

## はじめに

### なぜ今「学び直し」が必要なのか？

#### 学ぶことは最高のエンターテイメントだ

あなたは「勉強」と聞いて何を連想しますか？

「苦痛」「大変」「面倒くさい」そんなネガティブな言葉が出てくる人も多いのではないのでしょうか。

これは、私たちが学生時代に「勉強しなさい」「勉強しないとダメですよ」と言われ続けて、「勉強＝嫌なこと」という固定観念を持っているからなのです。

そして学生生活を終えて社会人としての生活をスタートすると、仕事やプライベートにと忙しくなり自然と勉強からは遠く生活になっていき、やがて忙しい生活の中で、テレビや SNS などで息抜きするという毎日を過ごしていくことになります。

こういった受け身のエンターテイメントだけで人生を過ごしていくのは本当にもったいないことです。

「学ぶ」ことは自らが作り出すことのできる最高のコンテンツです。

自分が本当に興味のあることを、気が済むまで学び続ける。これ以上の楽しいことはありません。

学ぶことは最高のエンターテイメントなのです。

### 「学校」は本来「楽しむ場所」を意味する言葉だった

勉強は学校でするもの、そんな思い込みもあります。

学校とは、みんながテストでいい点を取るために机に向かって一生懸命に勉強している、そんなイメージを持つ人も多いでしょう。

しかし、「学校」を意味する英語「school」は、もともとギリシャ語の「余暇」を意味する「schore」からきていると言われています。

学校とは「机に向かって勉強する場所」ではなく、「みんなが音楽やスポーツ・議論などを楽しむ場所」「暇つぶしのための場所」を表す言葉だったのです。

本来は「学校＝嫌な場所」でなく「学校＝楽しい場所」であり、学ぶことはレジャー（余暇）、つまりあなたの人生をもっと楽しくしてくれるものなのです。

### 学ぶことは DNA に刻まれた快感である

狩猟生活をしていた原始時代においては、「どこに行けば獲物がつかまえられるのか」「どの植物が食べられるのか」「この後、天気はどうなっていくのか」といったことを知ることは人間が生き残るために必要なことでした。

全身の神経を集中して「新しいことを学ぶ」ことは生死にかかわる大事なことであり、だからこそ新しいことを学ぶことは DNA レベルに深く刻まれた喜びを感じることができるのです。

世界的歴史学者・哲学者のユヴァル・ノア・ハラリは著書『サピエンス全史』（河出書房新社）の中で、私たちの祖先のホモサピエンスが生き残った要因の一つとして、「新しく学んだこと」

を言葉で仲間と共有したことをあげています。

言葉で学びを共有することで、サピエンスは集団で行動できるようになり、他の人類種や危険な動物たちを追い払うことができたのです。

### **学びに没頭する喜び（ラーニングフルネス）を感じよう**

学びに没頭することで、新しい喜びを感じることもできます。

スポーツの世界では「ゾーンに入る」という言葉があるのをご存じでしょうか。

ここで言う「ゾーン」とは、集中力が高まり自分の感覚が研ぎ澄まされ、まわりの景色や音などを感じなくなるほど自分の運動に集中できる意識の状態を指します。

ひとたびこのゾーンに入ったアスリートは、驚異的な集中力で通常以上のパフォーマンスを実現することができます。

勉強に集中する時にも、スポーツと同じようにこの「ゾーン」に入り他では味わえない集中した状態を経験することができるのです。

実際私も学んでいることに集中した後は、日頃の仕事や家庭の悩みを忘れてとてもスッキリした気分になります。

これこそが学ぶことで得られるマインドフルネス、ラーニングフルネスなのです。

### **歳を取るほど「新しいこと」が少なくなる**

人は歳を取るごとに「新しいこと」を始めることが少なくなっていくます。

いつも同じルートで会社に向かい、同じような仲間と仕事や遊

びをこなし、週末も同じようなことの繰り返し、そんな風に自分の好きな世界で生きていくことが心地よいものになってくると、「新しいこと」を始める気持ちにはなかなかなりにくいものです。

