

# 「ゼロ秒思考」に基づく、患者全体像把握のための思考プロセス

ブレイクスルーパートナーズ株式会社

赤羽雄二

Key words フレームワーク オプション 情報収集 モチベーション

## 思考プロセスの大前提—もやもやをなくして明晰な思考を身につける

### 1. もやもやをなくす A4 メモ書きの効用

仕事やプライベートで悩みがあり、もやもやしていると、明晰な思考を身につけることができません。迷いが体をがんにがらめにしてしまうからです。

これまで悩みを減らす方法、もやもやを減らす方法はたくさん提唱されてきましたが、なかなか効き目を体感することはできませんでした。

それに対して筆者は、悩みやもやもやをすべて A4 用紙に書き出すことで、誰でも本来の頭のよさを取り戻せる画期的な方法を『ゼロ秒思考—頭がよくなる世界—シンプルなおトレーニング』(ダイヤモンド社、2013)でご紹介しました。数十万人の方がこの A4 メモ書きを試し、大きな効果を実感されています。

これにより、理学療法士の方々の多くの悩みを整理し、アクションをとれるもの、とれないもの、時間が解決するので今はむしろ放置しておいたほうがよいもの、今少し無理しても、背伸びしても取り組んだほうがよいものなどがみえてきます。

### 2. A4 メモ書きの方法

やり方は簡単です。A4 用紙を横置きにし、左上に浮かんだテーマ、右上に日付、本文は 4~6 行、それぞれ 20~30 字ずつ書くだけです。

ここまでは普通のメモとあまり変わりませんが、これを頑張って、1 ページ 1 分で書くこと、

毎日 10~20 ページ、頭に浮かんだときに書くことが、最大のポイントです。

そうして書くことで、頭の中でもやっとしていたこと、嫌な思い、「何でこうなるの」という気分の悪さなどが目の前の紙に書かれていきます。

目で見ることで、それが何であるかはっきりと認識され、愚痴の連続ではなく、課題として理解されるようになります。

### 3. 課題が理解できると前向きになる

課題が理解できると、私たちの頭、心は不思議なほど、それを解決しようという考えに至ります。ヒトは、そのように前向きに生きることができるように進化してきたようです。

A4 メモに書く、という行動を別の視点から見ると、頭の中身をすべて目の前に書く、ということです。もやもやとした気持ちを言語化することも言えます。

頭の中だけでもてあそぶ、あるいは苦しむのではなく、感じた瞬間にささっと目の前の紙に書き出すことで、明確に認識して前に進む勇気が生まれるのです。それを繰り返していると、もやっとした瞬間に整理し、どう行動すべきかまで目に浮かぶようになります。

究極の姿として、瞬時に、つまりゼロ秒で考えることができるようになります。それが『ゼロ秒思考』という本の題名のいわれです。

もやもやとは少し違いますが、現実的に多いのが、「何がわからないのか」がよくみえていないケースです。普段、何か疑問点が生じたときに「な

ぜだろう」とすぐに考える習慣が身についていればよいのですが、多くの人は放置しがちです。

そうすると、その人の本来の力が発揮できず、だんだん「何がわからないのか」もよくみえなくなったり、考えなくなったりします。頭の中が“かすんできた感じ”になります。

## 即断即決、即実行の習慣が「電光石火のスピード」と「すさまじい改善サイクル」を実現する

### 1. 即断即決、即実行

「即断即決、即実行」とは、意思決定をぐずぐず先延ばしにせず、その場で決め、即座に行動に移すことです。これができれば仕事もプライベートも意思決定が速やかになり、必要なときにすぐ行動できるようになります。しかも意思決定が的確なので、結果も伴います。

とてもよいことなのですが、できる人は決して多くありません。言葉の意味はわかっても、また、即断即決、即実行したいと思っても、なかなか実現しません。

理由は大きく2種類ありそうです。どうしてよいかわからないときと、本当はわかっているのに直視したくないときです。

どちらも、医療の現場で迷っていれば患者さんの今後の人生を左右します。現場では即座に命取りにならないこともあって甘さが許される場合もありますが、実は徐々に状況が悪化し、挽回できなくなります。

