

『東大家庭教師が  
教える  
頭が良くなる思考法』

Q&A

Ver.1.0

吉永賢一・著

# 東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法Q&A

---

はじめに

本書は、『東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法』（中経出版）に寄せられた質問に、著者である吉永賢一が、自ら答えてゆくというものです。

『東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法』（以下、『東大思考法』）は、あなたが、あなたの人生を、あなたの望む方向に作りかえてゆくプロセスを述べたものです。

『東大思考法』では、順番に実行してゆけば、実際に、あなたの人生に「大きな変化」を体験できるプロセスを紹介しています。

そして、もちろん、このプロセスは、私（吉永賢一）が、今でも日々、実践しているものです。

つまり、題名こそ、『東大思考法』ですが、その実態は、『吉永賢一の思考法』と言っていいと思います。

実は、私としては、「人生を良い方向に変える方法がわかった」と思っています。とは言え、私の人生において、すべての問題が解決されたわけではありません。

それでも、「良くなってゆく方法」を得たという感触があります。

「このよろこびを、誰かに伝えたい。その人にも、しあわせになってほしい」

そういう気持ちが、原動力になっている本です。

だからこそ、せつかく、『東大思考法』を購入し、実行しようとしても、途中で「行き詰まり」を感じた人を助けるため、挟み込みチラシを挿入し、質問を募集するようにしました。

それにお答えしてゆくのが、この小冊子（以下、「本書」と呼びます）になります。

『東大思考法』を多くの人々の人生に、実際に活かしていただくための援助は、これだけでは不足していると思います。そこで、さらに別のかたちでも、実践の手助けになったり、実践する「やる気」を出す手助けになるような活動をしてゆきたいと思っています。

## 東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法Q&A

---

『東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法』（中経出版）

<http://amzn.to/cUVyxs>

また、『東大思考法』をテーマに行われたセミナーを収録したDVDが、全国のTsutaya（対象店舗のみ）にて、レンタル中です。

店舗検索⇒ <http://www.discas.net/netdvd/shopStockN.do?pT=0&titleID=1364021613>

本書への感想や、さらなるご質問は、

<http://ameblo.jp/yoshinagakenichi/entry-10750626456.html>

の記事に、ぜひ、コメントしてくださいね。

-----  
こんにちは！

思考法の内容で質問です(^o^)

116 ページ

感情を動かすことで、やる気生まれる

118 ページ

メリットとデメリットを意識して、やる気アップ！

感情エネルギーを高めてやる気を生み出す方法について、  
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の二つを見ていく！以外にも  
方法があれば知りたいです！

感情をやる気につなげるのはとても大切だと思い、質問させていただきました！感情をう  
まく自分のエネルギーに変えていけるようになりたいです！！

吉永さんにすべての良きことが雪崩のごとく起きますように(^\_^)v

-----  
現代の文化の特色として、「ザッピング」があると思います。

たとえば、テレビを見るときも、今見ているチャンネルがつまらなければ、  
すぐに次のチャンネルに切り替える。

マンガ本を読んでも、つまらなければ、すぐに別のマンガに切り替える。

こうすることで、「刺激」の強度を高めようとしている行動だと思います。

また、各種手法においても、より多くの手法を求める傾向があると思います。

これはおそらく、「効果がある手法を、たくさん使えば使うほど、その効果の  
合計は大きくなるだろう」という推測があるのだと思います。

この「ザッピング方式」は、あまり効果がないもの、つまり、効果が低い手  
法しか手元にないときに、少しでも効果を高めるための工夫としては、有効だ  
と思います。

しかし、「特に効果的な手法」がある場合には、その手法の実践に集中した方が、より大きな効果が期待できると思います。

そして、「メリット・デメリット」を観てゆく方法は、とても効果的な手法だと思います。

ですから、まずは、「メリット・デメリット」の方法を実践し、その効果を十分に体験してほしいと思います。

というのは、「その他の手法」が存在するのは、もちろんなのですが、この「メリット・デメリット」の方法の効果が実感できた場合、はじめの間は、「もっとこの方法をマスターしてゆこう」という気持ちが出ると思うからです。

それくらい、この方法は、効果的なのであって、だからこそ、厳選してご紹介しています。

そこで、ここでは、その効果を確実に体験していただくために、「メリット・デメリット」を観てゆく方法について、より詳しく述べたいと思います。

では、その方法について書きます。

まずは、「タイトル」を書きます。

つまり、「～をやるメリット」「～をやらないメリット」のように書くわけです。

次に、その下に、メリットとデメリットのそれぞれを、書き出してゆきます。

このとき、思いつかなくなっても、すぐにあきらめないのがコツです。

50分なり、時間を決めて、タイマーをかけて、考えているうちに、ポツンポツンと思いつき始めることを、ぜひ体験してください。

このようにして、時間をかけて、メリット・デメリットを出すことで、何が変わるのでしょうか。

面白いことに、私たちは、一度このようにして時間をかけて書き出しておけば、そのリストを、「一気に読む」ことが可能なわけです。

書き出しておかなければ、「一気に読む」ことはできません。というより、そもそも、「思いつく」ことすら、できないわけです。

書き出しておかなければ、「思いつく」ことすら、できないメリットや、デメリット。

あるいは、場合によっては「思いつく」ことはできても、なかなか、考えつかないようなメリット・デメリット。

「書き出し」を行うことで、これらを「一気に」読むことができるわけです。

しかも、そのメリット・デメリットは、自分の心の中から出てきたものなので、他人に押しつけられたものではありません。

ですから、このリストを読んでゆくことで、感情が刺激され、行動力が出てきます。

書き出すときに、「思いつかなくなっても、すぐにはやめない」のは、なぜでしょうか。

それも、ここまで考えると、わかってくると思います。

そうです、「思いつかなくなったから、すぐにやめる」という方針では、「書き出し」意義が、あまりなくなってしまう。

「書き出さないで、思い浮かべる」ことと、項目数が、あまり変わらなくなってしまうからです。

「その場で考えて、すぐに思いつく」量を超えて書き出すことで、書き出す以前よりも、より多くのメリット・デメリットを自覚することができ、実践するメリット・実践しないデメリットが、より明確になり、より適切な感情が出てくるようになります。

このように、「書き出し」というのは、自分の認識能力を高めるための工夫になります。

ここまでのことを実践したうえで、さらに「他に」ということになれば、細かい方法は、実はたくさんあります。

こういう場合は、本来であれば、あなたがどのように実践してきたのか、実際の体験をお伺いして行って、どのような内容を紹介すれば良いのかを決めてゆくわけです。

しかし、今回のご質問を見ると、十分に実践する前に、「方法」をたくさん知ろうとする傾向が見えると思います。

これは、マルチタスク（同時に、たくさんをやること）を求める傾向と同時発生することが多く、背後には、同じ原因が機能しているのかもしれないです。

確かに、ある種の人にとっては、たくさんの方を集積してゆくうちに、次第に「やらねばならない」という気持ちが蓄積して、そして、何かのきっかけで、ついに、基本的な技法にエネルギーを注いで取り組み始める、という順序が観察されます。

しかし、私の本の読者さんには、「集中と排除」を実践してほしいと思っています。なぜなら、それが、「より効果的な道」に早くたどり着く方法だと知っているからです。

ですから、まずは、「メリット・デメリット」の手法に、さらに時間をかけて取り組んでみてほしいと思います。

これまでの実践量を自己評価するためには、たとえば、これまで、ひとつのテーマについて、メリット・デメリットを、どれくらい書き出してみたか、思い出してください。

あるいは、何個のテーマについてやってみたか、思い出してください。

この数が少ないのであれば、しばらくは、「メリット・デメリット」の方法を練習し、それによって、あなた自身を作りかえてゆくことにチャレンジしてみてください。

数値基準が必要であれば、テーマあたり、メリット、デメリットを、それぞれ、30個です。

つまり、ひとつのテーマ（実行方法）につき、それを実行するメリット、実行しないデメリットが、それぞれ30個ずつ、合計60個になります。

書き出すのには、何日もかかって、構いません。

「時間をかけて書き出したリストを、一気に読む」という体験を重ねてみてください。

※基本的に、『東大思考法』では、すべての手法が「軽いタッチ」で紹介されています。それは、一般向けの書籍であるために、「この方法が、いかに効果的で、優れたものか」ということを、しつこく書くことで、本文が「重たい」感じになることを避けるためです。