とくに 30 代 40 代以降の経験豊富で多忙なビジネスパーソンは、未経験の分野に足を踏み入れるのに躊躇<sup>ちゅうちよ</sup>するのではないのでしょうか。

せっかく自分のスタイルが固まってきたところで新しいことを始めるということは面倒なことですし、失敗したらどうしよう、まわりに言うのが恥ずかしい、そんな気持ちもわいてきます。

何を見ても「これは聞いたことがある」「これは知っている」「これは面白くないと思う」と、どんなことに対しても冷めた気持ちを感じてしまうのです。

しかし、改めてゼロから「学ぶ」プロセスを体験し、新たな刺激を受けることには多くのメリットがあるのです。

### **人生 100 年時代に必要なのは「見えない資産」**

これまで私たちは、大学卒業までを「学ぶ時」、仕事を始めて定年までが「働く時」、その後の人生は「余生」とされてきました。

しかし、イギリスの組織論学者リンダ・グラットン、アンドリュー・スコットが著書『ライフシフト』（東洋経済新報社）でいうように、これからを生きる私たちは、世界的な長寿化により、人間が 100 年以上生きるという「人生 100 年時代」を過ごすこととなります。

寿命が延びれば、この後 70 代 80 代まで働くことが当たり

前になっていくでしょう。そして、仕事のステージが長期化することによって、さまざまなステージの移行を数多く経験する「マルチステージ」の生き方が主流になってきます。

ここで必要となるのは、画一的な生き方にとらわれることなく、人生を通して変わり続けていく生き方です。

それではこの変わり続けることが求められる時代において、わたしたちは何を大切に生きていくのがよいのでしょうか？

それは、スキルや健康・人間関係などの「見えない資産」です。「老後には2000万円が必要だ」といったように、金銭的資産の形成を直接目指すのではなく、家族や友人関係、知識や健康といったお金に換算することのできない「見えない資産」を貯めていくことが、最終的には金銭的資産の形成を助けてくれるという考え方です。

誰も経験したことのない人生100年時代においては、この「見えない資産」と「見える資産」のバランスを取り、相乗効果を狙う必要があるのです。

## **世界が注目する「リスキリング」とは？**

今注目されているリスキリングとは、職業能力の再開発や再教育のことを指す言葉です。

海外では数年前からリスキリングの重要性が指摘されていて、2018年の世界経済フォーラム（World Economic Forum）でも、リスキリングの必要性が訴えられました。

人生100年時代になり寿命が伸びるということは「働く期間が伸びる」ということであり、テクノロジーや時代の進化によって仕事に求められるスキルは大きく変わっていきます。

学校を卒業してずっと同じ会社で働き続けるモデルは通用しなくなり、学校を卒業して社会人になった後もスキルを身につけ直す・学び直す教育機会の必要性が高まってきたことで、リスクリングが世界各国で注目されているのです。

