

INPUT

THE POWER OF INPUT : How to Maximize Learning



学び効率が最大化する

インプット 大全

精神科医

樺沢紫苑

効率的に学んで忘れない、
インプットのすべて

はじめに



「情報爆発時代」に必須のインプット革新

働き方改革関連法が施行され、実質的な残業禁止の時代。生産性を高めて仕事をするのが必須の時代となりました。インプット術を磨き、インプット効率を高めることは、あなたの生産性アップに間違いなく貢献するはずです。

インプットとは、本や人、インターネットなどで、情報を入力・吸収すること。細かくいえばメールチェックや仕事の資料を読むのもインプットです。

私たちは1日の中で、かなりの時間をインプットに費やしています。しかし、日々大量の情報をインプットしているのに、得た情報を活用できていない、読んだ本の内容が思い出せない、仕事や実生活に変化が起こらない……そんな方は多いのではないのでしょうか。

電車の中で多くの人がスマホを見っていますが、笑顔の方は減多におらず、みなさん疲れた表情をしています。ある調査によると、全スマホユーザーの33%が「スマホ疲れ」に陥っています。

インターネット上のデジタル情報は、20年前と比べて5,000倍に増えているといわれています。これからも私たちが接触する情報は、猛烈な速度で増え続けることは確実で、「情報爆発」の時代に突入しています。

つまり、従来型のインプット術をしていては、時間も手間もかかり過ぎる。それが「スマホ疲れ」「情報疲れ」の原因です。

テクノロジーが進化する今こそ、私たち一人ひとりが「インプット術」の革新を行わなければ、情報のインプットだけでヘロヘロになります。生産性高く、バリバリ仕事をすることは不可能です。

今インプット革新をできる人だけが、AI時代情報化社会の勝者となれるのです。

インプットの97%は無駄!?

ある実験で、175人の方に「ここ1週間、インターネットで見た情報」を可能な限り思い出してもらいました。その結果、思い出せた数は、なんと平均で3.9個でした。

1日に20個ほどの情報を見ているとすれば、1週間で140個もの情報に接触しますが、そのうち記憶に残っているのは、たったの4個。情報吸収率は、わずか3%です。

あなたのインプット術は、なんの成果も生まない「究極の時間の無駄遣い」になってはいないでしょうか？

「日本一アウトプットする精神科医」のインプット術

私は精神科医の樺沢紫苑と申します。作家として30冊の本を出版しています。「日本一アウトプットする精神科医」といわれる私の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 14年
Facebook 毎日更新 9年
YouTube 毎日更新 6年
毎日3時間以上の執筆 12年
年2～3冊の出版 11年連続
新作セミナー 毎月2回以上 10年連続

そんな私のアウトプットを支えているのが、以下のインプットです。

読書（スキマ時間のみ） 20～30冊／月
スマホ使用時間 30分以下／日
ネットからの情報収集 15～20分／日

実は、インプットにほとんど時間をかけていないのです。

それでいて、年3冊執筆する本のネタや毎日更新するYouTubeやメルマガのネタ、最新の脳科学情報などを効率よく収集し、周りからは「最新情報にものすごく詳しい人」といわれます。

それは、最短時間で最大効率のインプット術を行っているからです。

2018年8月に発売した拙著『学びを結果に変えるアウトプット大全』は、40万部を超える大ベストセラーとなりました（2019年8月現在）。

その後書店には「書き方」「話し方」「メモ術」などアウトプット関連の本があふれ、日本中に空前のアウトプット・ブームが巻き起こりました。

多くの人に、アウトプットの重要性が浸透しましたが、実はインプットとアウトプットは表裏一体であり、車の両輪のような関係です。

「貧弱なインプット」の人がどれだけアウトプットをがんばっても、「貧弱なアウトプット」しかできません。

ひとりでも多くの人に、「インプット」を今一度見直し、「アウトプット」で自己成長してほしい。そんな思いから、『アウトプット大全』の発行後、約1年がかりで執筆したのが、この『インプット大全』です。

