

OUTPUT

THE POWER OF OUTPUT : How to Change Learning to Outcome



学びを結果に変える
アウトプット
大全

精神科医

樺沢紫苑

sanctuary books

科学的に自己成長を加速し、
人生を好転させる

はじめに



あなたが成長するためのカギは？

「自分の意見をうまく伝えたい」

「交渉や営業が得意になりたい」

「いいアイデアが浮かぶようになりたい」

「仕事や勉強の成果をもっと出したい」

こんなふうに思っている方は多いのではないのでしょうか。

実は、たくさん本を読んだり、セミナーを受講したりして「インプット」しても、「アウトプット」の方法を間違えていると、自己成長することはできません。

なぜならば、それが脳の仕組みだからです。

できる人ほど、アウトプットを重視している

断言しましょう。

圧倒的に結果を出し続けている人は決まって、インプットよりアウトプットを重視しています。

知識を詰め込むインプットの学びだけでは、現実は変わりません。

インプットをしたら、その知識をアウトプットする。実際に、知識を「使う」ことで脳は「重要な情報」ととらえ、初めて長期記憶として保存し、現実にかすことができます。これが脳科学の法則です。

脳の基本的な仕組みを知らないことで、人生の貴重な時間を失っている。計り知れない損失をこうむっているのです。

「小、中学校の頃は、教科書を読むだけで内容を記憶できた！」という人もいるでしょう。スポンジが水を吸い込むように記憶し、経験として蓄積できるのは、せいぜい20歳まで。

20歳を超えると、神経ネットワークの爆発的成長は終了します。アウトプット中心の学びに切り替えないと、まったく記憶に残らないし、経験値として積み上がりません。

私の調査では、約9割のビジネスマンは、インプット中心の学び方や働き方をしています。つまり、効率が非常に悪い。9割の人たちは、大切な時間とお金を無駄にしているのです。「アウトプットが下手」という、ただそれだけの理由で。

人生を変えるのは、アウトプットだけ

自己紹介が遅れました。私は精神科医の樺沢紫苑と申します。作家として28冊の本を出版しています。

私は、毎月20冊以上の読書を30年以上続けています。これは、圧倒的なインプット量といえると思いますが、あるとき「いくらインプットしてもちっとも成長していない」ということに気付きました。

それ以来、意識的にアウトプットを強化し、今日に至ります。

私が行っているアウトプットの一部を紹介しましょう。

メルマガ、毎日発行 13年

Facebook、毎日更新 8年

YouTube、毎日更新 5年

毎日3時間以上の執筆 11年

年2～3冊の出版 10年連続

新作セミナー 毎月2回以上 9年連続

詳しくは後述しますが、その結果、私は飛躍的な自己成長を日々体感できるようになりました。

15万部のベストセラー『読んだら忘れない読書術』（サンマーク出版）を筆頭に、累計50万部の本を出すことができたのです。

これだけアウトプットばかりしていると、「寝る時間はあるのですか？」とよく質問されますが、睡眠時間は毎日7時間以上を確保しています。

それだけではなく、

基本、18時以後は働かない

月 10 本以上の映画鑑賞

月 20 冊以上の読書

週 4～5 回のジム通い

月 10 回以上の飲み会

年 30 日以上 of 海外旅行

と、普通の人の3倍以上は遊んでいると思います。

なぜこんなことができるのかというと、アウトプットの方法を工夫し、インプットとアウトプットのバランスを整え、学びと自己成長のスピードを最大化することに成功したからです。

人生は、アウトプットで変わります。

仕事や勉強をアウトプット中心に切り替えるだけで、あなたの自己成長は飛躍的に加速し、計り知れない能力を発揮することができるのです。

「日本一アウトプットをしている精神科医」である私が、数万時間を越える「アウトプット経験」をもとに確立した、圧倒的に結果が出る「アウトプット術」。

本書では、そのすべてをお伝えしたいと思います。



CONTENTS

CHAPTER1 アウトプットの基本法則 RULES



アウトプットとは？ アウトプットの定義 018
「現実」はアウトプットでしか変わらない

自己成長とアウトプットの関係 020
成長曲線は、アウトプットの量で決まる

アウトプットとは「運動」である 022
体で覚える「運動性記憶」が記憶定着のカギ

アウトプットの基本法則 1 024
2 週間に 3 回使った情報は、長期記憶される

アウトプットの基本法則 2 026
出力と入力らせんのサイクル「成長の螺旋階段」

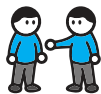
アウトプットの基本法則 3 028
インプットとアウトプットの黄金比は 3 : 7