これまでの日本社会は、多くの人が終身雇用で守られ社会全体も安定していました。しかし、長引く不況やデジタル化の発展により、世界的な変化の時代に突入しました。

この時代において変化しないということは「退化」していることと同じであり、常に自分をアップデートさせるために「学び続け」「進化し続ける」ことが必要なのです。

だからこそ世界中の政府や企業が、こぞってリスクリングの拡充を推進しているのです。

本書では、人生 100 年時代に「楽しく学び続けられる」方法を体系的にまとめてご提案してみたいと思います。

全体の構成としては、次のように学び直し「69 の公式」と「7 つの鉄則」という形式でまとめています。

第 1 章 学び直し「7 つの鉄則」とは

【コア・ルール編】

第 2 章 学び直しは「一冊の本」から始めよう

【インプット（指南）編】

第 3 章 ジャンル別学び直しガイド

【インプット（実践）編】

第 4 章 どうすれば学んだことを自分のものにできるのか？

【アウトプット編】

第 5 章 どうすれば学び続けられるのか？

【テクニック習得編】

第 6 章 学び直してマインドフルネスを感じよう

【パフォーマンス向上編】

とくに 3 章では、教養として学んでおきたいジャンルとして 37 分野において、それぞれの学びの入り口としておすすめしたい書籍を紹介しています。

本書の中で気になった本があれば、ぜひご一読ください。

きっと、新しい学びの世界が広がっていくことでしょう。

そして本書が、読者の皆様の「学び直し」において、少しでも参考としていただけたら、著者としてこれに勝る喜びはありません。





# 学び直し大全

---

## 目 次

はじめに	なぜ今「学び直し」が必要なのか？	i
	学ぶことは最高のエンターテインメントだ	i
	「学校」は本来「楽しむ場所」を意味する言葉だった	ii
	学ぶことは DNA に刻まれた快感である	ii
	学びに没頭する喜び(ラーニングフルネス)を感じよう	iii
	歳を取るほど「新しいこと」が少なくなる	iii
	人生 100 年時代に必要なのは「見えない資産」	iv
	世界が注目する「リスクリリング」とは？	v

## コア・ルール編

第 1 章	学び直し「7 つの鉄則」とは	1
鉄則①	「思い込み」を捨てる	2
	あなたの頭は「固く」なっていませんか？	2
	固まった頭は「学びほぐし」で柔らかくしていこう	2
	「アンラーニング」成功の 3 つのポイント	3
	「思い込み」を捨てて、柔らかい頭を取り戻そう	4
鉄則②	「なりたい自分」を設定する	5
	学ぶモチベーションは「未来の自分」から	5
	理想の自分を「ビジョニング」してみよう	6
	「ちょっと難しい」ゴール設定を	6
	ゴールが設定できれば、あとは走り出すだけ	7
鉄則③	目標を「見える化」する	8
	「現状維持バイアス」からどう一歩踏み出すか	8
	「公言」して自分の意識を変えていこう	8

	目標は「具体的に」「結果が出る」ものにしよう	9
	現状のままでは、やがて情熱は枯れていく	10
鉄則④	空白の「時間」をつくる	11
	人生の残り時間を意識する	11
	ダラダラと過ごして一生を終えますか？	11
	自分の時間を「見える化」してみよう	12
	「やらないことリスト」をつくってみよう	13
鉄則⑤	具体的な「期限」を決める	14
	3日坊主だった過去を振り返ろう	14
	あなたの「夢」を「目標」に変えていこう	16
	スケジュールを細分化すれば、自然とゴールがみえる	17
鉄則⑥	1日の「時間割」をつくる	18
	勉強する時間は「時間割」でつくられる	18
	時間割には「余白」をつくろう	19
	時間割をつくって満足してはいけない	20
鉄則⑦	最初の「儀式」を設定する	21
	あなたの「意思」は「誘惑」に負けてしまう	21
	「アクショントリガー」で誘惑に打ち勝とう	22
	アクショントリガーは「具体的な行動」を設定しよう	23

## インプット（指南）編

第2章	学び直しは「一冊の本」から始めよう	25
公式①	「直感×フィーリング」で選ぶ	26
	学び直しは「一冊の本」から始めよう	26

最初の一冊は、あなたの「直感」で選ぶ	26
タイトルとカバーでその本の「エッセンス」を知ろう	27
まえがきで著者の「メッセージ」を感じよう	27
公式② 「ページ数が少ない」で選ぶ	29
「厚い本＝いい本」だと思っていませんか？	29
まずはその領域の「全体像」をつかむ	29
パラパラめくって「気楽に」全体をながめる	30
薄い本から始めて厚い本に移っていく	31
公式③ 「最近出版された」で選ぶ	32
名作と呼ばれる古典から入るべきなのか？	32
その領域の「コンテキスト」を理解しよう	32
その本は最近の世の中とフィットしているか？	33
自分の中で「面白さ」を感じよう	34
公式④ 「売れている！」で選ぶ	35
売れている本には理由がある	35
昔から売れ続けている本もある	35
平積みされている本を手にとってみよう	36
売れている本は共通の話題になる	37
メジャーな本から始めていい	37
公式⑤ 「気になったら即チェック」する	38
いつか買おうの「いつか」はやってこない	38
気になる本は「すぐメモ」しよう	38
ちょっと「寝かせる」時間も大切	39
本のリコメンドはギブ&テイクで	40
公式⑥ 「好きなところだけ」読む	41
義務感では勉強は続かない	41