プライベートではさらに甘かったりゆるかったりするので、何をしても、あるいは何をしなくても、当面は許されることが多いでしょう。しかし、これも積み重なってくると、「もういい、あなたとはやっていけない」という最後通牒を突きつけられて、そこで初めてあわてふためくこととなります。こちらも、実際は思ったほど許容範囲が広いわけではありません。

他の人が絡まない自分だけの問題でも、どこに就職するか、いつどこに転職するか、どういう資

格を身につけるか、たまたま来たチャンスをどうつかむかなど、即断即決、即実行が必要なときがあります。機会ロスが大きくなったり、痛い目にあったりすることも多いでしょう。

ただし、即断即決、即実行といっても、「猪突猛進」ということではありません。猪突猛進とは「周囲の人のことや状況を考えずに、たまたま決めた1つのことに向かって猛烈な勢いで突き進むこと」で、前しかみずに動く状況です。新たに生まれた選択肢や落とし穴にも気づくことなく走り続けます。

リハビリテーションの現場では、患者さんのバックグラウンドや、今後の生活様式を無視して、疾患や患部だけにフォーカスし過ぎた結果、患者さんとの信頼関係を失うことも少なくありません。

そうではなく、今どういう状況にあるのか、全体像がどうなっているのか、どういう選択肢があるのか、どこかのリスクが大きくなってきたのか、そういったことを全部把握し続けたうえで、ダイナミックに最善手を選び続けるのが本来の「即断即決、即実行」です。

## 常に全体像をつかむ努力が、視野を大きく広げ、成長を加速する

### 1. 「全体像」とは何か

即断即決、即実行ができない根本的な理由は、対象への正しい「全体像」をもてていないことだと考えています。

例を挙げれば、半身不随の状態となり、以前のように動かすことができなくなった身体で、歩けるようになったから、1人でトイレに行けるようになったからと言って退院できるわけではもちろんありません。もしかしたら、家族は普段、仕事に行っていて日中1人で過ごさなければいけないかもしれません。1階のトイレは和式かもしれません。

そのため、退院後にどのような生活が待っているか、家族のマンパワー、住宅環境、日中の生活

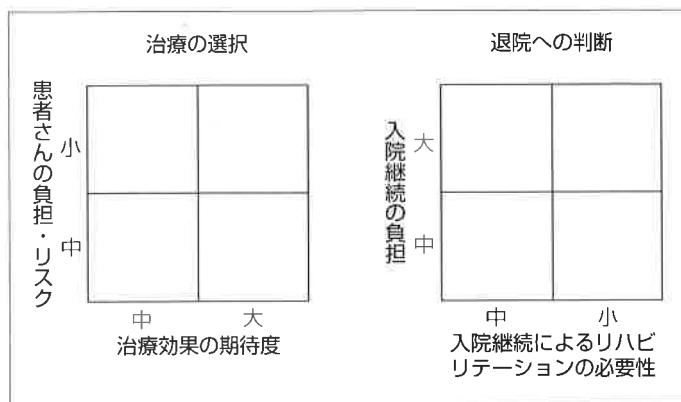


図 1 フレームワークの例

スタイル、交友関係、趣味、さまざまな情報がわかっていることが、「全体像」をもった状況と言えます。

例は当たり前のこととして書いていますが、より広い視野で全体像をつかむことで、気づかなかった問題点や、改善点を見つける手助けになります。そして、全体像をつかむなかで、患者さんとアクティブリスニング(相手の話に耳を傾け、質問があれば積極的に尋ねることでどんどん相手の話を引き出し、深い理解を得ること)をすることで、より深い信頼関係が生まれるはずです。

全体を見渡すことができれば安心して前に進むことができます。全体像をもつとは、リハビリテーションを進めていくうえで課題のすべての道筋やプロセスがみえており、どこが重要なポイントかを理解していることです。どのような問題が起きそうで、それがどのくらい深刻かもしっかりと認識している状況です。

「そんなことができるのか?」と思うかもしれませんが、誰でも日々そうした場面に接しており、実は多くの人ができるています。

患者の症状を短時間に把握し、全体像をもって治療方針を立てられるかどうかはその後の経過に大きく影響します。

## 2. 全体像をもつこと

全体像をもつことが得意な人と、比較的苦手な人がいるようです。得意な人は、自分に自信があり、目の前の仕事を片づけながら、常に全体をみ

ることを怠りません。

自転車で道路を走るのであれば、目を開けていればたいいのものははっきりみえます。注意さえしておけば、歩行者の飛び出しを避けることもそれほど難しくはありません。道路に大きな陥没があったとしても、普通は何メートルも手前で気づくことができます。

