

The background is a light gray gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some clustered in the top-left and bottom-right corners. A large, faint, circular pattern resembling a ripple or a stylized sunburst is centered in the upper half of the image.

Live Comfortably

情報の秩序化と複雑化

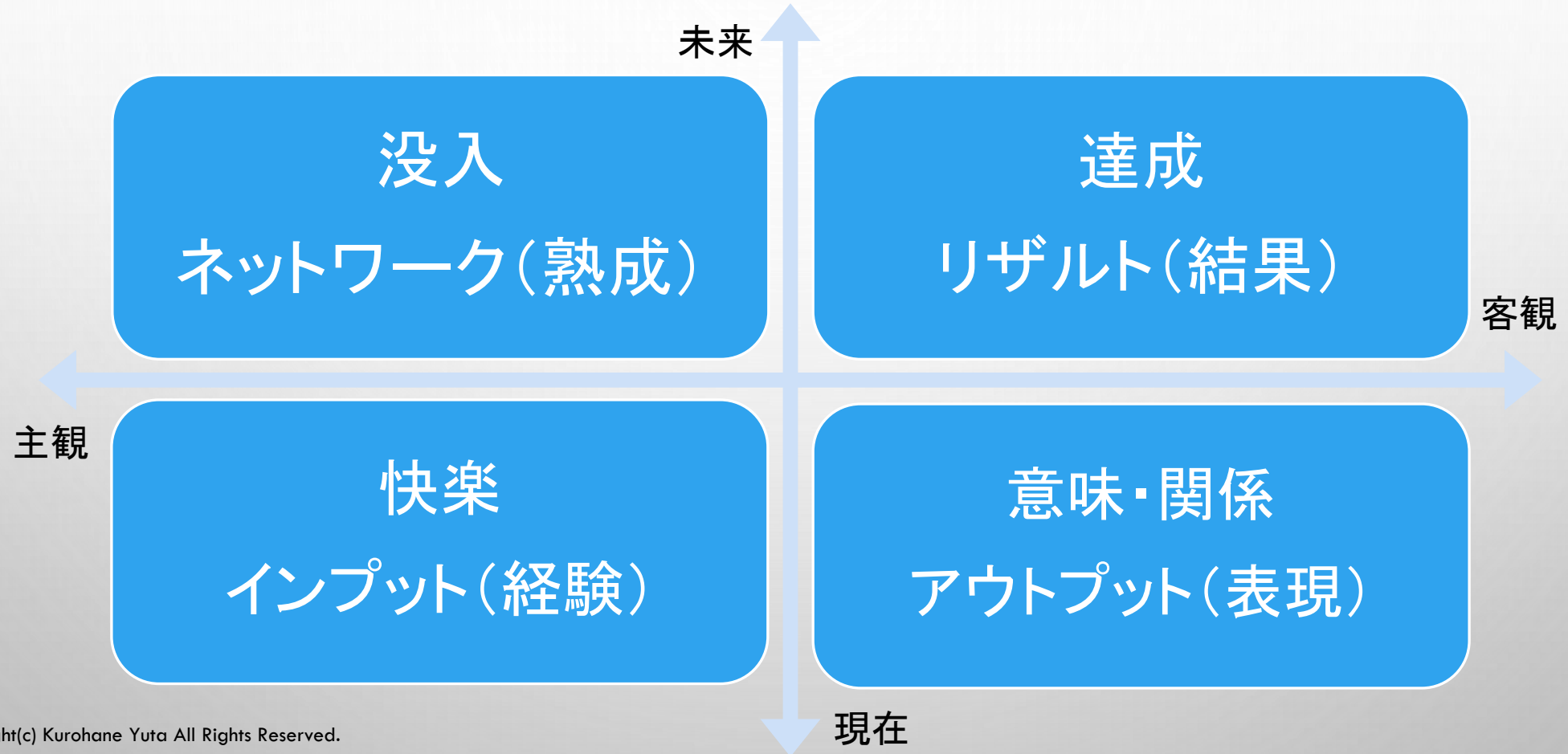
- 「宇宙の進化は情報の秩序を増しつつ複雑にする方向にのみ働く」(レイ・カーツワイル)
- 秩序化→抽象化、複雑化→具体化
- 人間の脳がやっているのは抽象化⇔具体化
- 脳は情報貢献のために非常に優れた機能を有している