しかし、紹介されている方法は、ほとんど全てが、「極度に効果的」なものです。

この意味で、「見かけ以上に価値がある」本であると思います。

----

見抜く分野の質問です。

48 ページと 50 ページ

問題を絞ることで最高の結果を手に入れる

大きな問題からやっつける

で自分の中でどんどん大きな問題を掘り出していくと、幸せになりたいとか自由になりたいに落ち着きました！

それで、64 ページの手に入れたいものは数字などを入れて具体化する

で達成条件を具体的にしていく過程で

幸せになりたいが望みだとすると達成条件がたくさんでてくるんです！いまのところ五つぐらい出てきました！

ひとつの問題、望みに対してたくさんの達成条件が出てきてもよいのでしょうか？

というのも、達成条件が増えすぎると、迷いが出てエネルギーが漏れるし、エネルギーを一点集中できてないんじゃないかと思ったからです！180 ページと 182 ページより！

ひとつの望みに対してたくさん達成条件があつていいのか？

ひとつの望みのことなのだから、たくさんの達成条件を同時進行でやっていってよいのか？それとも達成条件をひとつひとつ達成して行った方がよいのか？

という質問です！

自分で決める回数を増やすのも大切かと思ったんですが、まだ自信がないので、質問させていただきました！

----

ひとつの望みについては、複数の達成条件が出てきて、大丈夫です。

むしろ、複数の達成条件が出てくる方が、通常だと思います。

なぜなら、「望みが叶った状態」というのは、複数の要素から構成されているからです。

だからこそ、「望みが叶った」ということを判別するための条件をすべて書き

並べてゆくと、複数になってゆくことが多いと思います。

(もちろん、条件が単数になることもあります。たとえば、大学合格など。)

そうしたら、次に、その達成条件を、「達成できそうな時間順」に並べてゆきます。

そして、「すぐに達成できそう」な達成条件から、獲得してゆくわけです。

これは、「小分けにする」方法のひとつになります。

ひとつの望みを、分解して、その達成条件を揃えてゆくわけです。

達成条件へのチャレンジですが、能力的に、複数の同時追求が可能であれば、試みてOKだと思います。

もちろん、複数のことに「同時に」取り組むと、エネルギーが分散します。

ということは、「なるべくひとつの手法に集中し、その『ひとつの手法』で、複数の成果を達成する」方法を選ぶ方が、実行しやすいです。

つまり、「シングルタスク、マルチパーパス」を狙うわけです。

しかし、きっちり集中するためには、ライフスタイルの変革を伴わねばならないような、すぐには「シングルタスク（あるいは、シングルプロジェクト）」の実現が困難なステージに位置することも多いと思います。

そのような場合は、どうしたら良いのでしょうか？

その場合は、その時間枠、たとえば、それが数日のことも、数時間のことも、50分のことも、5分のこともあると思うのですが、その時間枠の中では、ひとつの行為や達成条件に集中するように心がけてみてください。

そうやって、「ひとつひとつ、やっつけてゆく」のがコツです。

つまり、複数を同時追求する「時期」ではありますが、ひとつの時間枠の中

では、なるべくひとつのことをやろうとするわけです。

そもそも、「シングルタスクが実現した状態」というのも、この時間枠の期間が伸びただけ（数ヶ月、数年など）に過ぎないわけです。

たとえば、「大学合格」という達成条件を作ったとします。

この場合、複数の科目を勉強する必要があることが多いです。

そうすると、それを分割し、ひとつのコマの中では、「ひとつのこと」をやることになります。

そして、そのコマごとの「達成条件」もあるわけです。

たとえば、「この50分では、～まで進めて、～のようになろう」のように。

複数のタスクを、時間軸の中でずらして並べることで、「一度にはひとつ」として配置することができます。

また、ここで言う「ひとつ」というのは、主観的な注意力の操作として、「ひとつ」と感じられればOKです。

あくまでも、「現在の感覚」に基づいて決めるようにしてください。

----

ちょっと気になった小さな質問ですが、36 ページの消したい悩みと手に入れたいものを書き出すは、吉永さんはどのくらいの頻度で行っていますか？

目安が分かれば、迷いも減ってどんどん実行できそうです！お願いします(^o^)

僕は行動するとき迷いがあったり不安があったりすると行動しにくくなっちゃうみたいです

これも解決していきたいと思います！

----

このご質問だと、「消したい悩みリスト」「手に入れたいことリスト」に関することと、行動を阻害する不安についての質問が混ざっていると思います。

そこで、まず、不安について書きます。

これは、実際に「行動しにくく」なったときに、その不安を書き出してゆけばいいと思います。

書き出すときには、マインドマップを使うと、やりやすいです。

Mind42.com という、フリーのブラウザベースのソフトがあります。

<http://www.mind42.com/>

マインドマップは、書き出し始めた時点において、「テーマの一つ下の階層のタイトル」がわからない場合に向いています。

この書き出しを、より本格的にやるには、メールマガジンで書いた記事がありますので、それを引用します。

このメールマガジンでご紹介している方法においては、「テーマの一つ下の階層のタイトル、さらに、もうひとつ下の階層のタイトルの一部」などまで、提供していますので、リストアップの方法をおすすめしています。

また、アイデア出しを援助するために、発想を刺激するための「核」も提供しています。

-- (引用ここから) --

今日は、「新年の抱負」を立てる前に、

「今年の総まとめ」

をして、心をきれいにしておく方法について  
お話したいと思います。

いわば、心の大掃除。

--

この方法は、何も年末でなくても  
使えるのですが、

特に、年末に行うことが有効だと思います。

--

では、その方法について書きますね。

まず、あなたは、

「できない理由を、探すんじゃない！」

と言われたり、読んだりしたことは  
ありませんか？

「できない理由を探すから、  
ダメなんだ」

ということです。

これは、どういう考え方かというと、

「できない理由」

を探すよりは、

「どうやったら、できるか？（方法）」

を探す方が、理性の使い方として適切であるというものです。

--

ただ、ぼくは、この考え方は、あんまり文字通りに受け取りすぎてしまうと、ちょっと危なっかしいな、と思ってしまいます。

なぜなら、もし、その

「できない理由」

が適切だとしたら、やっぱり「できない」わけで、そうすると、その後「できる？」と信じ込んで投入したりソースがムダになってしまいます。

--

ですから、基本的には、

【できない理由】を考えるよりも、  
【どうやったら、できるか？】を考える方が良い

ということに、ぼくは同意しますし、ぼく自身、たぶん小学校高学年の頃、こういう方針を作ったと思います。

ただし、先程も書いたように、この考え方を活かすには、

もうちょっと補足説明が必要です。

--

この考え方を単純に捉えすぎたときに  
生じる弊害は、まだあります。

たとえば、

「できない理由」

が心に浮かんだときに、

「ああっ、『できない理由』を  
考えちゃ、いけないだった」

と考えてしまうと、禁止令を自分に出すことになっ  
てしまいますし、

目の前の人が「できない理由」を言い始めたときに、  
否定的に対することにもなってしまいます。

このあたりは、「にわかポジティブシンカー」が  
周囲の人に、嫌われる原因にも、なっていますよね。

--

では、どうするのがいいのか？

『記憶法・遠隔セミナー』でも扱ったように、

「つづき」

を作ればいいんですね。

--

そこで、このようにやります。

=====  
ステップ0  
=====

「テーマ」を書き出す。

※ここで言う「テーマ」というのは、  
「達成したいこと」のことです。

「達成したいけれど、  
達成できなそうに感じること」

を、どんどん書いてゆきます。

※PCを使うと、  
やりやすいです。

※紙でやる場合は、  
テーマごとに1枚使います。

=====  
ステップ1  
=====

テーマごとに、  
「できない理由」を書き出す。

※紙でやる場合は、  
数行空けながら書いてゆきます。

※このとき、

- ・身体的にできない理由、抵抗感
- ・感情的にできない理由、抵抗感
- ・理性的にできない理由、確率が低い理由

の3つに分けて書いてゆくとやりやすいです。

人によっては、もうひとつ分類を加えて、

- ・たましい的にできない理由、抵抗感  
(現世を超えた価値観と信じる内容からの抵抗)