	やる気の「プラス・スパイラル」を目指そう	42
	自分に合わなければ止めてもいい	43
公式⑦	「時間を決めて」読む	44
	集中力が続かないのはまわりの「ノイズ」が原因	44
	スマホの通知があなたの集中力を奪っている	44
	マルチタスク & ながら作業は集中力を低下させる	45
	読書に「集中する」時間をつくろう	45
	読書を始める「儀式」を決めて、集中力を高める	46
公式⑧	「声に出して」読む	47
	音読で意味が理解できるようになる	47
	記憶に定着し、覚えておくことができる	47
	音読で本があなたと一体化する	48
	寺子屋では「音読→復唱」が基本だった	48
	音読でコミュニケーション能力も向上する	48
	音読でストレス発散しよう	49
公式⑨	「あとで見返して」読む	50
	読んだ本を読み返していますか？	50
	再読することで「新しい発見」がある	50
	本棚はあなたの知識の「貯蔵庫」	51
	再読することは、あなた自身の変化を感じることに	52
公式⑩	「同じジャンル」を読む	53
	次の一冊はどう選べばいいのでしょうか？	53
	知識は「リンク」している	53
	知識の宝庫「参考文献」を活用しよう	54
	知識を「点→線→面→立体」で広げていく	55

公式⑪ 「違うジャンル」を読む	56
人間は飽きる動物	56
違うジャンルの本で新しい刺激を得よう	56
少し違うジャンルの本で「知識の化学反応」を起こす	57
アイデアは「異なる要素の掛け合わせ」で生まれる	58

## インプット（実践）編

### 第3章 ジャンル別学び直しガイド ..... 61

公式⑫ 英語を学ぶ	62
「英会話」か「読み書き」かを選ぶ	62
英会話は「話せる」のではなく「伝わる」ことが大事	62
英会話ではジェスチャーも使えます	63
英語の読み書きは「取捨選択」が必要	63
公式⑬ 国語を学ぶ	65
国語は「コミュニケーション」の学問	65
まずは「相手のことを考える」ことから始める	65
言いたいことを整理して、きちんとつなげる	66
公式⑭ 文学を学ぶ	68
文学は「知識」ではなく「エンターテインメント」	68
日本文学をもっと身近に感じてみよう	68
世界の文学者も「ひとりの人間」である	69
公式⑮ 数学を学ぶ	71
人生に数学は必要なのか？	71
数学は「考え方を学ぶ」教科	71

	数学は私たちの日常生活に役立ちます	72
	人間関係や渋滞も数学で解決できる	73
公式⑩	統計学を学ぶ	74
	「文系の人」にこそ統計学を知ってほしい	74
	「正規分布」がわかれば全体が俯瞰できる	75
	「相関」で意外な発見が浮かび上がる	75
公式⑪	データ分析を学ぶ	77
	1 億総データアナリスト時代が来た	77
	あなたはどんなデータを生み出していますか？	77
	目の前で起きている事象の「意味」を考えよう	78
	世界のデータにも目を向けてみよう	79
公式⑫	科学を学ぶ	80
	科学は身近な疑問に答えてくれる	80
	電子レンジはどうやって温めているのか？	80
公式⑬	物理を学ぶ	83
	物理学は人間の感覚を超えていく	83
	認識できないものを理解しよう	84
	物理学を「体験」してみよう	85
公式⑭	生物学を学ぶ	86
	生物学で「生命」の不思議に迫ろう	86
	体の中のいろんな働きを見てみよう	86
	コロナで注目される「免疫」の仕組み	87
	生物を学ぶことは「生命の本質」を知ること	88
公式⑮	情報学を学ぶ	89
	「情報」とは何なのでしょう？	89
	情報学はとても幅広い学問	89