アウトプットの基本法則 4 030
アウトプットの結果を見直し、次にかす

効果的なフィードバックの 4 つの方法 032
「成果」を「成長」につなげるためのステップ

アウトプットの 6 つのメリット 036
人生が楽しく、豊かなものになっていく

CHAPTER2 科学に裏付けられた、伝わる話し方 TALK



01 話す 1 040
昨日の出来事を話すのも、立派なアウトプット

02 話す 2 042
ポジティブな言葉を増やすだけで幸せになれる

03 話す 3 044
悪口はネガティブ人生の始まり

04 伝える 1	
見た目や態度は、口ほどにものをいう	046
05 目を見る	
目は「想い」や「感情」を伝える饒舌 <small>じょうぜつ</small> な器官	048
06 伝える 2	
柔らかく的確に伝える「クッション話法」	052
07 挨拶する	
挨拶は「あなたを認めています」のサイン	056
08 雑談する	
「長く話す」より「ちょくちょく話す」	058
09 質問する 1	
開始前の質問が、学びの方向性を決める	060
10 質問する 2	
場の議論を深める「適切な質問」とは	062
11 依頼する	
「ギブ&テイク」より、「ギブ&ギブ」の精神	064
12 断る 1	
「本当にやりたいこと」を優先するために	066
13 断る 2	
「優先順位」を絶対基準に、即座に判断	068
14 プレゼンする	
緊張を味方につけると、パフォーマンスは上昇	070
15 議論する	
必要なのは、入念な下準備と少しの勇気	072
16 相談する	
気持ちを誰かに話すだけで、心は軽くなる	076
17 つながる	
「強い絆」の15人と濃い関係をつくる	078
18 ほめる 1	
「ほめて伸ばす」は理に合っている	080
19 ほめる 2	
相手が調子に乗らない、効果的な「ほめ方」	082

20 叱る1	怒るのは自分のため、叱るのは相手のため	086
21 叱る2	信頼関係がないと、叱っても逆効果	088
22 謝る	「謝る」のは「負け」ではない	090
23 説明する1	「意味記憶」から「エピソード記憶」に変換	092
24 説明する2	「堂々とした態度」に「裏付け」をプラス	094
25 打ち明ける	自分の本心を明かすことが、絆につながる	096
26 自己紹介する	「30秒」「60秒」の2パターンを用意	098
27 営業する1	「売り込む」のではなく「価値を伝える」	102
28 営業する2	「価値>価格」が成り立てば商品は売れる	104
29 感謝する	すべてがうまくいく魔法の言葉「ありがとう」	106
30 電話する	いざというときに、最強の力を発揮するツール	108

CHAPTER3 能力を最大限に引き出す書き方

WRITE



31 書く	書けば書くほど、脳が活性化する	114
32 手で書く	タイピングよりも圧倒的な手書きの効果	116
33 書き込む	びっしり書き込まれた本は、学びの軌跡	118

34 書き出す 1	
頭の中にある情報を、写真のように残す作業	120
35 落書きする	
「記憶力を高める」という驚きの効果	122
36 書き出す 2	
脳は、同時に3つのことしか処理できない	124
37 上手な文章を書く	
「たくさん読んで、書く」以外の道はなし	126
38 速く文章を書く	
「設計図」しだいで、文章が3倍速で書ける	128
39 速く入力する	
仕事でパソコンを使うなら必須のスキル	130
40 TO DO リストを書く	
朝イチでやる、1日で最重要な仕事	134
41 気付きをメモする	
アイデアを逃したくなければ、勝負は30秒	138
42 ひらめく 1	
リラックスこそが創造を生み出す	140
43 ぼーっとする	
「ぼんやり」が脳の働きを活性化	142
44 ひらめく 2	
最高のひらめきに必要4つのプロセス	144
45 カードに書く	
アイデア出しに欠かせない、100均カード	146
46 ノートをとる	
思考の軌跡は、1冊のノートにすべて残す	150
47 構想をまとめる	
初めは、紙とペンで「アイデア出し」から	154
48 プレゼンスライドをつくる	
パワポを開くのは、構想が固まってから	156
49 ホワイトボードに書く	
意見を出し合う場では最適なツール	160

