苦しくなる

このようにして、固い思い込み、過去の思考のしがらみが、私たちの心に粘りついていきます。

海の底からのぼってきた泡が、海面から出る前に、汚れの膜をまとい、さらに汚れ、重くなり、また沈んでゆくようなイメージです。

そうすると、快活さも失われてゆきます。

わくわくするような、すばらしい状況に囲まれているとしても、希望を感じることも、困難になってきます。

もう上にあがることは、できないような感覚がしてしまうのです。

あなたの本来の思考力を、復活させるために

でも、大丈夫。また、軽くなって、上にのぼることができます。前よりも、もっと、「ほんとうのこと」に近くなって、もっと身軽になっていくことも、できるのです。それが、本書を通じて、私があなたに伝えたいことなのです。

あなたには、あなた自身の思考力で、問題を解決してゆく力があります。

それを実感してほしいくて、その力を、もっともっと、あなた自身の人生に活かしてほしいくて、私はこの本を書きました。

この本には、あなたの人生を変える力があります

「思考」は、あなたにとって、とても大切なこと。そして、とても個人的なことです。

だからこそ、なかなか、変わりにくいものです。この本に書いてあることにも、わかりにくいことが、たくさんあると思います。

もちろん、私も、この本に書いてあることのすべてが正しいこととは思っていません。

それでも、この本を、あなたの思考のマニュアルとして、活用していただければ、この本には、あなたの人生を変える力があると思います。

なお、前著『東家庭教師が教える頭が良くなる読書法』と同様、本書の出版に合わせて、私が思考についてお話ししたDVDが、全国のTSUTAYAでレンタルされます。それも一緒にご覧いただくと、みなさんの思考への理解はさらに深まると思います。

最後になりますが、前嶋裕紀子さんには、執筆において、とても多くのアドバイスをいただきました。経験豊かな方に助けていただけて、本当に感謝です。

そして、担当編集の中村明博さんにも、たくさん助けていただきました。

お名前を挙げざるができないのですが、この本が、こうしてあなたの元に届くまでには、さまざまな職業の多くの方たちが関わっているはずですよ。

この奇跡に、感謝します。

2010年8月

吉永賢一

参考文献・図書

- ・『人生を変える∞対∞の法則』(リチャードコッチ著、仁平 和夫訳、阪急コミュニケーションズ)
- ・The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich, Timothy Ferriss(2008), Vermilion
- ・What's Your Point?, Bob Boylan(2008), Boylan Enterprises
- ・『青年期境界例の精神療法』(ジエームス・F・マスタートソン著、作田 勉、恵智彦、大野裕、前田陽子訳、星和書店)
- ・Man on Wire, Philippe Petit(2008), Skyhorse Publishing
- ・The Art of Profitability, Adrian Slywotzky(2003), Business Plus

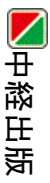
吉永 賢一（よしなが・けんいち）

1971年生まれ。家庭教師、作家。

「何を学んでも、何を教わっても、自分のフィルターを通す以上、思考そのものが歪んでしまうと、いい結果を得ることはできない」。そうした信念のもと、「見抜く→決める→やる」の3ステップからなる独自の思考法を開発。「人生における悩みや不安をとり除き、ほんとうにほしいものを手に入れるための思考法」として、自ら実践。現在も、さらに改良を続けている。

1991年、東京大学理科三類（医学部）入学。学費捻出のために家庭教師を始めるが、2005年より家庭教師の活動に専念する。教師としては∞年間の指導歴を持ち、過去に指導した生徒は1000人を超える。短期間で偏差値が○台から○台に上がるなど劇的な変化を見せる生徒も多く、生徒および保護者から絶大な信頼を寄せられている。

著作にベストセラーとなった『東大家庭教師が教える頭が良くなる勉強法』『東大家庭教師が教える頭が良くなる記憶法』『東大家庭教師が教える頭が良くなる読書法』（以上、中経出版）があり、累計部数は○万部を超える。



中経出版

東大家庭教師が教える 頭が良くなる思考法

よしながけんいち
吉永賢一

発行所 株式会社 中経出版

〒102-0083

東京都千代田区麴町3の2

相互麴町第一ビル

<http://www.chukei.co.jp/>

二〇一二年三月一日 デジタル版初版発行

(C) 2010 Kenichi Yoshinaga

※本書は、中経出版『東大家庭教師が教える 頭が良くなる思考法(第2版)』に基づいて製作されました。



BOOK★WALKER