	すべての情報は「定量化」できる	90
	情報は「圧縮」して「復元」できる	90
	情報をどうやって伝えるのか	90
公式②②	機械工学を学ぶ	92
	機械の仕組みを知っていますか？	92
	機械工学は幅広い範囲を扱う学問	92
	機械の基本はまず素材から	93
	「力と運動」を覚えていますか？	93
	機械工学は「ものづくり」の基本	94
公式②③	哲学を学ぶ	95
	哲学はもっともクリエイティブな学問	95
	人生は未知のものである	95
	哲学は生活に使える学問	96
公式②④	政治を学ぶ	98
	政治はなぜ難しいのか？	98
	自分の興味のある分野から始めよう	98
	グローバル化の中で政治はどう変わっていくのか？	99
	政治の対立軸はどんどん複雑に	99
	身近なトピックから政治を考えてみよう	100
公式②⑤	宗教を学ぶ	101
	宗教は私たちの生活に根付いている	101
	まずは世界の5大宗教を学ぼう	101
	宗教がわかれば世界が見えてくる	102
公式②⑥	日本史を学ぶ	104
	日本史は「暗記」だけではない	104
	日本史は一つの「物語」	104



	歴史の変換点には「理由」がある	105
	歴史は「ビジュアルで学ぶ」のもおすすめ	106
公式②⑦	世界史を学ぶ	107
	世界史を学ぶことで「どうして？」がわかる	107
	世界史は「学ぶ順番」に問題があった	107
	すべての出来事には「因果関係」がある	108
	世界史は国や地域の「結びつき」	109
公式②⑧	金融を学ぶ	110
	今の日本には「金融リテラシー」が必要！	110
	なぜ「貯蓄から投資へ」といわれるのか	110
	金融がわかれば社会がわかる	111
公式②⑨	経済を学ぶ	113
	どうして経済学は難しく感じるのか？	113
	経済学は私たちの生活そのもの	113
	経済のニュースの「裏側」を考えよう	113
	経済はシンプルな考え方で理解できる	114
	世の中の裏側も経済学で理解ができる	115
公式③⑩	経営学を学ぶ	116
	理論を学んで本質を知ろう	116
	身近な例から経営を学んでみよう	116
	経営を知り、あなたが働く理由を考えよう	117
	経営学で仕事のヒントをつかもう	118
公式③⑪	行動経済学を学ぶ	119
	人間は不合理な生き物	119
	人の気持ちが景気を左右する	119
	私たちの行動の裏にある理論を知ろう	120

公式③②	社会学を学ぶ	122
	「社会」とは何なのでしょう？	122
	社会の秩序はどうすれば成り立つのか？	122
	社会学が扱う範囲は幅広い	123
	新しい家族のカタチが生まれている	123
	国家を超える都市が形成される	124
公式③③	アートを学ぶ	125
	なぜビジネスパーソンにアートが流行っているのか？	125
	変化の時代には感性が求められている	125
	アートのものの考え方が求められている	126
公式③④	音楽を学ぶ	128
	人間はいつも音楽とともにある	128
	なぜ科学と音楽がともに学ばれているのか？	128
	MIT ならではの音楽の学び方とは	129
	音楽で「生きる意味」を実感しよう	130
公式③⑤	映画を学ぶ	131
	人生には映画が必要だ	131
	映画を学ぶことで、世界は広がる	131
	映画の余白から美しさと残酷さを感じよう	132
	映画のつくり方を知るとさらに楽しい	133
公式③⑥	建築を学ぶ	134
	建築は敷居の高い学問ではない	134
	建築のいまさら聞けないことを聞いてみよう	134
	建築の面白さは「構造」にもある	135
	街中にある建築の「カタチ」から学ぼう	136

公式③⑦	将棋・囲碁を学ぶ	137
	将棋・囲碁は大人になってからが楽しい	137
	将棋で無限の広がりを感じよう	138
	囲碁で大局観を身につけよう	138
	将棋・囲碁は感想戦も楽しい	139
公式③⑧	古典芸能を学ぶ	140
	時代とともに姿を変えてきた芸能	140
	古典芸能は「生きている」エンターテインメント	140
	まずは古典芸能を「知る」ことから始めてみる	141
	落語のジャンルはホラーからミュージカルまで	141
	歌舞伎は役者至上主義	141
	能と狂言は切っても切れない関係	142
	文楽は3つの技が結集したぜいたくな芸能	142
	名人の話から芸の真髄を感じてみよう	142
公式③⑨	スポーツ科学を学ぶ	143
	スポーツは「科学的」に見るとさらに面白い	143
	科学の力でトップアスリートのすごさがわかる	143
	科学の力でスポーツに勝つ	144
	テクノロジーの進化が分析を進化させている	145
公式④⑩	栄養学を学ぶ	146
	話題の栄養素は何かいいのでしょうか？	146
	栄養の基本を学んでみよう	146
	栄養に関する不安や誤解を減らしていこう	147
公式④⑪	地政学を学ぶ	149
	地理がわかれば世界が分かる	149
	地理は「すぐには変わらない」	149