も書いてみると、よりやりやすくなります。

=====

ステップ2

=====

「他に感じていることは、  
ないかな？」

と、さらに書き出す。

分類せずに書き出した場合は、  
ステップ1の「※」で紹介した分類ごとに考えて、  
さらに「できない理由」として  
「感じているもの」を探ってゆく。

ここでは、重複してもいいので、

「数を出す」

ことを心がける。

コツとしては、はじめに筆がとまったときの

「3倍の数」

を設定して、とにかくムリやりにでも、

「できない理由」

を書き出してゆきます。

数を設定して、時間をかけると、  
少しずつ、思いつきます。

これは、人間の「脳」の構造が、  
そうなっていると思ってください。

=====

ステップ3

=====

「他人には、どう言って否定されそうかな？」

と考えて、さらにリストに追加する。

つまり、

「他人が言いそうな『できない理由』」

を書いてゆきます。

もちろん、ここまでの段階で、  
既に書き出しているかもしれませんが、  
ここでは、さらに意識して書いてゆきます。

※「他人」を具体的に設定すると、  
さらに書きやすいです。

つまり、周囲の人の名前リストを作り、

「この人は、どんな【できない理由】を  
言いそうかな？」

と考えてゆきます。

実際のその人が口に出すことよりも、  
さらに多く、「可能性がゼロじゃなければ書く」くらいの  
感じで、書き出してゆきます。

=====

ステップ4

=====

ここで、少し休みます。

深呼吸をしたり、  
水を飲んだりしましょう。

1日、間を空けるのも、  
良い方法です。

=====

ステップ5

=====

先程書き出した「できない理由」を  
あたかも他人事のようにしてみる。

あなたのシチュエーションについての  
ことではなくて、

あなたと似たシチュエーションに

入っている「他人」が言っていると  
思ってみます。

=====  
ステップ6  
=====

書き出した「できない理由」に対して  
あくまでも「他人事」だと思って、  
アドバイスをしてゆきます。

もし可能であれば、優しい口調で  
書いてみてください。

このとき、

- ・ 身体的な理由には、身体が納得するように
- ・ 感情的な理由には、感情が納得するように
- ・ 理性的な理由には、理性が納得するように
- ・ たましい理由には、たましいが納得するように

書いてゆきます。

※アドバイスしにくいものは、  
飛ばして、とりあえず、最後の項目までやります。

=====  
ステップ7  
=====

飛ばした項目についても、  
ひとつひとつ、アドバイスを書いてゆきます。

- ・ 身体的な理由には、身体が納得するように

- ・感情的な理由には、感情が納得するように
- ・理性的な理由には、理性が納得するように
- ・たましい的な理由には、たましいが納得するように

という指針を意識して、  
ひとつずつ、やってゆきましょう。

=====  
ステップ8  
=====

今、あなたの手元には、

「テーマ」ごとに、

「できない理由」と「それへの反駁」

がずらずらと書いてあるリストがあります。

このリストを、順番に読んでゆきます。

(「年末の心の大掃除」のステップ、ここまで)

--

こういう作業をします。

これが、「年末の心の大掃除」になって、  
来年の「新年の抱負」を作る準備になるわけです。

-- (引用ここまで) --

引用したメルマガ部分にも書いてありますが、この方法は、何も年末でなくとも使えます。

でも、つついやりらないままに、時間が過ぎてしまうことも、よくあることです。

それが、毎年「年末」に実行することで、よいサイクルが習慣化されてゆきますよね。

望ましいサイクルを獲得する際に、それを「現在属している文化のサイクル」「大自然のサイクル」に周期を合わせて設計することは、とても効果的な方法です。

それを意図して、「年末の心の大掃除」という言い方をしています。

もちろん、行動を阻害するような不安が出てきたら、年末に限らず、ぜひ、実行してみてください。

また、私自身が、「消したい悩みと手に入れたいものを書き出す」頻度についてですが、「随時」という感じです。

これも一種のアイデアなので、思いつく度に蓄積しています。

たとえば、外出先であれば、携帯端末から、自分のメールアドレスにメールをしたり、メモ帳に書き込んだりして、それを整理します。

特別の時間を取って、書き出すこともあります。

このような場合、私は、

- ・リストの書き出し（ブレインダンプ）
- ・マインドマップ

の両方の方法を併用します。

※ブレインダンプ=本書中では、「リストアップ」の手法のこと。いったん書き出しが止まっても、それでも、さらに時間をかけて、さらなるリストを絞り出してゆくニュアンスを出すために「ダンプ」と表現している。

これは、併用することで、よりたくさん書き出しができることを体験しているからです。

階層構造自体が流動的な（階層構造が見えていない）段階においては、マインドマップが向いていますし、タイトルのもとで、リストを書き出してゆくときには、ブレインダンプの手法が向いています。

もちろん、この両者を行き来することで、階層構造が、より適切なものに整理されてゆくことも、よくあります。

項目の数に制限を設けずに、どんどん書き出してゆくと、自分の心のなかに、どれほど多くの項目が「浮遊」してしまっているかがわかります。

この浮遊をなくすことで、エネルギーの漏れが減少します。

紙に（あるいはPCに）書き落とすことで、注意力をそこに向けなくても良くなったことを、自分に伝えます。

私は、「文章の書き方」を小学生のときに習いましたが、それがもつとも役立つと実感するのが、こうして自分の心の中のことを紙に落とすときです。

つまり、「文章を書く」ことは、自分の考えを他者に伝えるときにも使えますが、自分の心の中のことを、自分に意識化させたり、今の心に浮遊している要素を、注意をほぼ払わない状態に移すためにも使えるのです。

文章を書くための基本的な方法は、まずは準備として、

- ・アイテム（項目）を思いついてゆくこと
- ・それらを体系的に並べること

この2つを並行してゆくことです。

書き出しは、思いついた順に並べることとなります。これは、あとで並び替え、必要があれば、階層構造を作ります。この並び替えには、マインドマップが有用です。

(紙を使うときには、カードにして、広い場所で並べ替える方法も有用です。)

マインドマップで書き出すときには、体系化しながら、同時に書き出してゆくことができます。

ブレインダンプと、マインドマップでは、発想法が違うので、この両者（書き出してから体系的に並べ替える、体系化しながら書き出してゆく）を併用することで、よりしっかりとした書き出しができることとなります。

もちろん、この両者の方法で出てきた項目は、一箇所にまとめてゆきます。

一度マインドマップに統合されてから、次に書籍の目次のようなものになってゆきます。

こうして、アウトラインができあがってきますので、それを見ながら、文章を書きます。

あとは、さらに修飾してゆけば、完成になります。

具体例を追加したり、理由を追加したり・・・

「補おう」とすることで、また新しいアイデアが出てくるわけです。あるいは、アイデアだけでなく、新しい情報も追加できます。

こうして、「文章を書く」体験をしてゆくと、自分の考えを、自分に伝える力が育ちます。

私の場合、きっかけは小学生のときですが、より多くの文章をこなしたのは、大学受験における現代国語の勉強と、小論文の勉強です。

このときの経験が、人生を作りかえてゆく力を、大きく伸ばしたと思います。

多くの人は、自分を自分に伝えるよりも、他者に伝えることにエネルギーを使おうとしていると思います。

しかし、「自分を他者に伝える」ことを、「自分を自分に伝える」こと以上に優先している限り、主体性が、さほど育ちません。

それが苦しみを生んでいることに、早く気づいてほしいと願ったことも、『東大思考法』を作った理由です。

それに、「自分を自分に伝える」作業をしているからこそ、「自分を他者に伝える」精度も上がるのだと思います。

そして、「自分を自分に伝える」とき、「思考」が、どうしても大切になるのです。

ぜひ、「自分を自分に伝えるために」書き出しを実行してってくださいね。

----

p108 のどんな小さなことでも、記録する習慣をつける  
を読んでるときに浮かんだ質問です！

記録するなら、まず観察できなくちゃなあ。でも観察の仕方がよくわからないんです(；\_；)  
すぐ直感で判断を下してしまうからなのか、観察しようと思っただけで観察したことがなくて、仕方が  
わからなくて…

吉永賢一の観察の手順(^o^)みたいなものがあれば知りたいです(笑)

----

観察して記録するときに、大きくわけて2つの方法を使っています。

- 1：言葉で記録する
- 2：数字で記録する

そこで、まず、「言葉で記録する」習慣をつけてみてください。

また、記録を伴わない観察の場合、つまり、「記憶」だけで良い観察の場合には、5官の情報を順番に感じてゆきます。

次に、心の中の情報を感じます。心の中には、「五感」に対応するような情報もありますし、「言語」(音声言語や視覚的な文字が心の中のイメージに感じられるときには、5感風ですが、その前段階のようなものも感じられます。あえて言えば、「意味」です)、感情もあります。

