

究極の思考法 ～ハーバード×脳科学で分かった～

スリニ・ピレイ(著者)千葉敏生(訳)ダイヤモンド社(2018年3月14日発行)

(はじめに) 脳の力を最大化するのに必要なのは「集中力」じゃなかった!

ジレット社は歯ブラシ部門・電化製品部門・電池部門の3つを擁していたにも拘らずその3つを組み合わせて電動歯ブラシを開発できなかった。

どの部門も自分の部門の製品や慣行にとらわれ過ぎていたからだ、では具体的にどうすればいいのか? ～その答えは私が「非集中」と呼んでいる～

「非集中」スイッチが脳を成長させるキーワードは「いじくり回す」「かじる」「落書きする」「やってみる」で非集中と集中の両方を活かす方法を学べばきっとあなたの求める生産性・創造力・独創性・そして幸せが手に入る。

面白いことに非集中力を鍛えることでイザという時に集中力を研ぎ澄ますことができるようになる、何故なら集中と非集中は表裏一帯の関係にあるから。

最新理論 DMN(デフォルト・モード・ネットワーク)で思考を磨く

～DMN とは安静時には活性化し集中的なタスクに取り組んでいる最中に通常不活発になる脳の一連の領域でいわば「非集中ネットワーク」の領域に集中する上でも非常に重要、研究によると日頃から「集中」と「非集中」の両方のタイプの活動で脳を鍛えているとボケにくい、生涯にわたって脳の思考能力を保つことができる。

人生も仕事も「非集中」で変えられる～集中と非集中のスイッチを切り替えるスベを学べばストレスやリスクへの対処法・人生との向き合い方等に於ける大きな変化で貴方自身が知らない貴方の素晴らしい一面が見つかり思いがけずクリエイティブなアイデアが閃くことがあるかも知れない「非集中」の癖を前向きに話す方法が分かったならばきっと目から鱗が落ちるはずだ。

{ 第1章 非集中の力で「脳のリズム」を取り戻す }

*ハーバード大の医学生を追い詰めた「ある誤解」

医学大学院1年生の時に、私はオールAの優等生、ところが2年生で勉強量が一気に増えるとガクンと成績が落ち始めた、夜中まで勉強しても全く成績は上がらなかった、自分が消耗していることに気づき3年生に進級する前に生活を変える決意をして45分勉強する毎に15分休み、学業のことを忘れ友人と過ごす時間を増やし、1日2回20分の瞑想、猛勉強する前にはタップリ睡眠すると体力も成績も戻り最後にはクラストップになった～しかし本当の意味での教訓は学んでいなかった～

*集中と非集中・二つの回路を調和させる～悲しい曲を歌う時、過去の悲劇に心を寄せる歌手は聞く者の感情を揺さぶる、

メロディーを忠実に歌い上げるだけでなく、そうした発声技術や正確性、遠い過去や未来、自己や他者を結び付けると感動する歌が生まれる。
非集中回路はこうした深みや本物らしさをもたらす。

*DMN の 6 つの役割

- ① 気が散るのを防ぐ
- ② 頭を柔らかくする
- ③ あなたを自分自身や他者とより深く結びつける
- ④ 過去・現在・未来を化合する
- ⑤ 創造性を発揮するのに役立つ
- ⑥ 漠然とした記憶を掘り起こす

*4 つの敵が非集中のモードを妨げる

- ① 習慣
- ② 不安
- ③ 集中依存
- ④ 集中への回帰

*脳の不調を知らせる 7 つのサインに気を付けよう

- ① いつもと比べてエネルギーが湧いてこない
- ② 最後でバテてしまう
- ③ 何時までたっても目標を達成できない
- ④ 同じ失敗を繰り返す
- ⑤ すぐにいっぱい・いっぱいになる
- ⑥ 保守的に考えてしまう
- ⑦ 本来の夢・希望・目標とかけ離れた場所にいる気がする
～脳を非集中モードに切り替えて、全く新しい道を探ってみよう～

*7 つの習慣で脳を非集中モードに切り替える

1. 夢想～エンジニアや起業家は同僚・投資家・支持者等を自分の戦略的思考に引き込むことで早期の段階で生まれたアイデアの一部を取り入れ、イザ行動の段階でサポートや賛同を得易くなる、個人的な問題でも同様
2. 物思い～特に何かに意識を集中せず、目の前の問題から意識を切り離す
3. 想像～何かを想像するとき、人はそれが実現可能かどうかを脇に置いている
4. 空想～空想の仕方は人それぞれに空想にふける～
例＝趣味の塗り絵等・・・ポイントはストレス・苦勞を伴わないこと
5. 独り言～過去の研究で特にストレスの緩和の有効性が明らかになっている「例」
テニスの絶対女王セリーナ・ウィリアムズは「カモン・セリーナ」と叫んで自己を鼓舞

