

学びを結果に変える アウトプット大全

樺沢紫苑 著

単行本：270 ページ

出版：サンクチュアリ出版

価格：1450 円（税抜）

はじめに

「圧倒的に結果を出している人はインプットよりもアウトプットに注力している」と、本書の冒頭で筆者は断言しています。正しく効率的なアウトプットの方法とは、どんなものなのでしょう。

情報を長期記憶するために

情報や知識の活用方法も重要ですが、まずは忘れないことが肝心です。インプットしただけの情報を、レジの中にあるお金だとイメージしてみましょう。そのお金は流動的であり、増えたり減ったりすることがあります。しかし、アウトプットすることによりレジから金庫の中へとお金＝情報を移動し蓄えることが可能になります。

2週間に3回使った情報は、長期記憶される

学生時代の勉強と同様に、たった一度の見聞きでは完全に覚えることは難しいでしょう。2週間に3回以上は「話す」「書く」をおこない、情報を記憶として定着させる取り組みが欠かせません。



「書くこと」の大切さ

上述したとおり「話す」「書く」ということがアウトプットにおいては重要になります。ここでは「書くこと」について見ていきましょう。

「書く」という行為をすることで RAS という脳の部位が刺激されます。「注意の司令塔」とも呼ばれるこの RAS が活性化すると、対象物に対する集中力が高まり、積極

的に情報を収集しようとしています。

「書く」だけで、「その瞬間に積極的に集中を向けるべきもの」をつくり出すことができます。「重要だ!」「記憶に残したい!」「もっと知りたい!」と思えば、書けばいいのです。

丁寧に書く必要はありません。殴り書きや落書きでも効果が期待できます。大切なのはとにかくアナログに書くことなのです。デジタルの利便性が上がり続ける一方で、紙とペンの有用性はいまだに失われていません。

議論によるアウトプット

議論や討論は「話すこと」に軸をおいたアウトプットと言えます。

そもそも、日本人は議論することに不慣れな方が多いのではないのでしょうか。対して、アメリカ人は議論が得意であることが多いですが、それは小学校の頃からディベートの授業があるからだと言っています。議論の技術は数をこなすことでしか得られません。映画やドラマ、最近読んだ本の内容など、まずは軽いテーマからチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

最初は単なる言葉遊びのように感じられるかも知れませんが、経験と共に技術が上がると、テーマに対する考察を深め、頭の中のイメージを言語化できるようになります。アウトプットのために必要な「話す」という要素において、非常に効果的な手法と言えるでしょう。

いまだにインプットの重要性のみが語られることも多いですが、そうして得られた情報を活用するためにアウトプットは不可欠な行為です。数多くのアウトプットの方法を具体的・論理的に解説しているおすすめの一冊です。