このようにして、観察の練習ができます。

ではまた、話題を「観察して記録するとき」に戻しますね。

まず、「言葉で記録する」ときについて書きます。

これも、「何も書けないよ・・・」と思っても、「何かを書く」ことが大切です。

私は、対面の場合は、何かを教えるときや、何かを伝えた後に、よく、「感想

は？」と質問します。

この重要な意図として、「観察力を伸ばすのを助けてい」という気持ちがあります。

つまり、何かしらの「感想」を心の中から拾い出して、それを音声言語で表現することで、観察力の伸長を期待しているわけです。

一方、数字で記録する際には、「適切な数値指標」を見いだすことで、より効果的な記録ができることとなります。

しかし、そのような「良い指標」が見つかるまでは、その時点において、記録可能な数値を書いてゆくようにします。

そうしているうちに、それらの数字を組み合わせて算出するような、良い数値指標が見つかることもありますし、別の数値指標を思いつくこともあります。

ひとつの目的に向かう際に、記録するのが効果的な数値指標が一体何なのか。

これ自体、大切なノウハウになりますので、もし先生探しが可能なときには、その先生に教わるのも、良い方法です。

それでは次に、観察の基礎練習の方法について、もう少し詳しく書いてみたいと思います。

これは、「言葉で書き出す」ことによる基礎練習の方法です。（前述したように、「感じる」ことによる基礎練習の方法もあります。）

世界を観察するときに、「世界＝5官で感じる外部世界＋心で感じる内部世界」というように考えてみて下さい。

そうしたら、まずは、5官別に、観察されることを書き出します。

目、耳、舌、皮膚、鼻、これらから、感知されることを、書いてゆきます。

おそらく、「目」の項目が、一番たくさん書けると思います。(書ききれないと思います。)

そこで、「目」に関しては、ざっと書いたのちに、なにかひとつの物体に注目して、それを詳細に書き出してみてください。

私は、この「視覚からの詳細な書き出し」は、小学生のときに、よく練習していました。

当時、PCは普及していなかったので、紙に鉛筆で書き出していました。

「目」以外については、ちょっと書いた後に、「書くことがないよ・・・」となる場合も多いと思います。

そうになってからが勝負です。

5項目、10項目のように目標を決めて、書き出してみてください。

次に、「心」です。

心は、「今、目で見える世界」以上に広大です。

そこで、自分の心を観てゆくためには、さまざまな書き出しの方法があります。

既にいくつかの方法を、本書でも書いていますが、入門用の方法としては、「今、やりかけのこと、やらなくちゃと思っていること」を書き出してゆくことがおすすめです。

もうひとつは、「言葉の背景」をより細かく観てゆくことです。

たとえば、ご質問の中に、「すぐに直感で判断を下す」という記述がありますが、こういう要素を、もっと詳しく観てゆきます。

この記述が、ご質問の中のこの箇所に入るということは、おそらく何かしらの防衛があると思うのです。

そこで、「私は、何を防衛しているのか？」と問うことで、あなたの心の中の観察が進むと思います。

しかし、発話から時間が経つと、自分の心の中の状態が、かなり変化してしまいますよね。

そこで、「自分が自分について、何かを述べた」とときには、観察の大きなチャンスと捉え、すぐに観察してゆくことが、良い練習になります。

なぜなら、人は自分に対してウソをつくからです。

自分が自分について何かを述べたら、ぜひ、観察のチャンスと捉えてみてください。

そして、

- ・何を隠しているのか？
- ・何を防衛しようとしているのか？

と問うてみてください。「何か自己正当化は、入っているか？」というのも、良い問いだと思います。

「自分が自分につくウソ」から抜け出すためには、こうして観察してゆくこと、そして、どんどん書き出してゆくことが、とても有効です。

-----  
p. 134 「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」

↓

吉永先生はいつもメールやコメントの最後に素敵な言葉を付けてくださいますが、ずっと使っていてプラス感情とのリンクが逆に慣れてくることによって弱まってきたりはしませんか？

使えば使うほどに、このリンクは強化されていくものなのでしょうか？

-----

使うたびに、「気持ちを込めよう」と意識することで、「使えば使うほどに」そのリンクは強化されてゆくと思います。

ただ、このようなアドバイスをすると、「『気持ちを込める』って、意味がわかりません」と言う方もいます。

そういう方には、「ただ、言うだけでいいですよ」というアドバイスをしています。

これは、いい加減に答えているのではなくて、あくまでも、「ステップを踏む」ことを大切にしているからです。

つまり、目の前の人の状況によって、アドバイスは変化します。

なぜなら、アドバイスとは、「次の一歩」を示そうとするものだからです。

ところが、「ただ言う」ことを始めた人も、続けているうちに、「気持ちが動いた」と感じられるときが来ます。

こうした体験を、少しずつ味わって行って、そして、「気持ちを込める」ということを学びます。

こうして、「リンク」を獲得してゆくわけです。

気持ちが込められるようになったら、なるべく毎回、気持ちを込めることを心がけるようにします。

----

p.136 4つの「望ましい感情」がプラスでもなくマイナスでもなく、いってみればニュートラルなのは、自分の感情としてニュートラルであるという意味でしょうか？  
自分にとってニュートラルな感情だけれど、プラスの働きを持っているという理解で良いですか？

----

いわゆる、「プラスの感情」というのは、「その感情を発生させる刺激」を欲する傾向を作ってゆきます。

つまり、これにより、「踊らされる」ことに変わりはありません。

ところが、136ページに書いてある「ニュートラルな望ましい感情」には、そのような「踊らせる」はたらきがありません。

つまり、「刺激を欲する」傾向を強化するはたらきを持たないわけです。

感情でありながら、心の火を、鎮火させるような性質を持っています。

感情のエネルギーを持ちながら、つまり、行動力の源泉となるはたらきを保持しながら、理性のはたらきを阻害しないのです。

刺激を求めて行動力を発揮するのではなくて、心の中から出てくる自発性による行動力を体験できます。

より正確に言えば、私たちが「理性」と呼んで、尊く見なしている「理性」も、これらの「4つのニュートラルな感情」の中にあると言えます。

p.136に書かれている言語表現だけを見ると、「刺激を求める気持ちじゃないか」と捉える人もいると思うのですが、この4種の感情は、そのような性質を持つものではありません。

感情状態によって、私たちは、人格が切り替わります。

そして、人格が切り替わると、「理性」のタイプが変化をします。

たとえば、欲に駆られた状態で動いている「理性」は、とてもいい加減な推論をします。

上手に機能しない「(自分の中の) 人格」については、その人格を発動させないような方向に、自分自身を育ててゆきます。

つまり、場面や感情状態によって、私たちは、人格を切り替えてしましますが、この切り替えを減らし、「望ましい人格」が登場する場面を拡大してゆくわけです。

たとえば、これまでは、「怒っているときの人格」に変わってしまうような刺激が来ても、「いつもの優しい人格」のままであるようになろうとします。

つまり、刺激によっても、なるべく人格が切り替わらないように自分を育てます。この「コア」となる人格が、136ページの感情の中にあるのです。

-----  
p. 181 『「やらなくちゃいけない」程度のことはやらない』のは何故ですか？  
「やらなくちゃいけない」は「やる」に分類されるべきではないのでしょうか。  
-----

「やらなくちゃいけない」程度のことは、そう思いながらも、ついつい「やらないまま」に、日々が過ぎてゆくことが多いと思います。

そこで、冷静に考えてみると、そのことを「やらない」ままでも、日々を無事に生き抜いてきているということです。

ということは、どういうことになるのでしょうか？

そのことを、「やらなくちゃ」と思い始めた時点を、Aとします。

そして、現在をBとするならば、「AからBまでの間」どうせ、そのことはやらなかったわけですから、「やらなくちゃ」というストレスの分、苦しみを増やしたことになります。

もしそれが、今後、未来のCという時点まで続いたとします。

もちろん、『やらなきゃ』と思いながら、実行しないまま」続いたとします。

そうすると、「AからCまで」ずっと、苦しみを増やしたことになりますね。

だから、「(今は) やらない」方がいいわけです。

「やらなきゃ」ということは、「当面、やらなくていいこと。でも、将来やってもいいかもしれないこと」というリストに入れて忘れてしまうか、「今すぐやること」に入れるかのどちらかにします。

