

# すごい学び方とは？

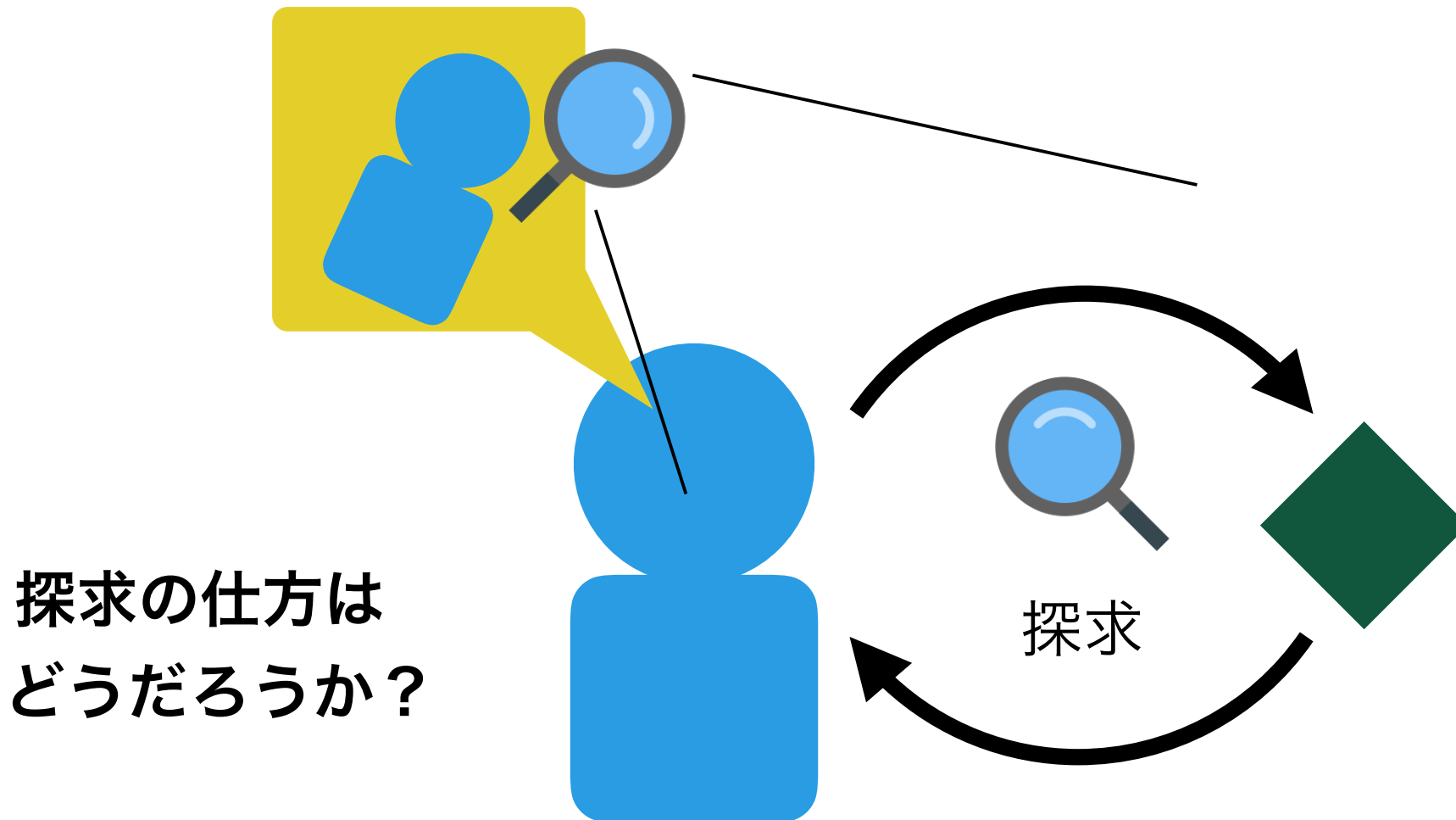
## 学習とは何か？

- 学習とは「(本人にとって)新しい何かを獲得する」活動である。一方で訓練とは、新しい何かを獲得するのではなく、すでにできていることを最適化（よりうまくできるようになる）する行為である
- 学習とは、その人の経験、課題、目的意識、得意な知覚によって、同じ素材でも「得るものが全く違う」。外部から何かを強要しても、本当の学習は起こらない。人と比較することは無益で有害。
- 学習とは、「期待する結果」と「実際の結果」の差を認識し、結果を引き起こしたプロセス、とそのプロセスを実行するに至った「前提、仮説」を修正すること。
- 学習とは、継続が前提である。何かを学んで、終わりはなく、絶え間なく学び続けることが大切

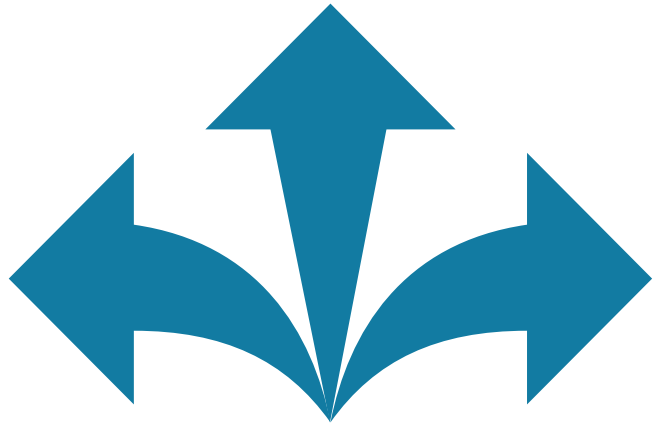
## すごい学び方をする人は、

- すごい学び方をする人は、訓練(最適化)の中でも、常に「新しい何か」を獲得しようとする姿勢を維持しています
- すごい学び方をする人は、高い期待する結果（目標）を設定し、実際の結果との差を引き起こさせ、常に学習が必要な状態に自分を置くようにします
- すごい学び方をする人は、対象を学習しながら、学習そのものを学習（改善、発見、探求、修正）をしています
- すごい学び方をする人は、学習リズムを意図的に作り出し、「期待する結果を明確にする」「行動する」「結果を確認する」「学習する」のサイクルを素早く回し続けます
- すごい学び方をする人は、いくつもの学習サイクルをまとめて振り返り、そこにあるパターンを見出し、高次の学習戦略や、方針の転換、パラダイムシフトを可能にします
- すごい学び方をする人は、意識的に学習戦略を切り替え、様々な方法を試し、対象を探求し続けます
- すごい学び方をする人は、学ぶことに没頭し、楽しみ、必要な要件を軽々と満たし、さらにその先を探求し続けることを自然なこととします
- すごい学び方をする人は、自分の学習パターンを認識し、それがうまくいかないときは、全く違う行動を試すことができます
- すごい学び方をする人は、長期に対しても「期待する結果」を書き出し、実際に起こったことを振り返り、予期せぬことや、パターンを見て「自分が知らないことを知覚する」ことを習慣としています