情報の3プロセス

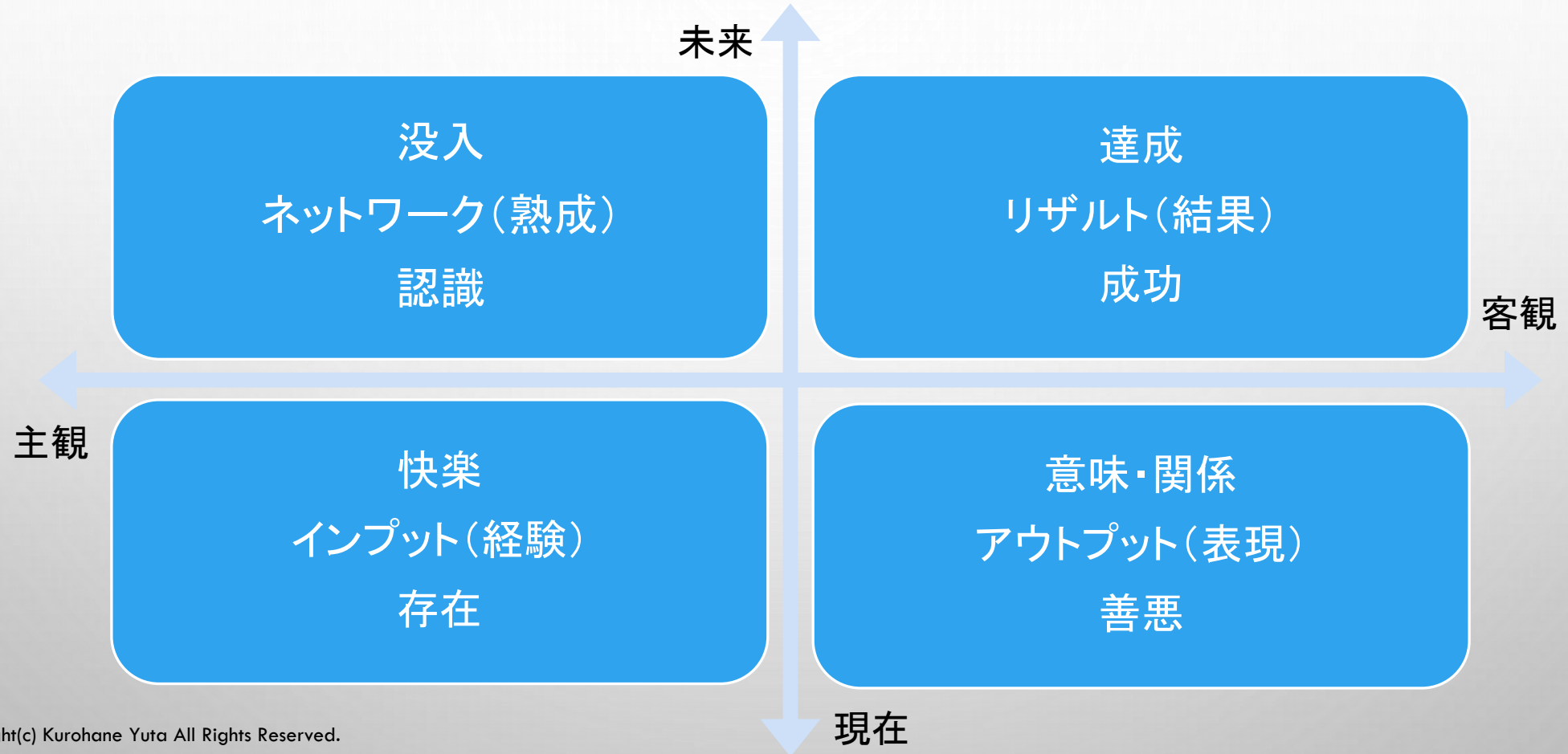
- インプット(経験)
- ネットワーク(熟成)
- アウトプット(表現)