50 引用する 1	説得力を圧倒的に高める「引用」マジック	162
51 引用する 2	プロが使うツールで、適切な引用元を探す	164
52 要約する	140字で鍛える「要約力」＝「思考力」	166
53 目標を書く	具体的な「実現する目標」を立てる	168
54 目標を実現する	目標は脳裏に焼き付け、世間に公言	172
55 企画書を書く	企画になりそうなネタを日頃からキャッチ	174
56 絵や図を描く	「言葉で説明」よりも「言葉＋絵で説明」	178
57 メールを送る	朝イチのメールチェック＆返信は5分以内	180
58 楽しく書く	自己成長のための「相棒」に、惜しみなく投資を	184
59 問題を解く	「暗記」3:「問題集」7が勉強の黄金比	186

CHAPTER4 圧倒的に結果を出す人の行動力

DO



60 行動する	「自己満足」を「自己成長」に変える	190
61 続ける	結果を出すための究極の成功法則	192
62 教える 1	自己成長に最も効果のあるアウトプット	196
63 教える 2	探せば見つかり、ないならつくればいい	198

64 集中する	
人間の脳は「マルチタスク」ができない	200
65 チャレンジする 1	
チャレンジなくして自己成長はなし	202
66 チャレンジする 2	
「がんばればなんとかなりそう」を繰り返す	204
67 始める	
5分だけがんばって「やる気スイッチ」オン	206
68 やってみる	
トライしなければ、永久に今のまま	208
69 楽しむ	
「楽しい」と記憶力とモチベーションがアップ	210
70 決断する	
「ワクワクするほう」を「5秒で」選ぶ	212
71 (言葉で) 表現する	
つらさや苦しさは、吐き出してデトックス	214
72 完成させる	
「30点の完成品」を、時間をかけて磨き上げる	216
73 率いる	
「目標」ではなく「ビジョン」を掲げる	218
74 笑う	
笑顔をつくると、10秒でハッピーになれる	220
75 泣く	
涙にはストレス発散効果がある	222
76 「怒り」をコントロールする	
発散ではなく、上手に受け流すべき感情	224
77 眠る	
結果が出せないのは、睡眠不足のせいかも	226
78 運動する	
1回1時間×週2の有酸素運動が脳を活性化	228
79 危機管理する	
「ヒヤリ・ハット事例」をひとつでも減らす	230

CHAPTER5 アウトプット力を高める TRAINING 7つのトレーニング法



その1 日記を書く

簡単で最高のアウトプット・トレーニング法 _____ 240

その2 健康について記録する

「体重」「気分」「睡眠時間」を毎日記録 _____ 246

その3 読書感想を書く

本を読んだら、必ずその感想を書く _____ 248

その4 情報発信する

デメリットよりもメリットが圧倒的に多い _____ 254

その5 SNS を書く

情報発信の第1ステップ「内輪への発信」 _____ 258

その6 ブログを書く

「人気ブロガー」になるための3つの秘訣 _____ 262

その7 趣味について書く

マニア知識をいかして「人を動かす」記事を _____ 266

おわりに _____ 268

参考図書 _____ 271

著者プロフィール _____ 272

THE POWER OF
OUTPUT

CHAPTER1

アウトプットの基本法則

RULES





アウトプットとは？アウトプットの定義

What is Output?