# 探求の仕方を探求しながら 対象を探求する



# Receptive

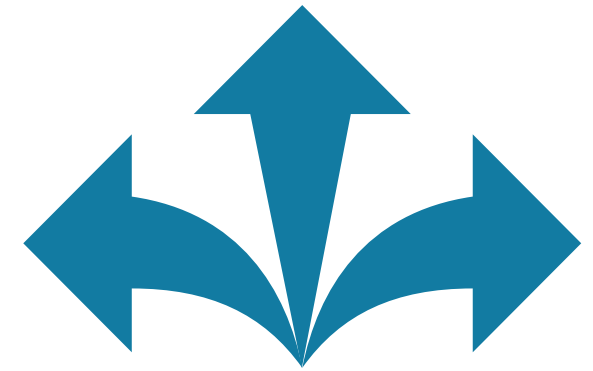


## Think Flexibly

柔軟に考える

# Think Flexibly

## 柔軟に考える



Receptive

### 解説

- ・ 問題解決に長けた人は、解決策にたどり着くために、様々なアイデアや、多くの質問、多様な反応をします
- ・ 固定的に物事を見るのではなく、できるだけ多くの角度から考えたり、受け入れてみたりします
- ・ 時間のある限り、多様な方向性や代替案を考えます

### アドバイス

- ・ 解決策や、ある状況に対処する時に、思考のアプローチや方向性を変えてみましょう
- ・ あるものに対して、通常の使い方以外にどんなことに使えるか、たくさんのアイデアを出しましょう
- ・ ある問題のプラス面とマイナス面をどう活用できるか考えましょう
- ・ 特定の出来事、状況、問題に対して、別のものの見方、解釈を考えてみましょう
- ・ 全く関係のない分野に、別の原則や概念を当てはめてみましょう
- ・ 他の人の見方を取り入れてみたり、状況を通常とは違う捉え方をしてみましょう
- ・ 自分の状況を他の人に相談し、彼らの意見とは違うスタンスを取る
- ・ 可能な解決策をいくつも考える

Receptive

※ Receptive (レセプティブ) : 新しいことなどに、理解がある、物分りがいい、感受性が強い

# Receptive



## Inquire

尋ねる、問う

# Inquire

尋ねる、問う



Receptive

## 解説

- ・ 問題解決に長けた人は、好奇心を高いレベルで持っています。これは、良い学習者に共通の特徴です。
- ・ 行き詰まる人は、問題に関する固定した見方を持ち続けます
- ・ 問題を解決する人は、効果的に探求したり、尋ねたり、問いを立てます
- ・ 好奇心が強い人は、熱心に観察し、質問します
- ・ 解決したい問題に関わる「人、物、状況」などについて探求します

## アドバイス

- ・ 白紙の状態、ゼロから偏見を持たず、探り、質問し、いろいろと思いを巡らす時間をとりましょう
- ・ 全てのことを調べ、全ての人を疑問視、批判的に考えてみましょう
- ・ 問題が起きて動揺したり、行動できなくなったら、自分の心（マインド）と身体（カラダ）を観察しましょう
- ・ 問題に対する一般的なアプローチ（解決策）に疑問を持ちましょう
- ・ 新たなアイデアを常に求め、本、地図、絵画、人、戦略を探索しましょう
- ・ 馴染みのない分野を探求してみましょう
- ・ 全感覚を駆使して、理解しようと努めてみましょう
- ・ 問題の成り立ち、微細な部分を探ってみましょう
- ・ 役立ちそうな、細部を考慮してみましょう

Receptive

※ Receptive（レセプティブ）：新しいことなどに、理解がある、物分りがいい、感受性が強い

# Receptive



## Access

拡大脳にアクセス

# Access

## 拡大脳にアクセス

### 解説

- ・ 問題に長けた人は、幅広い脳機能を使って答えを出します
- ・ 変化や発展をもたらす創造的な能力の多くは、意識的な思考だけから生まれるわけではないことが、多くの研究から分かっています
- ・ マインド、思考が必死で奮闘していることで、かえって問題から抜け出せない場合が多いです
- ・ 新たなことをするには、苦闘する意識から、内なる導きへと、脳の状態を変える必要があります
- ・ 私たちは、テレビのチャンネルを変えるように、脳の状態を変えることができます
- ・ アクションラーニングや創造性を発揮するために、脳の状態を変えることで、もっと多くの脳の潜在能力にアクセスできます
- ・ マインドの全ポテンシャル(潜在能力)にアクセスできれば、クリエイティブなひらめき、直感的な反応、インスピレーションが得られるようになります