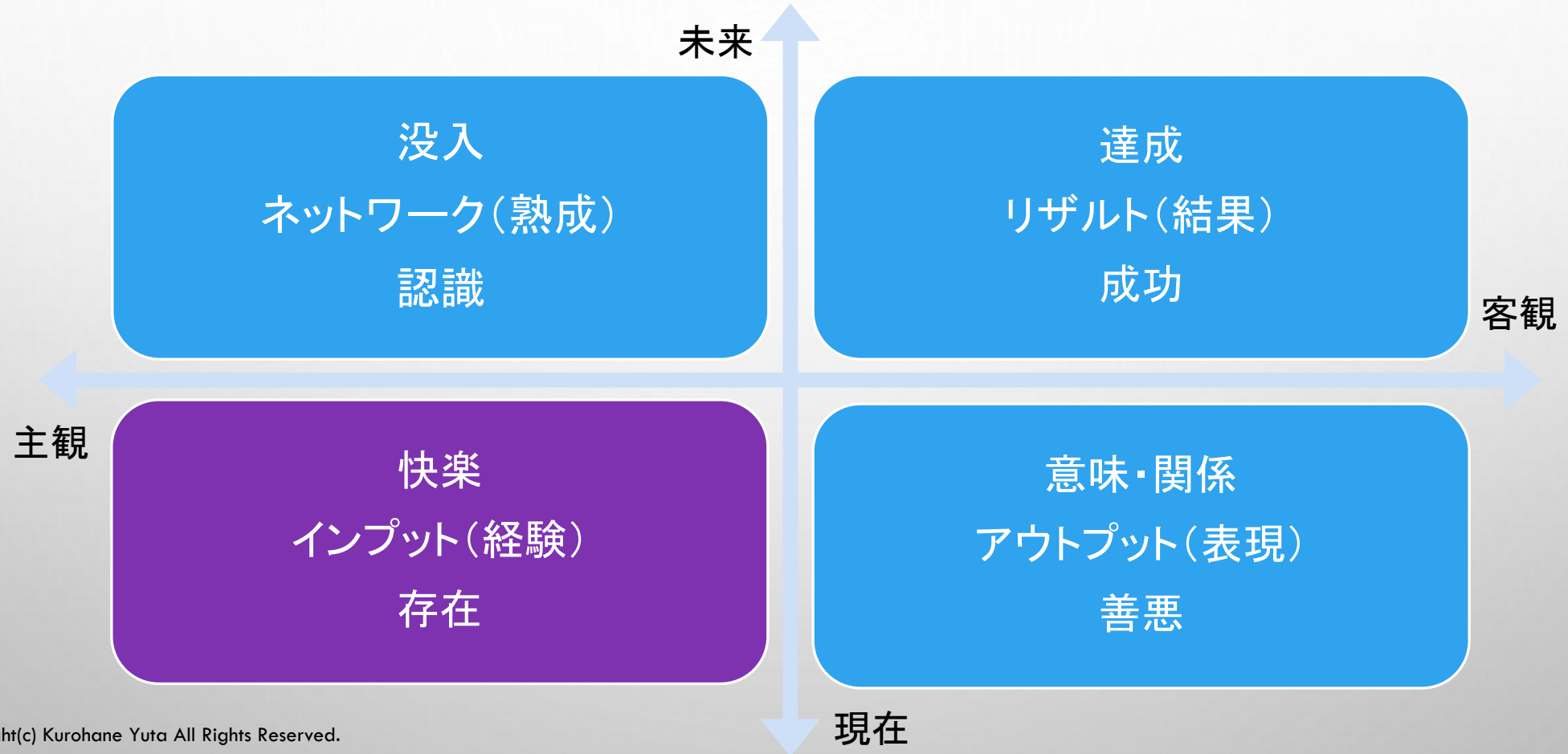
幸福 × 情報



幸福 × 情報 × 哲学



第一章



ギバーとテイカー

- ギバーとテイカーで一番幸福なのはギバー
- しかし、一番不幸なのもギバー
- 不幸になるギバーは与えるばかりでインプットが弱く、快樂をないがしろにしがち
- 参考)それが大事？