「現実」はアウトプットでしか変わらない

本書ではアウトプットの重要性と、具体的なアウトプット法、そしてアウトプットを自己成長につなげる方法をお伝えしていきます。

さてその前に、よく「インプット」と「アウトプット」という言葉が使われますが、そもそも「インプット」「アウトプット」とはなんなのでしょう？

インプットとは、脳の中に情報を入れる、つまり「入力」すること。アウトプットとは、脳の中に入ってきた情報を脳の中で処理し、外界に「出力」することです。

具体的にいうと、「読む」「聞く」がインプットで、「話す」「書く」「行動する」がアウトプットです。

本を読むのはインプット。その感想を友人に話せばアウトプットになります。本の感想を文章に書くのもアウトプットですし、本の内容をもとに実際に行動してみることもアウトプットです。

勉強でいうなら、教科書を読むのがインプット。問題集を解く、テストを受けるのがアウトプット。理解した内容を友人に説明する、教えるのもアウトプットです。

インプットすると、脳の中の情報や知識が増えます。しかし、インプットだけでは、現実的な変化は何ひとつ起きません。

一方、アウトプットは「行動」です。アウトプットして初めて、現実世界に対して変化や影響を与えることができるのです。

本を100冊読んでも、まったくアウトプットしなければ、現実の世界は何ひとつ変化することはありません。

インプットは「脳内世界」が変化するだけ。アウトプットして初めて「現実世界」を変えることができます。

アウトプットとは？

インプット = 「入力」すること

アウトプット = 「出力」すること

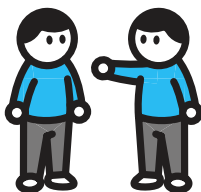
読む



話す



聞く



書く



行動する



「脳内世界」が変わる

「現実世界」が変わる



目の前の現実を変えたいなら、
どんどん話そう、書こう、行動しよう。



自己成長とアウトプットの関係

Relationship between self-growth and output

成長曲線は、アウトプットの量で決まる

「月3冊読書をする人」と、「月10冊読書をする人」では、どちらが成長すると思いますか？ほとんどの人は、「本をたくさん読むと、いろいろな知識を身につけることができるので自己成長できる」と思っているでしょう。

しかし、それは間違いです。インプットの量と自己成長の量は、まったく比例しません。重要なのは、**インプットの量ではなく、アウトプットの量**なのです。

たとえば、「月3冊読んで3冊アウトプットする人」と「月10冊読んで1冊もアウトプットしない人」とでは、どちらが成長するのでしょうか？間違いなく「**3冊読んで3冊アウトプットする人**」、つまりアウトプット量が多い人です。

なぜなら、いくらインプットしてもアウトプットしない限り、記憶として定着しないからです。

「自分はちゃんと本を読んでいるから、そんなに忘れるはずがない」という人は、本棚にある本を適当に1冊取り出して、その内容を5分で説明してみてください。5分で説明できるのなら、その本の内容を記憶しているし、知識が定着している、身につけているということ。しっかり自己成長の糧となっています。

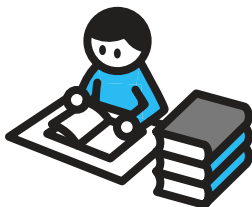
もし説明できないとすれば、それは内容を覚えていないということ。記憶に残っていないのなら、なんの役にも立っていないということです。

以前、私はある実験をしました。170万部を超える大ベストセラー『嫌われる勇気』（岸見一郎・古賀史健著、ダイヤモンド社）を読んだことのある30人に、「アドラー心理学とはどんな心理学ですか？」と質問しました。的確に答えられたのは、たったの3人でした。わずか1割です。ほとんどの人は、「えーと」と言ったきり無言になりました。

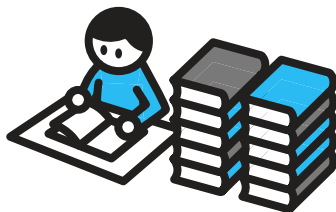
約9割の人は読書をしたり、講義を受けたりしても、「わかったつもり」になっているだけで、実際は知識として記憶に定着していないのです。つまり、インプットはただの「自己満足」。「自己成長」はアウトプットの量に比例するのです。