しかし仕事になると、目を開けていればみえるわけではありません。意識的に全体像をもつ工夫が必要になります。患者の痛み、外傷状況、その日の体調、疲労度合い、精神状況、これまでの治療経緯などを総合的に判断する方法です。

それが次項で紹介する2つのツール、「フレームワーク」と「オプション」です。

## 全体像の把握 1—フレームワーク

### 1. フレームワークのしくみとポイント

フレームワーク、特に2×2のフレームワークをご存じの方は多いでしょう。マトリックスと呼ぶ場合もあります。物事の整理ができて大変有用ですし、全体像をもつうえでは必須です。

フレームワークは、2つ以上のものを整理するとき大きな力を発揮します。図1で述べた例以外にもテーマはいくらでも考えられます。フレームワークで整理した途端、問題点がはっきりみえたり、もやもやしていた気持ちが整理できて行動に移せるようになったりします。あるいは、これ

まで解決できなかった問題の糸口が勝手に浮かび上がってきたりします。

それは、全体像を把握することで、全体を構成する「部分」に、よりバランスのとれた見方ができるようになるからです。「全体」としてはどこまでみないといけないか、どこが範囲外・範囲内なのかを自然に意識するようになります。

フレームワークを使い慣れていくと、何に対しても常に全体像をもてるようになり、あわてることがなくなります。「何か見落としているかもしれない」、「もっと何かあるのでは」といった心配もなくなります。突発的なことが起きても、あわてず瞬時に、何が課題でそれがどのくらい深刻か、何とかかなりそうかどうかまでみえてきます。

## 2. フレームワークのつくり方

できあがった2×2フレームワークは、とても簡単そうにみえます。しかし、そのときの課題、状況にぴったり合ったものをつくることは、実際には容易ではありません。

- ① 今何を整理しようとしているのか
  - ② その整理するものを、どういう軸で整理すると最も意味があるのか
  - ③ 2×2に分けたとき、縦軸・横軸それぞれの2つの箱のラベルは適切か
  - ④ 4つの箱それぞれに適切な内容を記入することができるか
  - ⑤ タイトル、軸、ラベル、分類した内容の間で齟齬がないか
  - ⑥ 全体として有用なのか
- を判断し、修正し、全体のバランスをとり、完全なものに仕上げていきます。

## 3. フレームワークの使い方

- 1) レベル1—フレームワークをその場で何とかつくれるようになる

フレームワークに慣れてくると、課題を整理すべきと感じたときに何とかフレームワークを作成し、整理できるようになっていきます。

これまでどうすることもできなかったのに、気持ちを押し殺したり、放置したりしてこなかったのでしょうか。「え？ そうかな？」と思いつつも、

自信がなくて言い出せなかった、ということもあるでしょう。これからは、その場で試行錯誤しながらも役に立つ2×2フレームワークを書き、納得できるようになります。

- 2) レベル2—フレームワークが瞬時に浮かぶ

フレームワークを何とかその場でつくれるようになり、物事の整理や課題解決がスムーズに進むようになると、成功体験が積み重なり、自信もつき、より難しい事象でもすばやく整理できるようになります。

相手の話を聞きながら、フレームワークが瞬時に浮かぶようになります。大事な2軸が自然に浮かび上がってくる感じです。

- 3) レベル3—フレームワークを使いこなす

フレームワークを自分で自由につくれるようになると、フレームワークの達人と言われ、人に頼られるようになっていきます。仕事ができるようになるだけではなく、次のような使い方もできるようになります。

- ・自分の頭を常に整理する
- ・企画・提案資料などで課題・現象を整理する
- ・会議で意見・立場の違いを整理する
- ・議論後に頭を整理する

## 4. フレームワークを使いこなすトレーニング

2×2フレームワークを使いこなすのは容易ではありません。簡単な見た目と反して、何度も練習する必要があります。タイトルの選び方、軸の選び方、ラベルの選び方、4つの箱の内容の書き方など、すべてのバランスをとらなければなりません。