私が数万時間を越える経験・検証をもとに確立した、圧倒的に結果が出る「アウトプット力を高めるためのインプット術」。そのすべてを紹介していきます。

ぜひ本書を読んで、あなたの自己成長を加速していただきたいと思います。



CONTENTS

はじめに	004
アウトプットとは何か？	016

CHAPTER1 インプットの基本法則 RULES



インプットは「量」より「質」を重視 「質のいいインプット」が成長曲線を決める	020
インプットの精度を高めるには 「本当に必要な情報」以外は捨てる勇気を	022
記憶にとどめて、初めてインプットが成立 情報が脳内を素通りしては意味がない	024
インプットの基本法則1 「なんとなく」読む、聞く、見るのはNG	026

インプットの基本法則 2	
「インプット」と「目標設定」はセットで	028
インプットの基本法則 3	
インプットとアウトプットは「表裏一体」	030
アウトプット前提のインプット術 1	
アウトプット前提=AZ で行こう	032
アウトプット前提のインプット術 2	
「AZ」でインプット効果は 100 倍に	034
必要な情報だけを集める方法 1	
自分にとって大切な情報を自動的に選別	036
必要な情報だけを集める方法 2	
「自問自答」と「AZ」で感度良好に	038
脳の仕組みを使い、記憶力を高める	
喜怒哀楽を伴う出来事は強烈に記憶に残る	040

CHAPTER2 科学的に記憶に残る本の読み方

READ



01 本を読む	
読書は学びの最初のステップ	044
02 月に 3 冊読む	
「月10冊」より「月3冊+アウトプット」	046
03 深く読む	
アウトプット前提で「深読」が加速	048
04 感想を前提に読む	
「他人に説明できるレベル」で読む	050
05 本を選ぶ	
「ホームラン本」に出会う確率を高める	052
06 ニュートラルに読む	
先入観を持たず「素直」でいることが大切	054
07 バランスよく読む	
情報の偏りをなくす「3点読み」	056

08 効率よく読む		
まずは「パラパラ読み」で本の全体像を把握する	—————	058
09 問題解決のために読む		
読書の知られざる3つ目の効用	—————	060
10 小説を読む		
「娯楽」の中にある計り知れないメリット	—————	062
11 電子書籍を読む		
何冊も持ち歩いて、購入後即確認が可能	—————	064

CHAPTER3 学びの理解が深まる話の聞き方 LISTEN



12 生で聞く		
感情を揺さぶる圧倒的な「非言語情報」	—————	068
13 最前列で聞く（効率的に聞く1）		
学びを最大限にする「最前列」のススメ	—————	070
14 前を向いて聞く（効率的に聞く2）		
ノートをとるのは本当に重要なポイントだけ	—————	072
15 目的を持って聞く（効率的に聞く3）		
目的を定めてノートに書き出す	—————	074
16 質問を前提に聞く（効率的に聞く4）		
「適切な質問ができる人」を目指す	—————	076
17 メモしながら聞く（効率的に聞く5）		
集中力を高める「メモ」の効用	—————	078
18 友人に聞く		
プライドを捨て、「横から」教えを乞おう	—————	080
19 耳学する		
スキマ時間を極限まで活用した学び	—————	082
20 オーディオブックを聞く		
「読書嫌い」「活字嫌い」の人の救世主	—————	084
21 パートナーの話聞く		
1日30分の「共感」が夫婦円満のコツ	—————	086

22 傾聴する	
深いレベルで相手を理解し、共感する	088
23 共感する	
相手の気持ちを想像し、無条件に受け入れる	090
24 楽に聴く	
「受け止める」のではなく「受け流す」	092
25 英語を聞く	
リスニング力は「表裏一体ノウハウ」で向上	094
26 音楽を聴く 1	
音楽を聴くなら「勉強中」より「勉強前」に	096
27 自然音を聞く	
作業効率を高めてくれる「少しの雑音」	098
28 音楽を聴く 2	
「作業」「運動」をするときに聴くと絶大な効果	100
29 音楽を聴く 3	
適切な曲の選択で気分をコントロール	102