どちらが成長しますか？

月3冊読書する人

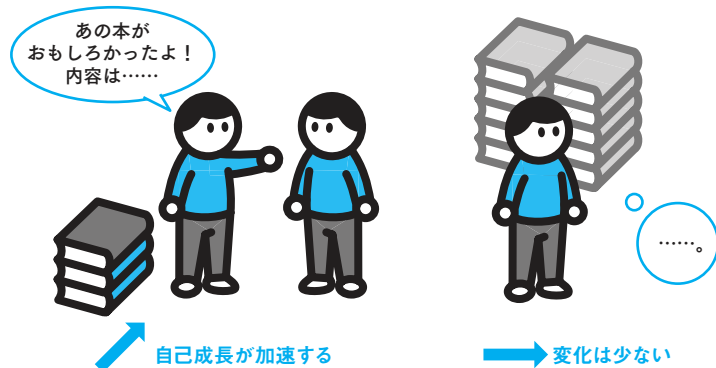


月10冊読書する人



月3冊読んで
3冊アウトプットする

月10冊読んで
1冊もアウトプットしない



得た知識をアウトプットして、「わかったつもり」を卒業しよう。



アウトプットとは「運動」である

Output is Exercise

体で覚える「運動性記憶」が記憶定着のカギ

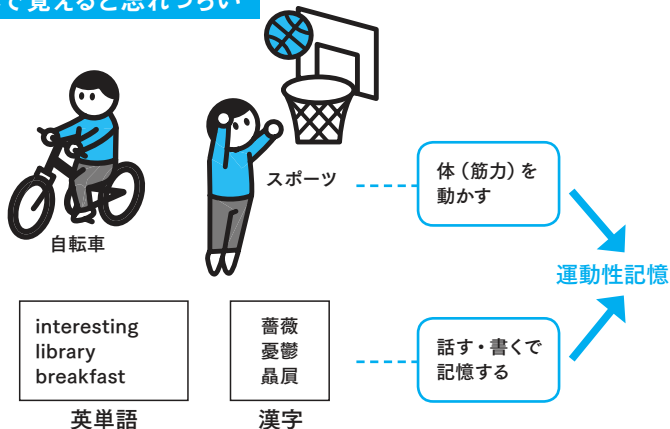
「読む」「聞く」がインプットで、「話す」「書く」「行動する」がアウトプット。インプットとアウトプットの最大の違いを一言でいうと、アウトプットは「**運動**」であるということです。

アウトプットするとき、人は、運動神経を使って筋肉を動かします。手の筋肉を動かして「書く」、口や喉の周りの筋肉を使って「話す」、全身の筋肉を使って「行動する」。いずれも**運動神経と筋肉**を使っています。

「書く」「話す」といった運動神経を使った記憶は、「**運動性記憶**」と呼ばれます。運動性記憶の特徴は、一度覚えるとその後はほとんど忘れることはないということです。3年ぶりに自転車に乗ったら乗り方を忘れていた、ということはないはずです。

筋肉や腱を動かすと、その運動は小脳を経て、**海馬**を経由し、大脳連合野に蓄積されます。小脳を経由するので、経路が複雑になり、多くの神経細胞が働くことで記憶に残りやすくなる。だから

体で覚えると忘れづらい



ら、一度覚えたら忘れにくいという特徴があります。

通常の教科書を読んで覚える「暗記」は、「意味記憶」を使って記憶しますが、意味記憶は覚えにくく、忘れやすいという特徴があります。

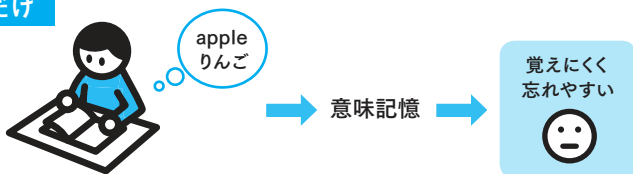
そこで、「書いて覚える」「声に出して覚える」ようにするだけで、「運動性記憶」として記憶することができるのです。

たとえば、漢字や英単語の場合、いちいち頭で考えなくても、手が勝手に動くということがあると思いますが、この「体が覚えている」という感覚が「運動性記憶」です。

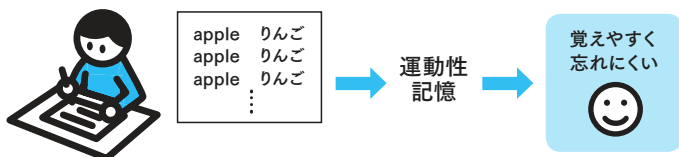
「apple りんご」と頭の中で読み上げるだけでは、ほとんど記憶に残りません。「apple りんご」と声を出して読み上げながら、紙に「apple りんご」を何度も書く。10回から20回繰り返すと、かなり記憶に残るはずですよ。