筆者自身は、マッキンゼーに入ったとき、フレームワークがまったく書けず、どうやって練習したらよいのかもわかりませんでした。会社での研修でも、フレームワークの作成方法や練習方法については、ほとんど教えてもらった記憶がありません(今は違いかもかもしれませんが、なぜか誰でもできる前提だったような気がします)。

具体的に取り組んだのは、A4用紙に手書きで「フレームワーク練習シート」を作成し、50ページほど印刷して、フレームワークを毎日6個ずつ

書く練習を続けることでした。

毎日6個書くうちに、だんだんとフレームワークというのは結局何で、どんな観点で軸を決めていけばすっきりするのか、どこをどういじると全体がどうなるのか、どういうときに使いやすくなり、あるいは無意味なフレームワークになるのか、そういうことが肌でわかるようになっていきました。

## 全体像の把握 2—オプション

### 1. オプション

「オプション」とは、とり得る選択肢を複数挙げ、比較し評価するやり方です。紙一枚に整理するだけなので、慣れればすぐにできるようになります。

「オプション」は、日常生活での選択からビジネスでの重大な決定まで、われわれが何かを決める際には必ず使えるツールです。例えば「患者Aさんに向けた、リハビリテーションプログラム」を考えてみることにしましょう。

- ・プログラムAを実施する
- ・プログラムBを実施する
- ・プログラムCを実施する

など選択肢をすぐに思いつきます。それを図2のようにしてみます。これが「オプション」の最もシンプルなかたちです。

主要な選択肢を挙げ、すばやく評価するスキルがあれば、見落としなく複数の施策を評価し、最善の手を選ぶことができます。後から「ほかにもっとよいやり方があったのではないか」とか、「このやり方でも悪くはないが、やや筋が悪かった。事前に気づくことはできなかったのだろうか」ということがなくなっていきます。

一方、「オプション」での思考が不十分だと、最善を尽くせないことが増えます。手痛いミスをしてしまうことにもなります。

### 2. 選択肢をすばやく適切に挙げるポイント

オプションにおける選択肢をすばやくリストアップするにはどうしたらよいでしょうか。これ

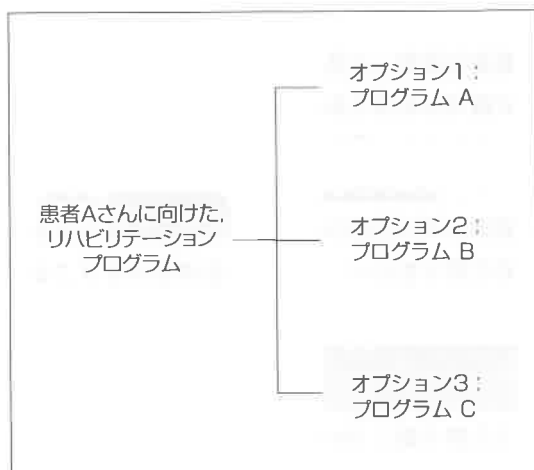


図2 オプションの例

は、とり得る施策を広く考えてみることから始まります。選択肢をリストアップした後は、思い込みやケアレスミスで大事なものを見落としていないかを、全体像をもってあらためて確認します。漏れもダブリもないかを考えます。

選択肢として挙がっていないければ評価はできないので、見落としを避ける必要があります。

### 3. オプションの評価基準を決め、評価する

オプションを立案した後は、オプション内の選択肢をどう評価するか、評価基準を決めます。これは、各選択肢の違いを評価するうえで必要かつ重複のない4~5個の項目です(図3)。

「合意した評価基準で評価し、決まったら文句を言わずに実行する」と明確に合意しておくことが重要です。その確認なしに進めると、間違いなくもめごとになります。

自分の意にそぐわない結果が出そうになると、「いや、そんなつもりじゃなかった」、「その評価基準がおかしい」など、好き放題言い始めるメンバーが必ず出てくるからです。それどころか、「こういったやり方は横暴だ」、「最初からこういう方法はだめだと思っていた」と、一方的な批判を始めることも少なくありません。

