



目的: 「考える力」を習慣化させるセツブを知りたい!

「考える力」を上げるトレーニング

P183

- ① 人の話を再生する
- ② 自己チェック機能をつける
- ③ 2つ分のプレゼンテーションを繰返す
- ④ 長時間ぶっ続けの「音読」で脳のバリエーション
- ⑤ 比較することで「意味」を見つける
- ⑥ 予測でプレゼン力をつける
- ⑦ 変換してアイデア出しをする
- ⑧ 自分に突っこみを入れる
- ⑨ 敵を讀み取ると向題の本質が見える
- ⑩ 「関係のありか」に焦点を小説を讀む
- ⑪ インスパイアされる雑誌を決める
- ⑫ 身体感覚を利用して無理矢理ネーミングする
- ⑬ 散歩でインスパイアされる
- ⑭ リフレクシユで思考の壁を突破する



アイデアを10倍生む 考える力 齋藤孝 著

P114

「こじつけ力」をつける

つながりそうにないものが つながり、こくろの力
「考える力」を上げる非常に重要
『無理やり感』が起爆剤
「他人が考えるように絶対に考えない」

「偶然力」を活用する

P131

「行きあたりばつ力」は思考の起爆剤
これも何かの縁と考える

P18 「考える」とは

アイデアを生み出す、レポートや原稿を書く、プレゼンテーションをするなど、生産的な事に結びつく脳の作業
言葉と操り → 「意味」を生み出す技術

P40 考える脳をつくるセツブ

「音読」 前頭前野を活性化させる
音読 + 単純計算
身体をつか、五感を目覚めさせることで思考を活性化させる
「考える」という作業の密度が非常に高くなる

P54 「集中に入る技」を身に付ける

集中には準備時間が非常に必要

POINT 呼吸法
3秒 吸う → 2秒 止める → 15秒 吐く
3回 5 4回 5