「やらなきゃ」ということで意識していると、その分、心のエネルギーを使ってしまう。

だからこそ、「リスト」に入れて書き出して、意識からは追い出すようにしましょう。

ここで、注意することがあります。

多くの人は、「今すぐやること」という名称の下に、「将来やること」を分類してしまいます。

これは、大きな間違いを生んでしまいます。なぜなら、「将来」は、「今」ではないからです。

「今やる」「2分後にスタートする」「3時間後にスタートする」「5時間後にスタートする」「明日の午前7時にスタートする」のように、開始時点は、なるべく正確に意識するようにしましょう。

このようにして、「今やる」ことのみが、「今やる」こととして分類される結果、あなたは、不要なストレスから解放され、自由を感じ、行動力も解放されることを感じると思います。

これは、とても単純な習慣なのですが、人生を変えるだけの力を持っています。

強調したいので、太字にしてみました。

「太字にしたいくらい、吉永さんは、大切なことと捉えているのだな」と思っていたら、うれしいです。

『計画通りに、自分を自動的に動かす方法』という音声は、公式メルマガの読者さんにプレゼントされるのですが、関連して、その音声も、ぜひ参考にして下さい。

-----  
『東大思考法』への質問・・・とゆうか・・・より深く理解するためにお願いしたいことなのですが・・・

吉永さん自身が、この思考法で、どんな問題をどのように解決されたか、METHODにそって具体的に、流れにそって、教えていただきたいと思います。

-----

「より深く理解するため」ということなので、私の個別事例が、「より深く理解するため」に、特に役立つと感じたということだと思います。

なぜなら、「より深く理解する」ために、ただひとつ願われているのが、私の個別事例になっているからです。

しかし、「より深く理解するため」の手法として、全体の流れを通して事例を追いかけてゆくことが効果的かどうかは、検討の余地があると思います。

参考：『東大思考法』60～63ページ

私が、「より効果的」ということに同意するのには、あなたの現状についての情報が不足しています。

さらに、「より深く理解」ということで、何を意図されているのかも、よくわかりません。

現状のあなたの理解の深さがどの程度で、そして、「より深い」というのは、どちらの方向を指向しているのか、情報が不足していて、わからないのです。

つまり、このまま、そのリクエストに応えるとなると、私は、「無知の道」に足を踏み入れることとなります。

しかも、「メソッドにそって、具体的に、流れにそって」ということになると、書籍1冊分以上の分量になってしまいます。

なぜなら、具体的な内容は、メソッドを記述するよりも、さらに文字数が必要になるからです。

そのような情報量を、あなたが消化し、糧としてくれるかどうかを判断する上でも、情報量が不足しています。しかも、「情報量が不足している」という、そのこと自体が、「しっかりと読まないのでは」と予測させます。

たとえば、私はブログを公開しています。

<http://ameblo.jp/yoshinagakenichi/>

また、このご質問自体が、上記ブログに書き込まれたものです。

このブログ自体、『東大思考法』と照らし合わせて読むことで、「なるほど、この記述は、ここと関連しているな」とわかるような性質のもので。

(『東大思考法』と合わせて読まなくても、ブログを読むだけでも、『東大思考法』に記述されているような思考法が背後に浮かび上がるように、意識して書いています。)

さらに、上記ブログでは、多数の音声ファイルなども公開しており、分析の素材は、既に大量に出していると思います。

これら公開されている具体素材よりも、『東大思考法』の文脈に即したものを求めるならば、それらは、文脈に合わせて整理されたものになり、具体性は低くなってしまいます。

全体を通じて具体例を補足するとなると、前述したように、膨大なものになりますが、それが、あなたにとって必要な内容かどうか、判断するだけの情報が、あなたから提供されていないことについては、既に書きました。

もし、ブログなどで公開されている素材の分析を既に行っていて、より多くの情報を求めるということであれば、まずは、そのレポートを読みたいのです。

もし、これらの素材だと個別性が高すぎて、文脈の中に位置づけられないのであれば、まずは、『東大思考法』に掲載されている流れに沿って、実践してみたいですし、そのレポートも、送っていただけたら、うれしいです。

それに、そもそも、私の書籍では、意図的に具体例を減らしている面があります。

具体例は、理解のために有用と言われます。私自身、「表現の方法」「文章の書き方」「スピーチの方法」などを説明するとき、「具体例を加えること」の大切さを訴えています。

では、なぜ、私は具体例を減らしているのでしょうか？

それは、「ただ真似する」ということを避けたいからです。

「わかりやすくなるメリット」と同時に、「わかったつもりにさせてしまうデメリット」もあるわけです。

そこで、「ひとまず、わかったつもりでもいいから、前進感を味わって欲しい」とときには具体例を増やして伝えますし、「自分自身の中から、情報を引き出して欲しい」と思うときには、具体例を減らしますし、答えも出しません。

書籍の場合には、『わけがわからない』という状態を避ける」というラインを基準にして、具体例を掲載しています。

同時に、具体例の抽象度もコントロールしています。

具体例は、あくまでも、具体例に過ぎません。

人間の思考のはたらきとして、「お題（タイトル）」を与えられれば、それについて思考することで、次第に、項目が出てくるようになっていくと思います。

※ブレインダンプの手法の有効性の根拠です。

『東大思考法』に記載されている手法については、「実行可能である」と判断できる量まで、具体例を掲載しているつもりでいるわけです。

（実は、中には、「ここは、実践がむずかしいだろうな」と思っている箇所もあります。著者としては、そのような箇所に質問が来ることを期待している面

もあります。)

また、仮に、「実行が困難」であるとした場合でも、その「実行可能性」を高めるための手法として、私自身の事例を出すことが効果的かどうか、判断してゆかねばなりません。

また、「どの箇所について、どのような質問をしてくるか」ということ自体が、あなたについての情報を提供しています。

たとえば、あなたの質問には、「METHOD」という用語が使われていますが、『東大思考法』の用語法とは異なるために、指示範囲がわかりません。

それでありながら、『東大思考法』中のどの部分を「METHOD」というフレームで捉えているかの記述もありません。

ということは、具体例を付与すべき、手順そのものが捉えられているかすら、わからない内容になっています。

先程、私は、『東大思考法』に記述されている手順は、その記述の範囲内で、「実行可能なわかりやすさに達している」と思っていると書きました。

もちろん、理解力には個人差がありますし、私の表現も、完璧ではありません。

そこで、個人的に「わかりにくい」という箇所については、援助したいと思い、本書を企画しました。

しかし、あなたの記述からは、「知りたい」という気持ちも、あまり伝わってこないですし、「どこがわからないのか」も、よくわからないのです。

そして、「実行可能」と思いながらも、自分の内部から、書き出したりして、項目を取り出してゆくのは、つらい作業だとも思っているのです、ついつい「やりにくい」こともわかります。

なぜつらいのか。

これは、荷物を持ち上げるような作業だからです。

荷物を持ち上げて、棚の上に載せるのは、疲れます。

同じように、心の底に沈み、表面には出てこようとしない要素を浮き上がらせて、書き出してゆくのは、疲れるのです。

このためもあり、取り組むときには、抵抗が出やすいです。

ところが、ひとつのタイトルに集中して考えてゆくと、心の状態に変容が起こり、取り出しやすくなってきます。

これは、実際に書き出していると、「しばらく書き出せていなかった」状態から、ポツポツと、項目が出始めるので、わかります。

この精神状態の特徴は、ここで思いついたことは、書き出しておかないと、通常の状態に戻ったときには、「忘れてしまいやすい」ということです。

「あれ、なにか、思いついたんだけどな・・・」

ということに、なってしまいやすいのです。

だからこそ、「書き出し」をおすすめしています。

あなたが、どれくらいの時間をかけて、ひとつひとつの項目を実践して下さったのか、私には、わかりません。

どこにつまずいたのかも、よくわかりません。

「より深く」とのことですが、現在の「深さ」を知る情報が少ないので、現在のあなたの理解の「深さ」も、よくわからないのです。

しかし、『東大思考法』は、順番にやってゆけば、前に進めるように構成されていると思います。

この種の本には、「実行できないじゃないか!」というものも多いと思うので、実践が可能なように、気をつけて作りました。

あなたが、具体的に何を実践し、どこにつまずいたのかがわかれば、もっとアドバイスができると思います。

「より深く」という表現がありますが、あなたとしては、自分としては、どの程度「深く」理解していると考えているのか、それもできれば、書き出してみてください。

どの程度の「深さ」なのかということです。

また、読解にどれくらい時間をかけ、どれくらい考えたのかも、思い出してみてください。

ご質問を拝見する限り、「より深く理解する」ためには、私の個別事例を検討するよりも、『東大思考法』を前から順番に読んでいって、すすめられているアクションを、ひとつひとつ、実践してみることが有効なように思えます。