世の中には「後出しじゃんけん」がまったく気にならない自己中心的な人が少なからずいます。そうすると他のメンバーへの大きなストレスに

		プログラムの 簡易さ	プログラム効 果の大きさ	患者さんの 負担の小ささ	リスクの小さ さ	総合評価
患者Aさんに向けた、 リハビリテーション プログラム	オプション1： プログラム A	◎	◎	○	○	◎
	オプション2： プログラム B	○	◎	△	◎	○
	オプション3： プログラム C	△	×	◎	△	△

図 3 オプションの評価基準を決め、評価基準に沿って評価する  
◎：非常によい、○：かなりよい、△：よくない、×：まったくダメ。

なってしまいますし、それが原因で職場の雰囲気が悪くなったり、家族間で仲違いにもなったりします。

## 即断即決、即実行を可能とする情報力強化

### 1. 「朝晩 30 分」の情報収集

全体像をもち、即断即決、即実行できるようになるためにお勧めしたいのが、「朝晩 30 分」の情報収集です。

これは、自分の仕事に関係のあること、今関心のあることなどを次に述べる Google アラートに登録して、毎朝送られてくる情報を朝晩 30 分に集中して読むことです。理学療法の新しい動き、新しい治療法、業界動向、成功・失敗事例などをすべて把握でき、仕事がより確実に、よりうまく進みます。

朝晩 30 分というのは、自宅での出勤前、帰宅後の 30 分ずつを指します。本来、情報収集は仕事の一部として勤務時間内に行ってもよいのですが、勤務先の PC で日中記事を読むのはかなり落ち着かないので、自宅がお勧めです。

30 分に限っている理由は、読みたい記事はどんどん増えて、1 時間あっても 2 時間あっても足りなくなるからです。そのため、読み切れない不快感、いらいらも高まりますし、読もうとすると、本来業務の時間が大きくとられてしまうことにもなります。情報はあくまで仕事を順調に進めるためのものですので、時間をかけすぎると本末転倒になってしまいます。

### 2. 「Google アラート」の徹底活用

先述の Google アラートは、あらゆる情報収集ツールのなかでも特に推奨します。設定したキーワードを含む、過去 24 時間の記事がすべて送られてきます。

筆者はベンチャー共同創業と大企業の経営改革に取り組んでいる関係上、100 語以上設定していますが、どんな方でも 30~40 語は設定して関連記事を毎朝読むとよいと思います。夜は、そこで関心をもった新たなキーワードについて検索して記事を読みます。

使い方は、毎朝、受信トレイに届いている Google アラートからの通知メールをざっと眺めます。関心の高いキーワードに関しては、その

メールを開きます。上から記事名を見て、関心がある記事についてはクリックします。

そうして選んだ数十の記事を一気に読んでいきます。関心のある分野ごとにフォルダを作り、よい記事の URL に日付をつけて保存します。

## 変わり続ける努力と成長のステップ

### 1. 成長したいという意欲と目標をもてること

「成長するための出発点」の1つ目は、「成長したいという意欲と目標をもてること」です。月並みですが、これがすべての出発点であり、ここを外すわけにはいきません。

理学療法士という仕事は奥が深く、人にも大いに感謝される仕事である一方、成長し続けること、チャレンジし続けること、場合によっては環境改善に戦っていくことが必要です。その鍵が、成長への意欲と目標です。

ほとんどの人は、「自信がない」、「苦手意識が強い」、「劣等感に負けてしまう」、「悪循環が続く」などで、成長意欲をあまり強くはもてないことが多いと思います。成長意欲のない人はいませんが、自信がない状態ではどうにもなりません。

ここをどう克服するかです。大切なのは、逆説的ですが、「ハードルを下げる」ことではないかと考えています。

気持ちの余裕が十分あればよいですが、そうでない場合、高すぎる目標はやる気を削ぎます。自信がついてくればついてくるほど、より高い目標、自分にとっての難易度を上げた目標でもトライする気持ちが出ますが、そこに至る前では、目標を思い切って下げる、というアプローチです。目標と言えないほど低い目標からスタートするわけです。それを達成し、徐々に積み上げていくなかで成長意欲が強まっていきます。