### アドバイス

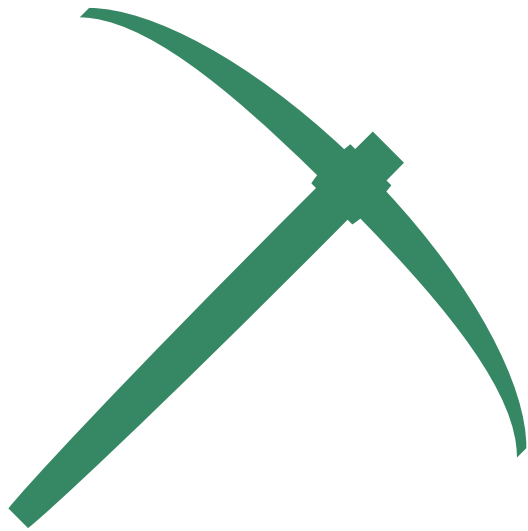
- ・ 1日の中で、マインドがリラックス状態になれる時間を作る
- ・ 自分の感情を探る時に、周辺視野（直接見ているもの以外、目に入る範囲）を使い、自分の周囲にあるものにも気づくようにしましょう
- ・ ゴール達成の様子を視覚化しましょう
- ・ 達成したいゴールに関係がある本を読みましょう
- ・ ベッドのそばに夢日記を置いておき、すぐに書き込めるようにしましょう
- ・ クリエイティブなひらめきを、文字や絵で描いてみましょう
- ・ 内なる声、イメージ、感情に従い、それらがポジティブな面が際立つように方向づけましょう
- ・ 直感（啓示のように感じること）に従ってみましょう



Receptive



Generative

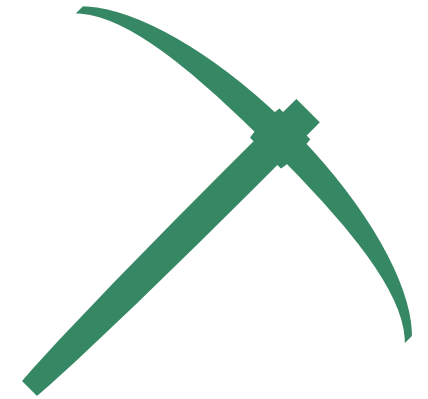


Seek Complexity

複雑さを追求する

# Seek Complexity

複雑さを追求する



Generative

## 解説

- ・ チャレンジ精神を持つことによって、複雑さを追求する
- ・ あなたが知っている複雑な状況や難題にチャレンジすることを生きがいに行っている人のことを考えてみましょう
- ・ 彼らは、クレバー(賢い)解決策を生み出すのが、喜びなのです
- ・ アドバイスのようなチャレンジを毎日の生活に問い入れて訓練しましょう

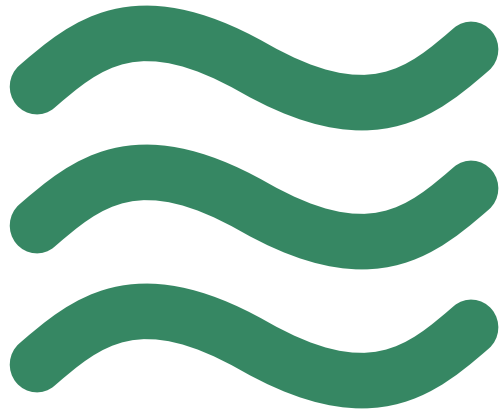
## アドバイス

- ・ 複雑なアイデアや問題に対して、感謝できる点を見つけてみましょう
- ・ 厄介な状況の中でも、興味がそそられる点を探す
- ・ 一番難しい仕事から掘り下げ、なぜ、これほど複雑なのか？を解明してみる
- ・ もっとも大変な解決策を選ぶことの悪影響を考慮する
- ・ 問題解決の少なくとも一部は、助けを得ず自分だけで考え出す
- ・ 自分にとって「難しい」と思う課題にチャレンジすることを楽しむ
- ・ 成功するためには、何度でも繰り返し行うことに、スリルを感じる
- ・ 粘り強く、簡単に諦めないことに満足感を見出す
- ・ より複雑で難解な問題を選択する
- ・ 簡単な答えをただ受け入れるのではなく、より難解な回答を求める