6. 体を使う～体を使うと認知リズムが活性化する
7. 瞑想～行き詰まりを抜け出し学習の効果を高めクリエイティブになれる

*** 15 分の休憩（45 分集中→15 分休憩）**

それだけで人生は劇的に変えられる、毎日の小休止に加えて友人と食事。
一人で映画を見る等、週に 1 回・1 年で 3～4 回 1 週間程度の休みを設ける。

*** 脳のリズムを取り戻す為の 4 つのペルソナ**

- ① ジャズミュージシャン～集中と非集中を自由に切り替える
- ② ダンサー～考え過ぎを止め、流れに身を任せる
- ③ 預言者～無意識の力を開放するより深い非集中の状態で予測的中率は高まる
- ④ 発明家～いじくり回し精神で常に改良

～非集中とは体の力を抜く知的な手段「集中→集中→集中→疲労困憊」からの
転換例として「集中→いじくり回す→集中→休む→集中→遊ぶ→やってみる」

{ 第 2 章 グレーな思考で脳が次々と閃きだす }

*** 「白黒思考」から脱却する・柔軟な思考を発症するための 6 つの方法**

1. 「混沌を受け入れる」～想像力の研究ではクリエイティブな脳は「混沌」と「制御」の絶妙なバランスを保っていることが多い、発見の 75% は想定外のもの
2. 「ひらめき」に身を委ねる～ひらめき活用の段階～
 - イ. 五感を通じて何かを美的に鑑賞
 - ロ. 心をさまよわせる
 - ハ. 閃きを行動に移すためのモチベーションを手に入れる
3. 「象徴化」の練習を積む～当面の問題を「壁」ではなく「登り坂」に例える等
4. 「思考のレンズ」を切り替える ～細部と全体像・心と体の働き。
(近年の実験では脳の障害であるパーキンソン病は腸から脳に伝わっている迷走神経を切断することで発症が半分になった)
5. 「ふつう」を超越する～新しい経験を受け入れる、物事や結果をコントロールしよう
とすることを止めること・飛躍する
6. 「直感」に耳を傾ける～無視するのではなく十分な情報を集めると洞察が生まれる、
又結論を出してその結論を検証すると直感をうまく扱える

*** 「かじる」をマスターして新しい組み合わせを発見する**

～アップルの創始者スティーブ・ジョブズは「興味のある授業だけ聴講する為にリード
大学を中退した」と、アインシュタインもピカソも色んな事をかじった、 P 3

そして仲間と語り合い世界を変えた。

* 興味あるものに次々と首を突っ込もう

～趣味こそが創造性を開放する、同じ趣味でもそこに何らかの目的を見出すと影響力は高まる。

* 「許す」とクリエイティブな自分が現れる

～2008年心理学者2人が感情行動を追跡するスマートフォンを開発、人々は全体の46、9%の時間は目の前の作業以外のことを考えている、そのことでかなり罪悪感を抱いていると、ここで大事なことは「許す」ことだ

* 「散歩」で連想能力を飛躍的に上げる

～2012年心理学教授の調査で屋外を歩く事でモノの別の用途を思い浮かべるテストが81%もアップした、又腕の動きも滑らかな方が(8の字形を繰り返す指の動き)クリエイティブな発想・柔軟な思考・飛躍した連想の能力を高めることが判明

{ 第3章「自問自答」で脳がどんどん賢くなる }

* 「しくじりの体験」をオープンにすれば学びはどんどん豊かになる

～2012年メキシコで始まった試み～毎回3～4人の起業家が一人7分・画像は10枚以内で自らの失敗談を語り、質疑応答と飲み会。
このプログラムは今では26ヶ国70以上の都市に広がっている。

* 「数値で評価できない能力」をDMNで伸ばす

～グーグルはテストのスコアや成績平均点を検討項目から除外という雇用方針

* あなたの本来の能力をトコトン信じる

～2012年エチオピアの地方の子供達に未開封の箱に入ったタブレット・コンピュータを渡したところ全員が5日足らずで使いこなしアンドロイドOSをハッキングするようになっていた。

* 「心の重心」の声を聴く～臨機応変に・でもぶれずに～

大成功した投信会社「フィデリティ」のファンド・マネージャーのベストセラー著「ピーター・リンチの株で勝つ」でアマチュアに「貴方自身が普段利用していて素晴らしいと思う会社にだけ投資」することと。一流の投資家は自分の内なる声に耳を傾け直感を頼りにしている！ (本著の後半は難解な要素が多く割愛)