経験

- 人は経験のためにお金や時間など自らのリソースを支払う
- しかし、やみくもに経験を増やしても意味が無い
- 大事なのは「誰が」経験するのか
- 経験する主体である「自分」が明確になっていないと、本当に心地良い経験はできず、お金と時間を無駄に浪費するだけ

2つのモチベーション

- 1.外的モチベーション
- 2.内的モチベーション
- 外的モチベーションによる経験は「他人」が起因のため、自分にとっての幸福度は上がらない
- 内的モチベーションから動く事で、自分の望む経験が手に入るようになる
- 参考)子育ての秘訣は？「自分の機嫌に責任を持つ」

2つの自分

- 1.よそ行きの自分(SHELL IDENTITY)
- 2.本当の自分(CORE IDENTITY)
- $L = I \times E$
 - $L = \text{LIFE}$ (人生)
 - $I = \text{IDENTITY}$ (自分)
 - $E = \text{EXPERIENCE}$ (経験)

本当の自分の人生へ

- よそ行きの自分で経験した事は退屈に感じられ、積み重なると苦しくなる
- 本当の自分を取り戻し、退屈を脱しないと、幸福な人生は永遠に來ない
- 本当の自分を明確にするには、徹底的に比較する事
- 比較によって差分が顕わになればなるほど、「自分らしさ」が強く意識されるようになる
- 比較は他者や過去の自分と行っていくが、それでも明確にならない場合はこれから作っていく

決断

- 本当の自分らしさを作り上げていくのは「決断」
- 人生は決断の連続で、過去と現在を振り返っても自分がわからない人は、自分で決断して来なかった可能性が高い
- 知らず知らずに誰かの決断に従って生きていると、他者との違いが明確にならず、自分の中に確固たる軸も出来上がらない
- 丁寧に真剣に決断を積み重ねていく事が、本当の自分と対面する最後の方法

極端な決断例

- 取れた銀歯を放置
- 自分で鋏を打つ
- 自宅の4分の3を運動場にする
- ファンクショナルトレーニングを研究する
- 誕生日プレゼントやお中元などを廃止
- パートナーと会うのは不定期
- ビジネスにおいてサブスクリプションを採用しない

決断とアイデンティティ

- 人間は本来、自己利益や合理的な理由で決断するのではなく、アイデンティティによって決断する
- アイデンティティ $\equiv$ 自分の所属集団らしさ $\equiv$ 自分らしさ
- パーソナリティ(個人的自己認識) $\neq$ アイデンティティ(社会的自己認識)
- パーソナリティや外部からの影響で決断を繰り返していると、自分らしさはなくなる
- アイデンティティによって決断する事が、自分らしさに繋がる

プライオリティ

- アイデンティティをわかりやすく表現できるのがプライオリティ
- 自分のプライオリティを見つめ直す事で、自分らしい決断ができるようになる
- 自分にとって都合が良く、誰からもわかってもらえないプライオリティを考えてみる
- プライオリティの精度が上がるほど、自分らしさは明確化してくる
- プライオリティは低いものにもフォーカスし、極力削って決断の数を減らす

孤独の重要性

- プライオリティの精度を高めるのに重要なのが孤独
- 誰かと関われば必ず影響を受けるので、一人になる時間を確保するのは大事
- 自分らしさが形成される段階では、必ず孤独との闘いがある
- 「どれだけ孤独に耐えられるかが、その人の器を決める」
- 確固たる自分が形成された後は、誰かと関わっても自分らしさを保てるようになる

孤独と自立

- 本当の自分らしさが形成されている状態が自立している状態
- 自立の過程で孤独を感じるが、自立すると孤独は無くなる
- 自立すると自立した者同士で関係ができる(相互依存)
- 自立していないまま孤独を解消しようとして人間関係を構築すると、ただの依存関係になる
- 孤独は回避するのではなく、自立のために乗り越えていくもの