CHAPTER4 すべてを自己成長に変えるものの見方 WATCH



30 観察する	
相手の心をとらえ、変化や流行にも敏感に	106
31 観察力を磨く	
「観察+なぜ？」の繰り返しでトレーニング	110
32 表情を読む	
一瞬で相手の真意がわかる「リトマス法」	114
33 見直す	
2週間に3回以上のインプットで記憶が定着	116
34 メモを見直す	
アイデアを大きく育てる「メモの整理」	118
35 テレビを見る 1	
「ただの娯楽」を「貴重なインプット源」に	120

36 テレビを見る 2	テレビを自己成長の味方にする魔法の時間術	124
37 映画を観る	大画面の中に気付きがある「人生の教科書」	126
38 ライブを観る	生だからこそ味わえる「感動体験」	130
39 美術鑑賞する 1	ビジネススキル、創造性を磨く「アート」	132
40 美術鑑賞する 2	音声ガイドを聞いて、作品を深く知ろう	136
41 自然の風景を見る	昼休みを公園で過ごして活力アップ	138
42 見ない	「見る」「読む」から脳を解放する	140

CHAPTER5 最短で最大効率のインターネット活用術

INTERNET



43 バランスを整える	情報と知識の最適バランスは3：7以下	144
44 メールを使う	「サブ」の仕事、メールとうまく付き合う	146
45 情報を見極める	「本当に正しいのか」という視点を常に持つ	150
46 キュレーターをフォローする	「専門家」が発信する正しい情報を受け取る	152
47 情報を宅配便化する	「自分に必要な情報」だけ届く仕組みづくり	154
48 検索する	必要な情報に最短でたどり着くコツ	158
49 高度に検索する	情報上級者向けのネット使いこなし術	162

50	ストックする	ウェブ上の情報は「PDFファイル」で保存	166
51	シェアする	人に感謝され自己成長にもなるアウトプット	168
52	画像でメモする	写真をメモ代わりにしてデジタル管理する	170
53	動画を活用する	「娯楽」以外にも無限の可能性が	172
54	雑誌を読む	最新トレンドに関する知識を安価で入手	176
55	ニュースを読む	ニュースの8割は自分にとって不要	178
56	制限する	スマホやSNSは「1日1時間以内」が理想	180
57	(スマホ利用を)適正化する	自殺の可能性さえ高める過度なスマホ利用	182

CHAPTER6 あらゆる能力を引き出す最強の学び方 LEARN



58	人と会う	「100人と1回」より「10人と10回」	188
59	コミュニティに参加する	自分と気の合う人たちと出会える場	192
60	1対1で学ぶ	「相手から好かれる」ことで学びを最大に	194
61	メンターに学ぶ1	「そうになりたい人」を徹底的に真似る	198
62	メンターに学ぶ2	「すごい!」と思った人には直接会いに行く	200
63	自分を知る	自分と向き合い、自己洞察力を高める	202

64 病気から学ぶ	
病気は気付きを与えてくれる「警告サイン」	204
65 歴史から学ぶ	
成功と失敗の宝庫から得られる圧倒的な学び	206
66 検定を受ける	
楽しみながらできる最強の脳トレ	208
67 資格をとる	
カギとなるのは「資格」よりも「資質」	210
68 語学を学ぶ	
鍛えるべきは「外国人と仲よくなる力」	212
69 心理学を学ぶ	
非常にタフな「心理カウンセラー」の仕事	214
70 大学院に行く	
行くならば「大変さ」を覚悟して	216
71 遊ぶ	
自己成長につながる「能動的娯楽」	218
72 上手に遊ぶ	
遊びの予定も「書く」ことで実行に近づく	220
73 旅に出る	
視野が広がり、多くの感動が人生を変える	222
74 国内を旅する	
「電車で30分」の駅にも気付きがある	224
75 海外を旅する	
海外旅行を励みにすると、仕事にも熱が入る	226
76 食べる	
幸せになるための最も簡単な方法	230
77 おいしい店で食べる	
「得点」に惑わされない名店の見つけ方	232
78 お酒を飲む 1	
適量は「1日ビール1杯+週2回の休肝日」	234
79 お酒を飲む 2	
「寝る前に飲むお酒」は睡眠障害の原因に	236