高い目標を立てて挫折する人は非常に多いですが、低い目標を立てて着実に実行する方は意外に少ないように思います。これは、「低い目標を立てるなんて恥ずかしい」、「周囲も認めてくれない」、「低い目標だと、結局何もならないのではないかと

という気がするからだと思います。

本当はそんなことはありません。着実に成果を出し、一步一步前進する人のほうがよほど頼りがいがありますし、自分に自信が湧いてきます。

### 2. 成長への努力がある程度できること

成長するためには、成長への努力がある程度できることももちろん必須です。いっさい努力なしに魔法のように成長するとか、勝手に成長する、などと言うつもりはありません。そうしたことはあり得ません。

努力はどうしても必要ですが、「続く努力」と「続かない努力」があります。自分の性格や置かれた状況を考え、どうすれば努力ができるか、という観点から工夫するとよいと考えています。

努力は、結果が出始めるまでが一番きついのです。そこさえ乗り切れば、結果が出て、成長も加速するので、放っておいても続けられるようになります。

その意味では、成長への努力は、特に「始めてすぐが鍵」になります。自動車も発進時は力があるので、動き始めたらギアをシフトアップしていきますが、それと同じですね。動き始めはどうしても力が必要です。

### 3. 「自分も頑張れば成長できるかも」という自信をもてること

「自分も頑張れば成長できるかも」という自信、気持ちがとても大切です。それがあれば、何かを始めることができます。難しく考えることはありません。「根拠のない自信」で十分です。「やってみようかな」と思えたら、それだけで成長の出発点に立てますね。

「そんな気持ちになれば苦労しない」、「それどころではない」とお叱りを受けそうですが、ご自身の境遇よりもっと厳しい人はいくらでもいますし、そのなかでも前向きに取り組んでいる方はいます。前向きかどうかは、境遇よりも本人の考え方に大きく依存するからです。

そのため、根拠のない自信で全然構わないので、「自分も頑張れば成長できるかもしれない」と考え、実際に口にするとところから始めていただけ

ればと思います。人に話すとだんだんその気になってきますし、真面目であれば、周囲の人も少しずつ期待し始めます。

目標を下げ、小さな成功体験を意識的に積んでいくと、いつの間にか「自分も頑張れば成長できるかも」と思えるようになるのが不思議です。「あのときもできたし、このときもできたし」、「いつもできているから、今度もきっとうまくできるよ」という感じですね。

私たちの心はそういうふうにできています。そのような考え方など絶対無理と思っていたものが、頑張ってみようかなと思えるようになるのですね。そのように自分の意識を変えていくことが、実は十分可能です。

#### 4. あまりにネガティブ過ぎないこと

普段からなぜかネガティブな方がいます。誰かに何かを言われたらすぐそれを悪いほうにとり、1人で怒り出して不機嫌になるとか、ちょっと思いどおりにならないと、もうこんなことできないと癇癪を起こすとか、非常にもったいないですね。

自分に自信がなく、劣等感があり、被害者意識があると、ネガティブな見方をまずしてしまう、ネガティブな解釈が習慣化してしまう、という問題があります。

もちろん「そういうのはよくない」とわかっていてもコントロールできない、ということだと思いますが、本当にそうでしょうか。ネガティブにみておいたほうがっかりしないですむ、期待を裏切られなくてすむ、という逃げを打っているということはないでしょうか。

ネガティブなことを言うと、周りがあれこれ対応したり、カバーしようとしてくれたりするので、内心まずいかなと思いつつ、ついやってしまう、ということはないでしょうか。要は「困ったちゃん」、「構ってちゃん」ですね。こうなると周囲にはかなり嫌われるのに、本人はそれに全然気づかない状況に陥ってしまいます。

一方、何でもポジティブに捉える人もいます。ネガティブな人からみると、「本当か?」、「なぜ

彼・彼女はそこまでポジティブになれるのか?」、「問題の深刻さをわかっていないからじゃないのか」などと感じてしまうと思いますが、必ずしもそういうことではありません。

物事には両面ありますので、1つのことをポジティブな言い方もできますし、ネガティブな言い方もできます。ポジティブな人は常にポジティブな見方をしているだけです。ポジティブな見方をしたほうが物事が明るくみえ、前向きな気持ちになり、よい方向に向かいやすい、と考えているからです。ポジティブな見方をしたうえで、課題があるならその課題に対して前向きに取り組んでよい結果を出そうとしているだけです。