まず、自分でやってみてから質問してゆかないと、猿まねになりやすいです。

このようなことを言うとき、私は、自分が「逃げ」ていないかどうか、なるべく検討しようと思っているのですが、今回のケースにおいては、私が「逃げ」ているというよりも、あなたの質問が曖昧だと思います。

この点についても、あなたのさらなる意見をお伺いしてみたいです。つまり、あなたの質問の曖昧さについてです。

特に、「回答者に、回答するだけの意義を納得させる」要素が、とても低いと思います。

書き出すときには、あなたの心の中から、項目を取りだしてくることが重要です。

誰かのものを参考にして、真似して作るようなものではないです。

詳細な実践記録があれば、またお話しする内容も変わってくるのですが、このご質問だと、どうするのがあなたのためになるのか、情報が不足しています。

そのため、あなたのご質問は、書籍の内容に関する質問というよりも、書籍を作成するにあたり、そこに含める具体例が不足しているという指摘になってしまっています。

せめて、どのような点に不足を感じたのか、もっと具体的に知りたいです。(たとえば、「〇ページの～の部分には、具体例が欲しい、なぜなら、～が、具体的に解釈できないから」など。)

「この思考法で」ということだと、あなたが、どこまで『東大思考法』を読み込んで、どこまで実践して、一体、どこでつまづいたのかが、全然わかりません。

むしろ、質問が総体的であるが故に、読み込んでいないように見えてしまいます。

もし、思いつきで質問しただけだとすると、「質問」という行為について、それがどういうことなのか、さらに考えて欲しいと思います。

私は「質問」は歓迎するのですが、「質問の形式になっているだけで、質問になっていない質問」と感じられるときには、「質問とは何か？」ということをお答えするようにしています。

これは、私が「質問に答える」スタイルは、形式的な照応性よりも、「次の一手」を示すことを優先しているからです。

そもそも、これだけの情報しかないと、あなたが、つまづいているのかどうか、真剣に取り組んでくださったことがあるのかどうかも、わからないのです。

たとえば、「〇〇ページの〇〇を实践しようと思い、実行したところ、～のようになった。これには、～時間かかりました。そして、～しようとしたところ、～のような点で問題に突きあたりました」のようなことであるならば、そのひとつひとつを、知りたいのです。

仮に、そのような箇所が多数発生したために、『東大思考法』全体について、より多くの具体例を欲したということであったとしても、そのひとつひとつを、知りたいのです。

なぜなら、そうでないと、あなたの状況が、よくわからないからです。

あなたの実践の助けになることであれば、できる範囲のことをしようと思えます。しかし、もし、私が大量の手間をかけても、あなたが、それに相当する実践をしてくれないならば、私のエネルギーのムダになります。

今回の質問の情報量だと、そのリスクが高くなると考えられるため、このような回答になりました。

『東大思考法』と同じような記述方式だと、意味が伝わりにくいことも考えられるために、簡潔性よりも、繰り返しを優先して書きました。

対話であれば、私から、その場で質問もできます。つまり、質問が曖昧でも、それをさらに具体化する質問を投げかけることが可能です。

しかし、このように文章で質問される場合は、質問を具体化するための質問が投げかけにくいです。

つまり、あなたの状況の説明は、口頭で質問するとき以上に、詳細さが必要になってくるということです。

もし、あなたが、あなたの今回の質問を真剣に捉えているのであれば、今回のこの回答について、なるべく詳細に、「どの部分を読んで、どう感じたか」のレポートを送ってください。

もし、あなたが、あまり真剣に捉えていないとするならば、あなたの質問に私が真剣に回答するために必要なそのエネルギーは、より熱心な人のために、割られるべきものです。人生の時間は限られているため、私のエネルギーの配分は、なるべく世に役立つと考えられるところに投じてゆきたいと考えています。

もちろん、「世」は、ひとりひとりで構成されていますので、ひとりひとりの

## 東大家庭教師が教える頭が良くなる思考法Q&A

---

ご質問にお答えしてゆくことを、私は重視しています。

だからこそ、こうして、Q&A の機会も作ったわけですが、今回の回答をよく読むと、「質問の方法」について、その具体的なテンプレートや、背景となる考え方も提供していることが、わかると思います。

「よく読むと」という書き方にしているのは、読み込んで欲しいからです。

※ただし、今回のこの回答では、直接的な書き方も、かなり含まれています。

そうすることで、「わかったつもり」になる害が減ることを期待している叙述形式になります。

また、この回答は、あなたの質問にお答えするだけでなく、『思考法』に興味がある人のために、さまざまな学びがあるように、工夫して書かれたものでもあります。

(これは、本書が通じて持つ性質でもあります。)

-----  
138 ページの悪い感情をクリーニングで書いてあることを実践しようと思ったのですが自分にはどうしても許せない相手がいてその感情をどうしても消すことが出来ません  
どうしたらいいでしょうか？  
-----

「どうしても」ということだと、かなりつらいと思います。

ここから私が書くことを読むのもつらいかもしれませんが、もしつらすぎたら、少しずつ読むのを休憩しながら、読むようにしてみてください。

まず、p140 の書き出しをどの程度実行したかを確認してみてください。

ここでの「書き尽くし」が不完全過ぎると、つづきのステップが、うまく機能しません。

次に、そのひとつひとつの項目について、p141 にあるような書き出しを、p141 の3つの観点から、さらに行ってゆきます。

「どうしても許せない」という程、強い感情であれば、このリストは、かなり長くなると思います。

まず、ここまで、書き出しの量を、確認してみてください。

これまでの私の経験だと、「どうしても」と言う人は、自分の実践量を数値化できていないことが多いです。

○時間、○項目など、実践量は、数値化することが可能です。また、書き出しの場合は、文字数で数値化することもできます。

たとえば、「どうしても」が5分だとすれば、それは、「どうしても」の基準が低いと言えます。

「どうしても」という表現では、私に対しても、実践量が伝わらないですし、自分自身に対しても、思考があいまいになってゆきます。

これは、「思考法」というよりは、「表現」についてのお話になるのですが・・・

ある人にとっての「どうしても」は、数秒くらいしかないでしょうし、別の  
人にとっての「どうしても」は、数十年の実践です。

『東大思考法』では、さらに続きのステップとして、「修正のことば」を提案  
していますが、まずは、その前までのステップをしっかりとやっているかどうか  
を、確認してみてください。

これらのステップは、もちろん完璧なものではありません。しかし同時に、  
かなり強力なものです。

強い感情を解消したいのであれば、その分、多くのリソース（エネルギーや  
時間など）を投じる必要がありますし、その価値があります。

そこで、P140の書き出しを、ぜひ、1週間くらいかけて、じっくり取り組ん  
でみてください。

たとえば、毎晩数時間取って、書き出してゆくわけです。

おすすめは、「50分書き出し+10分休憩+50分書き出し」というスケジ  
ュールです。

これを6日間やります。

その「どうしても許せない相手」について、「何が許せないか」を、こうして  
時間をかけて、書き出してゆくわけです。

6日間やっても書ききれなければ、30日やってみてください。

30日やってみても書ききれないということは、多くの場合、ないと思います。

30日間の途中からは、それまで書き出したリストを読み返して、加筆修正を  
したり、「えっと、他には何があるかな・・・」と考えてゆくような感じになる  
と思います。

このような状態は、かなり「書き尽くし」に近づいた状態と言えます。

そこで、このような状態になった後で、それでも書き出しを続け、30日経過したら、次のステップに進んでください。

これは、書き出したひとつひとつの項目について、じっくり時間を取ってやってください。

たとえば、ひとつの項目について、50分で書き出すとします。

この場合、ひとつの観点を15分でやり、すると、観点が3つですから、45分が経過しますので、残りの5分で、それまで書き出したリストを見て、不足を補うようにしてみてください。