CHAPTER7 インット力を飛躍させる方法〈応用編〉 ADVANCED



精緻化して覚える

誰もがやった「語呂合わせ」は最強の記憶術 _____ 242

インット直後にアウトットする

「直後」の「想起練習」が記憶を増強 _____ 246

脳内情報図書館を構築する

目標達成を実現する「マンダラチャート」 _____ 248

学びを欲張らない

「3つの気付き」を得られれば十分 _____ 252

学びを欲張る

無限に学びを得ることができる「3+3」法 _____ 254

寝る前を活用する

寝る前15分は「記憶のゴールデンタイム」 _____ 256

記憶力をよくする

「週2時間以上の運動」で記憶力アップ _____ 258

運動しながらする

脳科学的に唯一OKの「ながら」インット _____ 260

休憩する

休憩時間こそ立ち上がり、運動をする _____ 262

移動する

「場所ニューロン」の活性化で記憶力アップ _____ 264

備える

今のインットの効果は10年後に実感できる _____ 266

おわりに _____ 268

参考・引用図書 _____ 271

著者プロフィール _____ 272



アウトプットとは何か？

4つの基本法則をざっくりおさらい

『アウトプット大全』は、日本で初めてアウトプットに特化した、いわば「アウトプットの百科事典」。続編である『インプット大全』の本編に入る前に、改めてアウトプットの基本知識について振り返ります。

アウトプットの基本法則①

2週間に3回使った情報は、長期記憶される

インプットからの2週間で何度も使われた情報は、「重要な情報」として「側頭葉」の長期記憶に保存されます。目安としては、「2週間に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ります。

アウトプットの基本法則②

出力と入力のサイクル「成長の螺旋階段」

螺旋階段を上るように、インプットとアウトプットをどんどん繰り返す。これこそが、究極の勉強法、学習法であり、「自己成長の法則」です。

アウトプットの基本法則③

インプットとアウトプットの黄金比は3:7

コロンビア大学の心理学者アーサー・ゲイツ博士のある実験。100人以上の子どもたちに人物プロフィールを暗唱させるときに、覚える時間（インプット）と練習する時間（アウトプット）の割合を変えたところ、最も高い結果を出したのは、インプットとアウトプットが3対7のグループでした。