もちろん、非常に厳しい環境や困難な状況を決してごまかすとか、よい情報だけ流して明るい振りをするというものではありません。ずぼらな準備、適切な対応をする、ということでもまったくありません。事実は事実として共有したうえで、前向きに捉えたほうが解決につながりやすい、前に進めていきやすい、という判断があるからこそ、ポジティブなスタンスをとっているのだと理解しています。

ポジティブな見方をするか、ネガティブな見方をするかは、環境・状況の厳しさによるのではなく、あくまで本人が決めることなので、「あまりネガティブ過ぎないようにしようね、そのほうが問題が解決しやすいよ、成長しやすいよ」ということです。

#### 5. 仲間をつくって一緒に頑張れること

1人で何もかもやるのは難しいことだと考えています。「人なんか関係ない、自分が頑張るかどうかだ」と考えている方もいらっしゃるかと思いますが、本当にそうでしょうか。

仲間がいて、目標を共有して、声をかけあって、一緒に頑張るほうが、おそらく普通の人にとってははるかに努力し、成長しやすいのではないかと思います。人間は社会的動物なので、1人よりは仲間が必要です。家族や友人が力を与えてくれます。

「人なんか関係ない」と言い張る人がもしいたと



したら、やせ我慢なのは、とってしまいます。やせ我慢せずに自分からほんの少しアプローチすれば、きっと仲間はできます。

仲間といっても、常に同じ目標をもっている必要はありません。自分にできないことをできるようにになりたいという程度の軽い目標をもつ仲間でも十分役立ちます。誰かが頑張っていることを知ると、成長するうえでの励みになり、心の支えになるからです。

理学療法士の仲間、少し先輩、少し後輩、理学療法士以外の仲間、どの仲間も大切です。

## すべてを支える高いエネルギーレベルと、モチベーションの維持

### 1. 「ポジティブな人」にできるだけ接し、ネガティブな人からは全力で逃げる

心と体のコンディショニングには、「ポジティブな人」にできるだけ接するということが一番の薬と言っても過言ではないかも知れません。ポジティブな人はポジティブさを伝染してくれます。ただポジティブさだけではなく、エネルギーも大いに注入してくれます。

筆者は今でこそ常にポジティブですが、30歳台くらいまで意識してポジティブな人に会い、元気が減らないようにしていました。

やり方は非常に簡単です。友人のなかでポジティブな人の数人を、個別に数か月に一度夕食に誘って話をするだけです。温泉につかっていると体がぼかぼかしてくるのと同じく、ポジティブな人と数時間過ごす、心が元気になります。

今まで意識してそういうことをしたことがない人は、ぜひやってみてください。これをやらない手はありません。宝くじが確実に当たるようなものです。

嫌みを言ったり人の悪口を言ったりしない、明るくてどんときもにこにこしているような人がよいですね。

一方、ネガティブな人からは全力で逃げるべきだと考えています。ネガティブな人、人の悪口を

言う人、ひたすら攻撃してくる人は、どのような表現をとっていたとしても、こちらのためを思って言ってくれているわけではありません。彼らは自信がなく、不幸感覚が強いので、周りの人を攻撃し、おとしめ、自分のほうが上だと思っていた、ということだけなのです。

こちらがどのような態度をとったとしても、彼らの態度が改善していくことはありません。実はこちらに関係なく、ただ毒を吐き散らしているだけだからです。

「NOと言える」人間関係を築けることが、今後の数十年を大いに左右します。

### 2. 自分の「ベストコンディション」をキープする

自分の「ベストコンディション」をキープすることも大切です。これは主に体調面です。

人によって何がベストコンディションかは違いますので、まず自分なりのベストコンディションの条件を探すことから始めます。

筆者の場合、起きる時間が一番重要で、元々は朝8時30分でした。少し早めの8時15分に起きても、なんか一日眠い、という気分になりがちでした。ところが流通業などの経営改革を支援していると、朝8時からのミーティングが頻繁に入ります。

また、朝30分、Googleアラートからの記事を読んで、その日の情報収集を終わらせる必要があります。そのため、一念発起して、1年ほど前から朝6時に起きるようにしました。