Generative

※ Generative (ジェネレイティブ) : 生み出す

# Generative

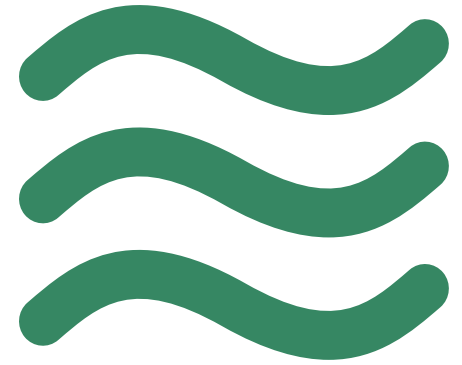


## Think Fluently

しなやかに考える

# Think Fluently

しなやかに考える



Generative

## 解説

- ・ しなやかな思考の持ち主は大抵、アイデア、応答・反応、解決策、質問を一番多く出す人
- ・ 何かをやるにも、大量のやり方や提案することができ、常に一つ以上の答えを考えつきます
- ・ 代替案をいくつ用意しているか?で、その人の思考のしなやかさがわかります

## アドバイス

- ・ 質問するときには、たくさんの答えを出す
- ・ 大量の質問をする
- ・ 1つの絵を描くように言われたり、複数描く
- ・ 周囲が1つのアイデアをひねり出すのに苦労しているときに、多数のアイデアを出す
- ・ 自分の考えを話す時、大量の言葉を使ってしゃべる
- ・ 周囲の人よりも、多くの成果をあげる
- ・ 手早く物事を片付け、目の前の課題だけでなく、さらに多くを解決する
- ・ 足し算、引き算、掛け算、割り算をする
- ・ 逆を考える（例：誤りは真実であり、バカバカしいことは真剣なこと、大笑いする対象は悲しいことなど）

Generative

※ Generative (ジェネレイティブ) : 生み出す

# Generative



# Originate

独創的になる

# Originate

独創的になる



Generative

## 解説

- ・ 独創的なアイデアを出してみましょう
- ・ 新しいものを作ってみる
- ・ 自分の独創性を祝福し、自分だけの考え方をしましょう
- ・ 独創的になることに長けた人は、新しいアプローチ、新しい解決策を考え出します
- ・ 月並みで誰でも思いつく案ではなく、賢いやり方を見つける
- ・ 変わったアプローチを考えたり、設計したりすることが楽しく、物事を新しい方法で理解し、表現することを選んでいきます
- ・ 独創的な人かどうかは、普通にならないような反応や、作品・仕事をいくつしたか?を数えればわかります
- ・ 独創的な能力を使って、当たり前ものを組み替え、新しい変わったものに作り替えます

## アドバイス

- ・ 部屋の中心から、外れたところにモノを置いたり、絵やデザインの中で非対称性を探してみる
- ・ 型にはまった答えに対する、新しいアプローチを考える
- ・ 思考や行動で何か違ったことをする、新たなひねりを加えてみる
- ・ 風変わりなことを楽しみ、みんなと同じやり方で物事することに抵抗する
- ・ 他者から離れて、自分だけのやり方をしてみる
- ・ 自分で解決策を出してみる
- ・ 伝統的なことを、新しいやり方でやってみる
- ・ 変な「組み合わせ」（例えば、食べ合わせ、音楽の組み合わせ）を試してみる
- ・ 以上のリストを消去して、自分独自のものを作る