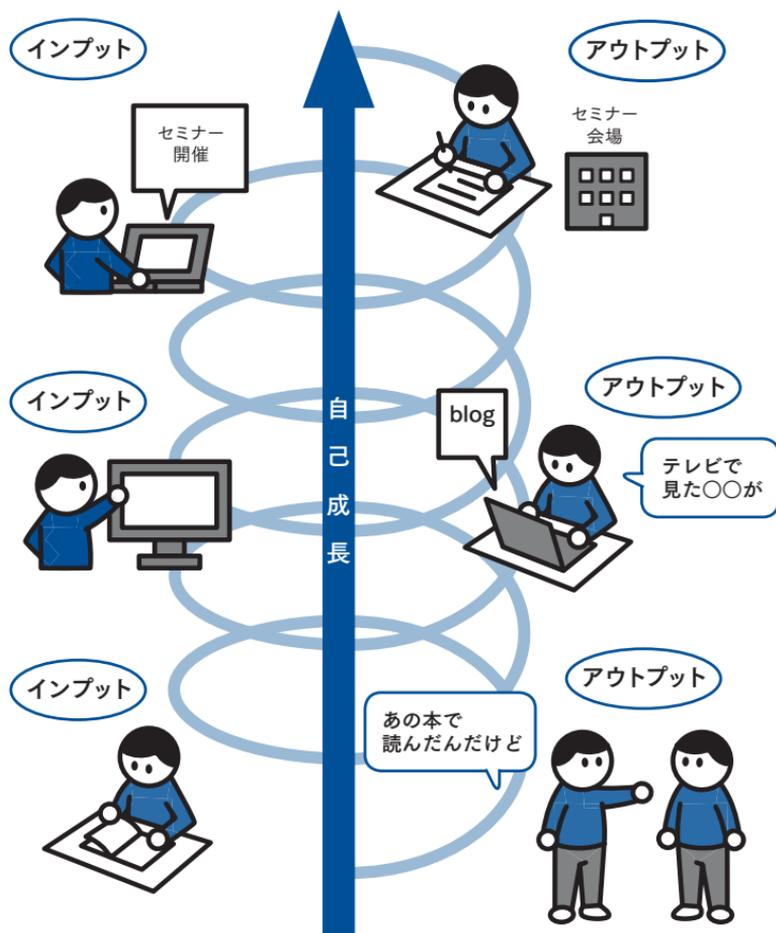
アウトプットの基本法則④

アウトプットの結果を見直し、次にいかす

自己成長するにあたり絶対に欠かせないプロセス、それは「フィードバック」。これは、アウトプットの結果を評価し、その結果を踏まえて次のインプットに修正を加えるという作業です。見直しや反省、改善、方向修正、微調整、原因究明などを一緒に行うようにしましょう。

自己成長の螺旋階段を上る

黄金比率「インプット3」：「アウトプット7」を意識して、
サイクルをどんどん回すことで自己成長が加速します。



THE POWER OF
INPUT

CHAPTER1

インプットの基本法則

RULES





インプットは「量」より「質」を重視

Quality over Quantity

「質のいいインプット」が成長曲線を定める

インプットにおいて、「量」と「質」のどちらが大切でしょうか。

答えは「質」です。しかし、ほとんどの人は、「質」はそっちのけで、「量」を目指しています。それが、あなたが自己成長できない理由のひとつかもしれません。

書店に行くと、「読書をしたらアウトプットをしよう」という「アウトプット読書術」の本が増えているものの、「速読」「多読」をすすめる昔ながらの読書術の本が、依然としてたくさん出ています。

つまり、インプットの量を求めたい人がまだまだ多いということ。「たくさん読めば、自己成長できる」という間違った幻想に支配されている人が多いのです。

質問を変えましょう。

次のうち、自己成長するのはどちらでしょうか？

- A 月にホームラン本を1冊読む人
- B 月に三振本を10冊読む人

ホームラン本とは、非常に気付きと学びが多い、座右の書にしたい密度の高い本。三振本とは、たいした学びが得られない内容の薄いハズレ本です。

答えはAです。

内容の薄い三振本をたくさん読むよりも、本当に自分にとって必要で、「気付き」や「TO DO (すべきこと)」をたくさん得られるホームラン本を1冊しっかりと読み込んだほうが、自己成長は大きいのです。必要とする時間も、「ホームラン本を1冊読む」ほうが、はるかに少なくして効率がいいのです。

もうひとつ質問です。

次のうち、より自己成長するのはどちらでしょう？

A 月にホームラン本を1冊読む人

B 月にホームラン本を3冊読む人

答えは、Bです。

「内容が濃い本」であるならば、当然ながらよりたくさん読んだほうが、より多くの学びを得て、成長も大きいのです。つまり、インプットは「質」が先で、「量」はあとです。

やみくもに「量」だけインプットしても自己成長にはつながりません。まず「質」を確保し、そのうえで量を増やしていくようにしましょう。「質」の低いインプットは、意味がありません。