そうすれば、朝8時に家を出たとしても、それまでに2時間あり、情報収集、メール返信、前夜やりきれなかった書類作成などができるため、精神衛生上、あるいは一日の生産性に大きく影響します。

それ以外、毎週日曜夜にテニスをしています。週1回は運動をしないと、何かと体調がよくないためです。

### 3. 「好循環」を意識してつくる

「好循環」とは、自分が実現したいことが複数の追い風を受け、より簡単、確実に実行できるようになることです。「好循環を生み出す」とは、自分

が打ったいくつかの布石によって好循環を起こし、追い風を吹かせ、ねらいを実現することです。

ただの因果関係ではなく、「いくつかの布石を打っておく」、「先手を打つ」、「意識的に追い風をつくり出す」。その結果によって、さらにもっとよい循環が起きるといことです。

例えば、「誰かを助けてあげたら、後になって恩返しをされ、想定以上にうまく進むようになった。その結果、その人にもさらにチャンスを提供でき、もっとうまく回った」とか、「ブログを書いていたなら、それをみたメディアから取材され、講演を依頼され、本の執筆を依頼された。その結果、よい仕事に来て、さらに発信する機会を得た」とか、「人脈を意識してつくっておいたので、困ったときすぐ相談でき、好転した。そのプロセスでさらに強力な人脈を得た」などですね。

「好循環」は普通、「自分がつくり出すものではない」、「起きるときは自然に起きるもの」と認識されていると思います。筆者も元々そうでしたが、あるとき「好循環はある程度意識して生み出すことができるのではないかと考え始め、なるべくその視点で取り組むようにし始めました。まだ完全にノウハウ化できたわけではありませんが、効果が大きいため、いろいろトライする価値があります。

「好循環を生み出す」のは、ただの「ラッキー」

とは違います。考え、準備していくつか仕込んでおくこと、それが次々に成果を出す状況だと思えます。「好循環」に近い言葉としては、「先手必勝」、「仕込み」、「下準備、下ごしらえ」、「自分のできることは何でもしてあげる→戻ってくる」などがあります。

\*

全体像把握のための思考プロセスが始まって、どうやって成長し続けるか、どうやって高いエネルギーレベルを維持するかまでお話ししました。これは到底切り離されるものではないからです。

感想やご質問を気軽に下記のメールアドレスまでお送りください。すぐお返事します。1人でも多くの方が「全体像の把握」に慣れ親しまれるようになったら非常に嬉しく思います。

(Yuji Akaba ブレークスルーパートナーズ株式会社：☎105-0022 東京都港区海岸1-2-20 E-mail: akaba@b-t-partners.com 【筆者紹介】東京大学工学部卒業後、コマツにてダンブトラックの開発に携わる。スタンフォード大学大学院に留学後、マッキンゼーに入社。ソウルオフィスでゼロから立ち上げるなど、14年間活躍。その後、ブレークスルーパートナーズ株式会社を共同創業し、ベンチャー経営支援、大企業の経営改革、幹部育成、新事業創出に取り組む。インド、ベトナムなどの企業を支援中。主な著書に『ゼロ秒思考—頭がよく世界—シンブルなトレーニング』、『速さは全てを解決する—「ゼロ秒思考」の仕事術』(以上、ダイヤモンド社)、『変化できる人—一人は誰でも、何歳でも変わることができる』(びあ)、東京大学、電気通信大学講師。)

MEDICAL BOOK INFORMATION

医学書院

## 作業で創るエビデンス

作業療法士のための研究法の学びかた

友利幸之介・京極 真・竹林 崇

●B5 頁336 2019年  
定価：本体4,000円＋税  
[ISBN978-4-260-03662-7]

根拠に基づいた作業療法実践(EBOT)を広めるためには、現場で介入する臨床家や、養成校学生に教授する教育者が、まず、研究の使いかたを理解する必要がある。本書は、エビデンスの作りかたと使いかたをテーマに、最新の研究を含め、著者らが実際に行った研究をもとに、なぜこの方法を用いたのかという思考過程と実際の活用方法を紹介する。また、初学者が研究活動を身近に感じてもらえるよう、各研究法の概要を示したマンガを折々に挿入している。