	地政学は世界史の延長線上にある	150
	「ランドパワー」と「シーパワー」を理解しよう	150
公式④②	SDGs を学ぶ	152
	このままでは世界は持続可能ではない	152
	そもそも「持続可能な開発」とは何なのか？	153
	もう SDGs と無関係ではいられない	153
	ビジネスと SDGs の関係をみてみよう	153
公式④③	DX（デジタルトランスフォーメーション）を学ぶ	155
	DX は私たちの生活を変革していく	155
	新型コロナウイルスが加速させた DX	155
	ますます広がる DX の領域	157
公式④④	プログラミングを学ぶ	158
	プログラミングが注目されている	158
	プログラミングのメリットはこんなにある	158
	プログラミングとは何？	159
	プログラムの「学び方」を学ぼう	159
	プログラミングは長く使える知識	160
公式④⑤	教育学を学ぶ	161
	教育学は教員養成のためだけではない	161
	自分の関心領域から入ってみよう	161
	テクノロジーが教育を変える	162
	教育理論で理解を深めていこう	163
公式④⑥	人材マネジメントを学ぶ	164
	人材マネジメントは人事だけのものではない	164
	人材マネジメントはさまざまな要素が結びついている	164
	人事評価に不満はつきものなのでしょうか？	166

	人事にも新しい潮流がきています	166
公式④⑦	話し方を学ぶ	167
	コミュニケーションに関する悩みは尽きない	167
	コツを知れば話し方は劇的に変わる	167
	苦手な人との会話は避けてもいい	168
	コツをつかめばスピーチももっとうまくなる	169
公式④⑧	文章術を学ぶ	170
	デジタル社会で「文章」は必須のスキル	170
	話せるのに書けないのはなぜなのか？	170
	頭の中の「ぐるぐる」を伝える言葉に翻訳する	171
	「書く」こととは「考える」こと	172
	文章術にはノウハウがある	172

## アウトプット編

第4章	どうすれば学んだことを自分のものにできるのか？	..... 173
公式④⑨	「ラーニングログ」をつける	
	— 学んだことを可視化しよう —	174
	記録を残すことで記憶に残そう	174
	学び直しにはペースメーカーが必要	174
	記録のフォーマットを決めよう	174
	自分の「努力」を可視化してみよう	175
公式⑤⑩	「すぐメモ」する	
	— 気になったことはその場でスマホにメモしよう —	176

- 人は6秒で感情を忘れてしまう 176
- その気持ちを「すぐメモ」しよう 176
- すぐメモはシンプルに 177
- 公式⑤① 「要約」する — 1冊を100字にまとめてみる — 178
- なんとなく理解した気分で終わらない 178
- 要約はその本の「本質」をつかむ作業 178
- 1冊を100字にまとめてみよう 178
- 要約を読んで自分の理解度を知る 179
- 公式⑤② 「スループット」する — インプット→アウトプットで学びを身につけよう — 180
- 情報はアウトプットして身につく 180
- 情報は一度自分のフィルターを通そう 181
- 学んだことをアウトプットしていこう 181
- 公式⑤③ 「散歩」する — 歩いて脳のモードを切り替えよう — 182
- 散歩で脳をぼんやりさせよう 182
- ぼーっとすると脳が活性化する 182
- 公式⑤④ 人に「話す」— 話して記憶に定着させる — 184
- 声に出すことで記憶に定着する 184
- 最初はどうも話せない 184
- 「対話」で学びを立体化しよう 185
- 話した後にまた本を読んでみよう 185