どちらが成長しますか？

ホームラン本を1冊読む人

自己成長



三振本を10冊読む人



ホームラン本を1冊読む人

自己成長



ホームラン本を3冊読む人



質と量、大切なのは？

やみくもにたくさん
インプットする



量

自己成長

ポチポチ

まずインプットの
質を確保する



質の高いインプット
をたくさんする

自己成長

飛躍的



インプットするなら、
質を確保してから、量を目指せ。

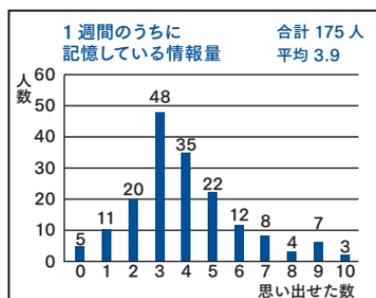
インプットの精度を高めるには

How to Improve the Quality of Input



「本当に必要な情報」以外は捨てる勇気を

ここ1週間にネットで見たニュース、情報、ブログを覚えている限りたくさん書き出してください。制限時間は1分間です。



さて、何個のニュース、情報を思い出せましたか？「はじめに」で触れた通り、この課題を私のセミナー参加者 175 人に対して行ったところ「思い出せた数」の平均は 3.9 個。最も多い人で 10 個。3 個以下の人が、全体の約半分を占めていました。

私たちはスマホやパソコンを使い、ネットから毎日多くの情報を得ています。1日30分で20個の情報を見ているとすれば、1週間で140個もの情報に接触している。しかし、そのうち記憶に残っているのは、たったの4個。情報吸収率は、わずか3%です。

休み時間になればすぐにスマホを開き、最新情報をチェックするという人も多いでしょう。しかし、たったの1週間でその97%を忘れてしまうのです。

インプットは「質」が重要ですが、世の中の多くの人は質の低いインプットをしていて、結果、そのほとんどを忘れていきます。

前項で「インプットの質を高めよう」といいましたが、インプットの質を高めることを本書では「インプットの精度を高める」と表現します。ダーツの中心を狙うイメージをしてもらえると、わかりやすいと思います。

ほとんどの人は、情報の選別をしません。つまり、ダーツの的

を見ないでダーツの矢を投げている。ですから、あたるはずがないのです。

自分にとって「本当に必要な情報・知識」に狙いを定めて、ピンポイントで集めることで、時間を短縮でき、アウトプットも効率的に行えるようになります。情報を選択し、仕分けしましょう。

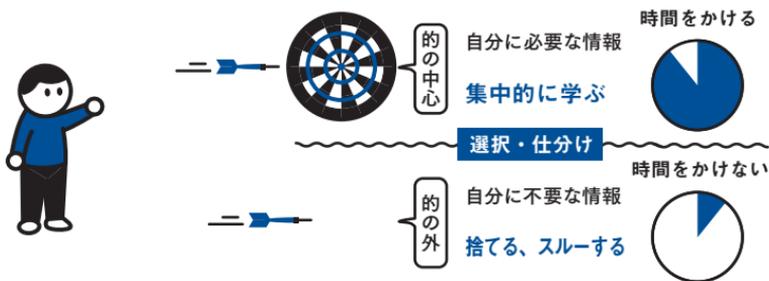
そもそも「必要のない情報」は、「見ない」「接触しない」、つまり情報を「捨てる」努力が必須なのです。

本書では、「アンテナを立てる」「情報宅配便の構築」「情報図書館の構築」など、「インプットの精度」を極限まで高める方法をお伝えしていきます。

しっかり実践していただければ、あなたの3%ほどの情報吸収率が、90%以上に高まるはずです。つまり、**インプット効率を30倍以上に高めることが可能**なのです。

結果として、ほとんど時間をかけずに、自分にとって必要な情報だけを集め、それでいて記憶に残すことが可能になります。その結果、短時間で爆発的に自己成長することができるのです。

インプットする前に狙いを定めよう



**スマホチェックは時間の無駄。
的を絞って情報収集をしよう。**