「話す」「書く」「行動する」。運動することで記憶に残りやすくなり、真の意味で「身につく」、すなわち自己成長につながるというのです。

読むだけ



声に出す・何度も書く



目で追うだけでなく、
声に出して、手で書いて覚えよう。



アウトプットの基本法則 1

The Basic Rules of Output

2週間に3回使った情報は、長期記憶される

あなたは、1カ月前のランチで何を食べたか覚えていますか？ほとんどの人は覚えていないと思います。では、3日前のランチはどうでしょう？これは、多くの人が思い出せるはずです。

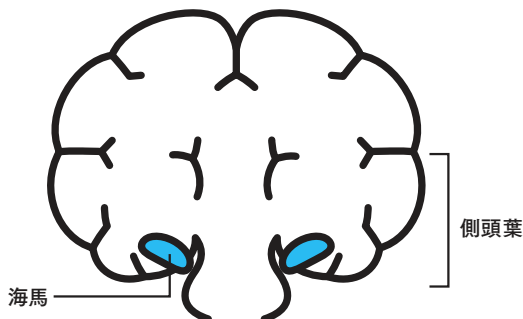
なぜ3日前のことは覚えているのに、1カ月前の記憶は曖昧になるのでしょうか。また、それを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

人間の脳は、「重要な情報」を長期記憶として残し、「重要でない情報」は忘れるようにつくられています。「重要な情報」とは、インプットしたあとに何度も「使われる情報」です。

つまり、インプットしても、その情報を**何度も使わないと、すぐに忘れてしまう**のです。

脳に入力された情報は、「海馬」というところに仮保存されます。その期間は、2～4週間です。海馬の仮保存期間中に、その情報が何度も使われると、脳はその情報を「重要な情報」と判断し、「側頭葉」の長期記憶に移動します。

海馬と側頭葉

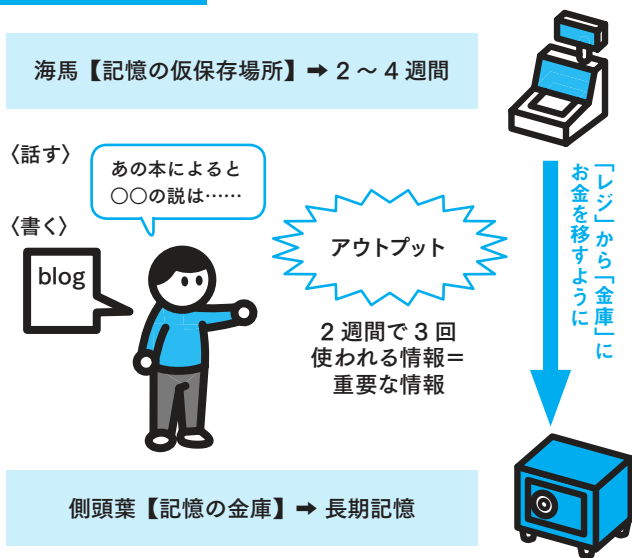


一度、側頭葉に記憶されると、その記憶は忘れづらく、長期間覚えていることができます。コンビニでお金を「レジ」に仮保管しておいて、お金が貯まったら「金庫」に移すようなイメージです。

だいたいの目安としては、情報の入力から **2週間で3回以上アウトプット**すると、長期記憶として残りやすくなるといいます。中学、高校の頃の勉強を思い出してください。英単語を一度で暗記できる人はいません。最初に暗記してから、3回くらい復習して、ようやく記憶できるのです。

「情報を使う」というのは、アウトプットするということ。その情報を「話す」「書く」ことで、長期記憶に移動されるのです。

脳が記憶する仕組み



「話す」「書く」を3回繰り返し、
情報を記憶として定着させよう。