このようにして進み、すべての項目について、3つの観点からの書き出しができあがったら、p142の「修正の言葉」のステップに進んでください。

あなたの「許せない相手」は、あなたの弱点を見つけ、そこから、あなたの心に入り込んだわけです。

それが、だんだん見えるようになってゆくとおもいます。

私にも、「許せない相手」は、いますが、ありがたいことに、「許せない相手」というのは、人数がカウントできるわけです。

具体的に、「●人」のように、特定できます。

そして、今ここに書いたような観察を行ってゆきますが、たくさんの時間がかかるために、私は、全員については、終わっていません。

つまり、私の中では、もはや「大きな問題」ではないために、後まわしになっているわけです。(参考:『東大思考法』50～53ページ)

「やってもやらなくても、どちらでもいいこと」という分類に入っています。

だから、「今はやらない」わけですし、将来、さまざまな問題が解決に向かい、その時点でも、まだ「問題」として残っていれば、取り組むだろう項目に分類されています。

では、139～142ページのステップを実践するにあたり、参考になるかもしれないので、「許せない」という状態について、補足の説明をします。

「許せない」というのは、多くの場合、まず自分の側からの「期待」があり、その期待が「裏切られた」ということがきっかけになりやすいです。

(ご質問には、「裏切られた」という表現はないのですが、関連するので、ここで少し考察してみます。)

すべての期待は、裏切られる可能性があるはずなのに、なぜ、そこで可能性を0と見なしてしまったのか？

あるいは、裏切られる可能性を感じながらも、その「可能性を感じる気持ち」を抑えこんでしまったのか？

そもそも、それは「裏切り」なのか？ なぜ、「予測が外れた」という中立的な表現ではなく、「裏切り」と表現したいのか？

※「予測を外す」のは、自分の行為。一方、「裏切る」のは、相手の行為であることにも、注目してください。

「修正のことば」を作る際には、このような点を検討してゆきます。

「許せない」という状態に至るためには、多くの場合、そもそも「変化しやすい」性質を持っている「人間の意図」を信じ、そこに「期待」しているわけです。

つまり、「信じていたのに」というわけです。

ところがここでは、「不安定なのか、安定なのか」について、自分が評価を間違えたという視点が抜けています。

「人間の意図」と、たとえば、物理法則では、その安定性が違います。

現在、私を守っているのは、「fail-safe」という言葉です。よかったら、検索して、調べてみてください。

さらに、補足です。

「許せない」という表現形を使うと、その中に、「不可能性」が含まれているために、「許すようになれる」ということを、そもそも否定してしまうことになります。

そこで、「許さない」という表現に置き換えれば、自分の気持ちの変化によって、許すことが可能になることが含意されます。

さらに、「〇〇さんのことを気にして、今の目の前のやるべきことの実行から逃げている」「過去に縛られていて、今を生きていない」のような表現にすれば、さらに自分に原因を見る表現になります。

これは、デメリットの意識を強めることにも、つながってゆきます。

「表現の選択」の背後には、思想があります。

逆に、「選択する表現」を変えることで、自身が「感覚的に採用している思想」に変化を起こすことが可能です。

この点については、『東大思考法』76～79ページも、ぜひ参考にしてください。

-----  
P. 126~130 「感情処理」についてです。

身体感覚を探っていく段階で、どうしても頭の中で考えようとしてしまいます。

例えば、何とはなしに落ち着かない気持ちになって、感情処理を進めようとしています。

「何だか落ち着かない。イライラと苛立ちも感じる。でも、本当はきっと\*\*さんに冷たい素振りをされて淋しいって自分は思ってるんだ…。どうしてこんな気持ちになるんだろう。どうしてあの人はわかってくれないのだろう…。」

というふうに、例なので簡単に書きましたが、どんどん頭の中で、原因が何かという思考、そして、そこからその思考が拡散して行ってしまうのです。身体感覚を感じ始める前の段階でこうなる場合もありますし、感じようとしている途中でなってしまう場合もあります。

自分にとってクリティカルなことについての感情の処理をしようとする、このような弊害が出やすいです。

過度の思考を防ぎ、身体感覚を感じるコツ、トレーニング方法を教えていただきたいです。

-----

これは、注意力の制御が弱いということだと思います。

だからこそ、「身体感覚に注意を向ける」のだと考えてみて下さい。

このときに役に立つのが、「質問」です。

「身体のどこに感情が出ているだろう？」

と、まずは、「場所」を探ります。

「どこに」どんな感覚が出ているかを探るわけです。

そして、身体感覚を探ると同時に、心の中を探ることは、なるべく停止して、身体に注意を移すように心がけてみて下さい。

身体感覚を探しはじめたら、先述のように、まずは、「場所」を意識します。

これも、すぐにはわからない場合、大きな分類から、質問してみます。

「頭かな？ 胸かな？ お腹かな？」

のように。

そして、たとえばお腹だとしたら、

「上半分？ 下半分？」

のように、さらに細かくして、探ってゆきます。

このとき、実際に手をつかって触ってみると、場所を探りやすくなります。

こうして、「場所」を探ることができたら、5感の他の情報も質問してみます。

「形は？ 色は？ 固さは？ 味は？」

のように。

もちろん、身体感覚は固定しておらず、変化してゆきますので、その変化を追いかけてゆきます。

できれば、身体感覚を探る際は、質問も、それへの答えも、口から声に出して行って、いわば、実況中継をやってゆきます。

こうして、身体感覚をしばらく探ってゆくと、感情の波は去ってゆきます。

感情の波が去ったら、「今やるべきこと」に戻りましょう。

「今やるべきこと」が無い場合は、感情が逃避先になっている可能性があります。

この場合は、「自分はどうなりたいか」という姿を設定することからはじめます。

つまり、『東大思考法』のはじめから、順番に、実行してゆくわけです。

また、これらの力を身につけてゆく基礎練習として、「呼吸の観察」の方法があります。

たとえば、5分間。自分の呼吸を観察し、数えてゆきます。

「いーち、に一、さーん」のように。

10まで数えたら、1に戻ります。

「吐いて、吸って」このセットを「1」とカウントします。

数える言葉は、口には出さずに、心の中で言います。

呼吸の観察をしているとき、物音がすれば、そちらに注意が飛ぶことに気づいたりします。

それを自覚したら、また呼吸に注意を戻して、呼吸を数えることを続けます。

こういう練習をします。

「数える」のが目的ではなくて、観察するのが目的です。

呼吸を観察しながら、数えてゆきます。

呼吸を観察する際には、鼻の先や、鼻の穴の中の皮膚を空気が通る感覚、それから、肺のあたりやお腹の感じを観てゆきます。

この練習は、「センタリング」（自分の注意を、置くべき場所に落ち着かせる）の力を伸ばします。

-----  
思考法の内容の p126 の三ステップで感情処理を進めようで質問です

ぼくは感情がでて、種類を探っていくって、きっかけを探って、身体感覚を探ると順番にやっているのですが、身体感覚を探るとき2~3分ぐらいですぐに身体感覚がほとんど消えます！10あったのが1ぐらいの身体感覚になります！これはたまたま感情処理がもともと上手なのか、それとも自分の感情を抑圧してるのか分からなくて、身体感覚が消えたときは嬉しいんですが、このやり方でいいのか大丈夫かな？と不安になります！

自分の感情を抑圧してるのか、調べる方法はないでしょうか？

自分に自分で嘘をついてることを、この感情処理を通じて気付きました！きっかけを探ったり感情の種類を探ると、自分が少し理解できて、なんだかパッと明るくなります！視界が開けるとゆうか、あっ！僕って見栄をはりたかったんだな～、とか自分を知れるので感情処理はとても楽しいです(笑)←変ですか？(笑)

お時間があればよろしくお願ひします！

-----

感情処理が楽しいのは、ヘンじゃないですよ。効果を感じているということだと思います。

自分が良くなってゆくというのは、本来、とても楽しい、うれしいことです。

自分の感情を抑圧しているかどうかを知るためには、「ちょっと前の自分と比べる」ことです。

たとえば、半年前の自分と比べる。1年前の自分と比べる。

そうしたときに、どうも気分が重くなっていたり、以前よりも「こんな自分じゃダメだ」と(暗い気持ちで)思うようになっていたり、顔がしかめっ面になっていたり、よく下を向くようになっていたり、昼間よりも夜が好きになっていたり・・・