## テクニック習得編

### 第5章 どうすれば学び続けられるのか? ..... 187

#### 公式⑤⑤ 「習慣化」するールーティン化することで楽になるー 188

学びを習慣化させよう 188

習慣化にはこんなメリットが 188

習慣化は「決めごと」をつくろう 189

#### 公式⑤⑥ 「マイペース」で学ぶーたまには休んでもいいのですー

190

学ぶことは自分との対話 190

学びの「チートデイ」をつくる 190

学ぶことはマラソンです 191

#### 公式⑤⑦ 「楽しく」学ぶー脳内にドーパミンを充満させるー 192

楽しみながら学んでもいい 192

お酒を飲みながら楽しく学ぼう 192

場所を変えて楽しく学ぼう 192

運動しながら楽しく学ぼう 193

#### 公式⑤⑧ 「学友」を見つけるーまずは仲間を一人見つけてみようー

194

継続的な学習のために「学友仲間」を見つけよう 194

SNS で学友仲間を探そう 194

アプリで学友仲間を探そう 195

#### 公式⑤⑨ 最後まで「やり抜く」ー成功体験を積み重ねていこうー

196

学習を成功させるのは「やり抜く力」 196

小さなことをコツコツ積み重ねよう 196

## パフォーマンス向上編

### 第6章 学び直しでマインドフルネスを感じよう ..... 201

- 公式⑥⑩ 学ぶことで「快感」を感じる 202  
「わかった！」時の快感を覚えていますか？ 202  
学ぶ喜びはたくさんある 202  
知ることは楽しいこと 203
- 公式⑥⑪ 学ぶことで「判断力」を磨く 204  
現代は情報が多すぎる 204  
判断するためには「評価する軸」が必要 204  
ロジカルシンキングで「軸」をつくろう 205  
考え続けることで判断力は向上する 205
- 公式⑥⑫ 学ぶことで「自分の商品価値」を上げる 206  
変化の時代には、必要なスキルも変化する 206  
学び続ける姿勢が求められている 206  
まったく別の専門性を活かしていこう 206  
アイデアは異なる要素の組み合わせ 207  
数字は自信につながる 207
- 公式⑥⑬ 学ぶことで「仕事の幅」を広げよう 208  
成功している人たちの共通点は「好奇心」 208  
学びはコミュニケーションを加速する 208  
行き詰まった時の指針となる 209



公式⑥4	学ぶことで「将来の計画」を立てよう	210
	将来何が起こるか予測はできない	210
	将来の計画を立ててみよう	210
	「なりたい自分」を思い出してみよう	211
	学ぶ計画は人生の計画です	211
公式⑥5	学ぶことで「頭をやわらかく」できる	212
	思い切って過去の成功体験は捨てよう	212
	どうして成功体験にこだわってしまうのか？	212
	つついりリスクを避けてしまう	213
	新しいフレームワークを学んでいこう	213
公式⑥6	学ぶことで「記憶力」を向上できる	214
	記憶力は向上させることができる	214
	五感を駆使しよう	214
	アウトプットの機会を増やそう	215
	場所や風景と一緒に記憶しよう	215
	脳に栄養を与えよう	215
	記憶力向上は何歳からでも遅くない	215
公式⑥7	学ぶことで「新しい友達」をつくる	216
	友達のつくり方を忘れていませんか？	216
	自分から行動することが必要	216
	大人の友達は「共通のもの」でつながる	217
	学び合う新しい関係をつくってみよう	217
公式⑥8	学ぶことで「笑顔」を増やす	218
	最近笑顔が少なくなっていますか？	218
	自分を喜ばせて笑顔になろう	218
	笑顔でまわりを明るくしよう	218

	笑顔でストレスを吹き飛ばそう	219
公式⑨	学ぶことで「体と脳の健康寿命」を伸ばせる	220
	「健康寿命」を知っていますか？	220
	「心の健康寿命」も意識しよう	220
	情報の「入力」と「出力」を意識しよう	220
	新しい学びで健康寿命を伸ばしていこう	221
おわりに	学ぶということは生きるということです……………	222
	迷った時に学びが道を教えてくれた	222
	将棋でつながる新しい関係性	223
	学び続けることは「あなたの人生」を生きるということ	
		223