# Generative



# Elaborate

磨きをかける

# Elaborate

## 磨きをかける



Generative

### 解説

- ・何かを生み出すように思考する人は、物事に磨きをかけます
- ・アイデアや作品に何かを足したり、手を加えたりしがります
- ・物事に広がりを持たせ、拡大することに生きがいを感じます
- ・物事や解決策をエレガントで興味をそそるものにしようとしています
- ・磨きをかける思考をする人は、オリジナルな思考を持つ人ではありませんが、新たなアイデアを理解したら、修正したり、拡大したりします
- ・綿密な人であるかどうかは、何かが足りないと気づいたり、細かい点を足して仕上げたりする回数を数えればわかります

### アドバイス

- ・誰かの描いた線や色、ディテール（詳細）を足してみる
- ・細かい構成要素を列挙することで、答えや解決策に、より深い意味を感じる
- ・他の人の優れたアイデアを修正してみる
- ・アイデアや誰かの作品・仕事を受け入れ、手を加えて面白くしてみる
- ・殺風景で味気のないものを美しく飾ってみる
- ・このリストに何十ものアイデアを足す

Generative

※ Generative（ジェネレイティブ）：生み出す



# Persistent



Take risk with courage

勇気を持ってリスクテイクする

# Take risk with courage

## 勇気を持ってリスクテイクする



Persistent

### 解説

- ・ 注意深く、勇気を持ってリスクテイクしてみましょう(少し危ない冒険をしましょう)
- ・ 勇気を持つということは、恐怖心を克服して何かをすることです
- ・ もちろん最善と、最悪のシナリオを考慮し、慎重を期することが必要です
- ・ リスクテイクするには、想像力が重要です
- ・ 想像力が、無謀になることなく、賭けに出る決断をさせてくれます
- ・ 勇気とは粘り強さになって表れます
- ・ 勇気あるリスクテイクは、見当をつけ勘に頼って行動をすることを厭いません
- ・ どういう結果になるか、見てみたいのです
- ・ 果敢な人は失敗や批判を無視し、不確実で決まった答えがない、常識破りの状況や問題にタックルします

### アドバイス

- ・ 他人が同意するかどうかにかかわらず、自分が間違っている可能性がある場合でも、自分の意見を擁護してみる
- ・ トライすることを恐れず、高いゴールを設定する
- ・ 失敗を認める
- ・ 気分がすっきりするまで本音を語る
- ・ 目の前の難題に取り組む、新しくて難しいことをやってみる
- ・ 他人がどう思うか、悪く思われるかもしれないといった気持ちを捨てる
- ・ 自分の選択が必ず、成功するとの確信を堅持する
- ・ いちかばちかやってみる、あえて、自分についてもっと知るようになる

# Persistent



# Imagine

想像する

# Imagine

## 想像する



Persistent

### 解説

- ・想像力に富む人は、過去の延長ではない未来を描くことができます
- ・想像力を使えば、今まで経験したことのないものを視覚化して、夢を描くことができます
- ・成功や達成への信念、希望とは、まず想像(イメージ)するところから始まります
- ・想像力、ビジョンなしには、失敗を繰り返すだけです
- ・強力な想像力を持つ人は、空想と現実の違いをきちんと認識し、活用しています
- ・錬金術士とは、空想的なビジョンを、夢のような現実に変えることができる人です

### アドバイス

- ・決して訪れることのできない場所についてのストーリーを作って聞かせる
- ・まだ起こっていない事柄を直感的に感じる
- ・知らない人の言動を推測し、当ててみる
- ・部屋から出ず、夢の中でどこかへ行ってみる
- ・見たことのないもののイメージを作ってみる
- ・アーティストの写真や絵画作品を見て、意図したのではないであろう変な形や意味を読み取ってみる
- ・起きたことのないことについて空想してみる
- ・無生物に生命を吹き込む
- ・一番大切な夢が現実になったところを想像してみる