こういう傾向は、抑圧を示しています。

-----  
いま気になってしまったんですが、吉永さんの感情の定義ってありますか？僕はいまちょっと見つからなくて…

あと感情って常にでているのかなあと疑問に思いました！怠惰な行動をとってしまうのも、前提となる感情があって、やる気満々の状態のときも前提となる感情があって…感情が怠惰を出す感情だからそうなるのかなあ、感情がやる気になるような感情だからやる気になるのかなあと思いました！

-----  
感情が「常に」出ているかどうかは、まじめに検討しようとする、確認しにくいことです。

そもそも、「常」という概念についても、検討が必要になると思います。

「常」と言うよりは、「今」どんな感情が出ているかを観察することが、実践方法としては、適切だと思います。

感情については、私は、行動力のひとつと捉えています。

残りの2つは、身体と意志です。

心の中にある行動力の源泉を、感情と意志にわけます。このうち、意識的な制御ができるものが意志、できないものが感情と捉えると、わかりやすいと思います。

身体は、お腹が減れば、食べようとします。この必要性は、感情にも影響します。

意志は、身体と感情に対し、制御する権限を（すべてではありませんが）持っています。

「すべてではない」というのは、意志も、身体を制御する権限を、すべては持ちません。心臓の鼓動などは、あまり制御できないのです。

しかし、「右手をあげよう」と思ってあげれば、あげることができます。

意志は、感情も、ある程度、押さえつけることができます。

感情というのは、理性を介しない判断です。

理性による判断は、意志力を経由して行動に移りますが、感情による判断は、いきなり行動させようとします。

(理性は、成長の程度によって、理性的であったり、非理性的であったりします。)

感情について、より詳細に捉えられるようになるように、公式メルマガから引用します。

-- (ここから) --

昨日の「感情」セミナー。

ぼくのパートは、およそ1時間弱。

ぼくのコンテンツをフォローしている人には  
おなじみの

「今の感情、あるいは、最近の感情の処理法」

である、

- 1 : きっかけ
- 2 : 種類
- 3 : 体感 (5感)

からの観察についてご説明をし、

さらに、その先の内容についても、  
少しお話をしました。

--

今回、「新しい話」としてお話した内容で特に大切なのが

2：種類

の部分の詳しい解説です。

そこで、今日のメルマガでは、その部分について、概略を書こうと思っています。

--

これまでも、

「感情の種類って、どうやって分類すればいいんですか？」

という質問を多く受けていたのですが、

「教え方」

として、どの説明を用いるのがいいのか、しばらく試行錯誤していたのです。

というのも、あまり細かい分類だと、初心者の方が入門として用いるには向きません。

--

そこでこれまでは、

「自己流でもいいですから、

とにかく名前をつけてください」

ということで、ご説明をしていました。

「自分でつけた名前」であれば、  
数が増えても、人は覚えていることが  
できるからです。

このあたりは、記憶の原則の応用ですね。

（「人は、自分の経験を覚える」  
「自分の頭を通すと覚える」）

--

今回は、これまでの（身近な人への）  
「教える」経験により、  
初心者、入門者の方にわかりやすい

「シンプルな軸」

がわかってきましたので、  
その内容を、はじめて公に話したことになります。

--

まず、基本的なモデルとしては、  
感情が生じるには、その前提条件として、

「願い、思い」

がある。それが、記憶の中にある。

こういうことを仮定しています。

--

そして、

1 : 思い通りにならないことによって、  
生じる感情

2 : 思い通りになることによって、  
生じる感情

という2つの軸を考えます。

--

さらにもうひとつ、

3 : 自分の状態が、「誰かの思いに反するのでは  
ないか」と思うことによって、  
生じる感情

この3つの軸を立てます。

--

さらに、この3つの軸それぞれに、

- (1) 活動的 (外に向かう感じ)
- (2) 非活動的 (内に向かう感じ)

という方向を考えます。

座標軸で言う、プラス・マイナスみたいな  
ものですね。

--

たとえば・・・

1：思い通りにならないことによって、  
生じる感情

の（１）活動的。

これは、怒りなどです。

1：思い通りにならないことによって、  
生じる感情

の（２）非活動的。

これは、悲しみなどです。

--

それで、プラスマイナスの0付近では、

活動的、非活動的が入れ替わりやすい。

--

一方、どちらかにふれてしまうと、  
その状態がしばらくつづきます。

たとえば、十分に活動的になれば、  
活動的でありつづけ、  
エネルギーが消費されると、

その感情は抑圧されて、  
表面から消える。

--

十分に非活動的になれば、  
非活動的でありつづけ、  
エネルギーが消費されると、

その感情は抑圧されて、  
表面から消える。

--

こういうモデルについて  
お話をしました。

この3つの軸を心に持ち、  
そして、

- (1) 活動的
- (2) 非活動的

という方向を意識することで、

自分自身の感情も、  
まわりの人の感情も、  
見えやすくなります。

--

そして、「願い、望み」などが、  
感情と深い関係を持つことが、  
感じられるようになってきます。

--

しばらくコンテンツ系のメルマガを  
出していなかったので、

はじめて読んだ人は、  
驚いたかもしれません。

「勉強」では、「知識」を入れますが、  
それにより、記憶の中に判断基準が入り、  
この地上における生活を容易にするのが、

「知識」

の重要な目的です。

--

まず第一義として、

「地上の生活を容易にする」

のが勉強の重要な目的であること。

そのために、基礎学科や、資格試験、  
哲学・思想・心理学・経済学などの  
知識があること。

こういうことを、ぼくは考えています。

--

そして、ぼくの読者さんの一部でもいいから、  
いわゆる「地上の生活」というものは、  
十分に安定的にこなせるようになって、

そして、その先のことを、  
考えはじめてほしい。

そういうことを、ぼくは考えています。

ぼく自身は、もうしばらく活動した後で、しばらく表舞台からは、ひっこりもうと思っっています。

そして、しばらくしたら、また復活して、ひっこんでいた間に進展したり、深めたコンテンツを出してゆく予定です。

ひっこんでいる間には、これまで、関係があった人たちにお会いしたりしてゆく予定です。

しかし、とにかくとにかく、まずは、「目の前のこと」をしっかりとこなし、進化向上して、能力を増して、乗り越えてゆくこと。

あくまでも、こういう全体像の中での

「勉強法」「記憶法」「読書法」  
「思考法」

であるわけです。

そして、勉強や記憶っていうのは、基本的にはメンタルな世界での話ですので、

「感情」

の扱いに上達することと、深い関係があるわけです。

もちろん、

「やる気」

と「感情」にも、深い関係があります。

--

話を戻すと、こうして、  
感情セミナーでは、1時間くらい  
お話をしました。

そして、このモデルに基づいて、  
Q&Aセッションでは、

「なぜ、身近な人には  
冷たくしてしまうのか、  
怒ってしまうのか」

について、お答えしました。

このQ&Aでお話したことについて、  
興味ある人は、メールをくださいね。

興味ある人が多ければ、  
そのQ&Aセッションでお話した内容について、  
またメールを書きたいと思います。

また、今日のメルマガの内容について  
ご質問がある人も、ぜひ、メールくださいね。

このメルマガに返信すると、  
ぼくのところに届くようになっています。

個別にご返信は、なかなかできないのですが、  
すべて、読んでいます。

-- (ここまで) --

ここでは、「自分の思い通りになるかどうか」が、感情の発生の原因として重要だと書かれています。

感情は、理性的判断能力の成長を待たずして、判断を可能にするための仕組みだと思えます。

身体的判断は、生まれてからの記憶に基づくというよりは、生まれた時点で持っている情報にもとづいていると思えます。

感情的判断は、記憶にもとづきますが、整理分析の能力が発達するのを待たずして、より単純な「連想」によって、行動を起こそうとします。

感情的判断は、自身の直接体験だけでなく、感情移入しながら見たストーリーの記憶も根拠になります。

この意味で、「他者の経験を取りこむ」ための原始的な機能も持っています。

理性的判断は、「法則」に基づいて判断することができます。自身の経験にもとづかなくても判断できるので、しっかりと成長させないと、この3者の中で、逆に、「もっとも非現実的な判断」を出してしまう可能性もあります。

もし、きちんと育てることができるなら、この3種の中では、理性的判断が、もっとも頼れるもので、もっとも有用なものになると思えます。

成長した理性は、感情の扱いや、身体の手入れも覚えます。

(終)