自分の中のスタビリティ

- 人体にはスタビリティとモビリティがあるが、これは精神面でも同じ事
- 精神的なスタビリティ⇔自分らしさ
- 自分の中にスタビリティ(支点・中心)があるからこそ、自由に生きる事ができる
- スタビリティ(支点・中心)によって、集まる情報が変わり、経験の種類も変わって来る

プリンシプル

- 精神面でのスタビリティが現れると、プリンシプルが顕著になる
- プリンシプル≡引けない一線
- プリンシプルは「妥協」の余地を潰し、自分自身を浮き彫りにする
- プリンシプルがあると衝突が増えるが、だからこそ人は皆違う事がわかってくる

制約と自由

- 自由とは制約やルールの中で輝くもの
- LIBERTY: 生まれたら持っている権利
- FREEDOM: 人間が法律などによって確保した自由、制度的な自由
- プリンシプルも制約やルールの中に現れてくるもの
- プリンシプルを持つという事は、FREEDOMな自分になるという事

自分への服従

- 「OBEY YOURSELF」(カント)
- 「世の人は我を何とも言わば言え、我が成す事は我のみぞ知る」(坂本龍馬)
- 誰かが作ったルールの中に引きずり込まれない
- 自らルールを作り、自らそのルールを守っていく事が、自分らしく生きるという事

決断への道のり

- 脳の自動的な決断は、本人の意識的な決断より0.4秒早い事がわかっている
- 今この瞬間の決断に自由意志はほとんど無力
- しかし、その自動的な決断は、我々に埋め込まれた「記憶」を元に行われている
- 決断とは記憶の「内容」や記憶の「解釈」に完全に依存する
- 解釈は視野を広げる事で変わり、視野が広いほど自分らしさの精度は上がる

視野と抽象度

- 経験には抽象的なものと具体的なものがある
- どちらが良いとかは無く、バランスの取れているのが理想
- 楽しく生きて行くためには、無理せず楽せずの抽象度を選択する事
- その中で、少しずつでも意識して抽象的な経験を増やしていけると視野が広がる

記号化能力と抑制能力

- 飴玉1個の皿と4個の皿のどちらかあげるといふと、人間も類人猿も4個の方を指す
- 指した反対側をあげるといふと、人間は1個の方を指すが、類人猿は何度やっても4個を指す
- 飴玉を記号化し、1のカードで飴玉1個、4のカードで飴玉4個にしてみると、類人猿も1を指せるようになる
- 記号化するとルールを理解でき、規範的になる事がわかっている
- 記号化＝抽象化
- 抽象化能力は現実世界以外をシミュレーションし、様々な可能性をプランニングし、そのために必要な各種の「抑制」の能力を高める

欲求から解放される方法

- 欲求に振り回されて、自分らしさを考える余裕がない人もいる
- 解決策は「ひたすら欲に溺れる」+「ひたすらその分野を勉強する」
- 「禁止ではなく、過剰に与えろ」(バートランドラッセル)
- 勉強して抽象化能力が高まると、抑制能力も高まるので、結果的に欲求に振り回されなくなる
- 参考) 何故、愛が深まるとキスをするのか？

お買い物

- 経験をするためには対価を支払う事になる
- 何かを買う時に皆が買っているものは敢えて選ばないのは1つの方法
- キーワードが不足している時は一旦、価格順に並べてみる
- 参考)「大衆はいつも間違える」

本物を逃さない

- 本物に触れる事は、より多くより質の高い経験を獲得できる
- 本物に出会うと今まで最高だったものの不完全な部分や不十分な部分がわかるようになる
- 「本物がわかれば偽物もわかるが、偽物がわかってても本物はわからない」
- 本物の特徴：隠れている＋抽象度が高め
- とっつきやすい本物を見つけたら、少し無理してでも手に入れる
- 本物は本物と繋がっているため、本物の輪が広がる

経験の外注

	やりたい	やりたくない
やるべき	自分でやる 本物がいれば外注もする	外注する
やるべきでない	自分でやる	やらない

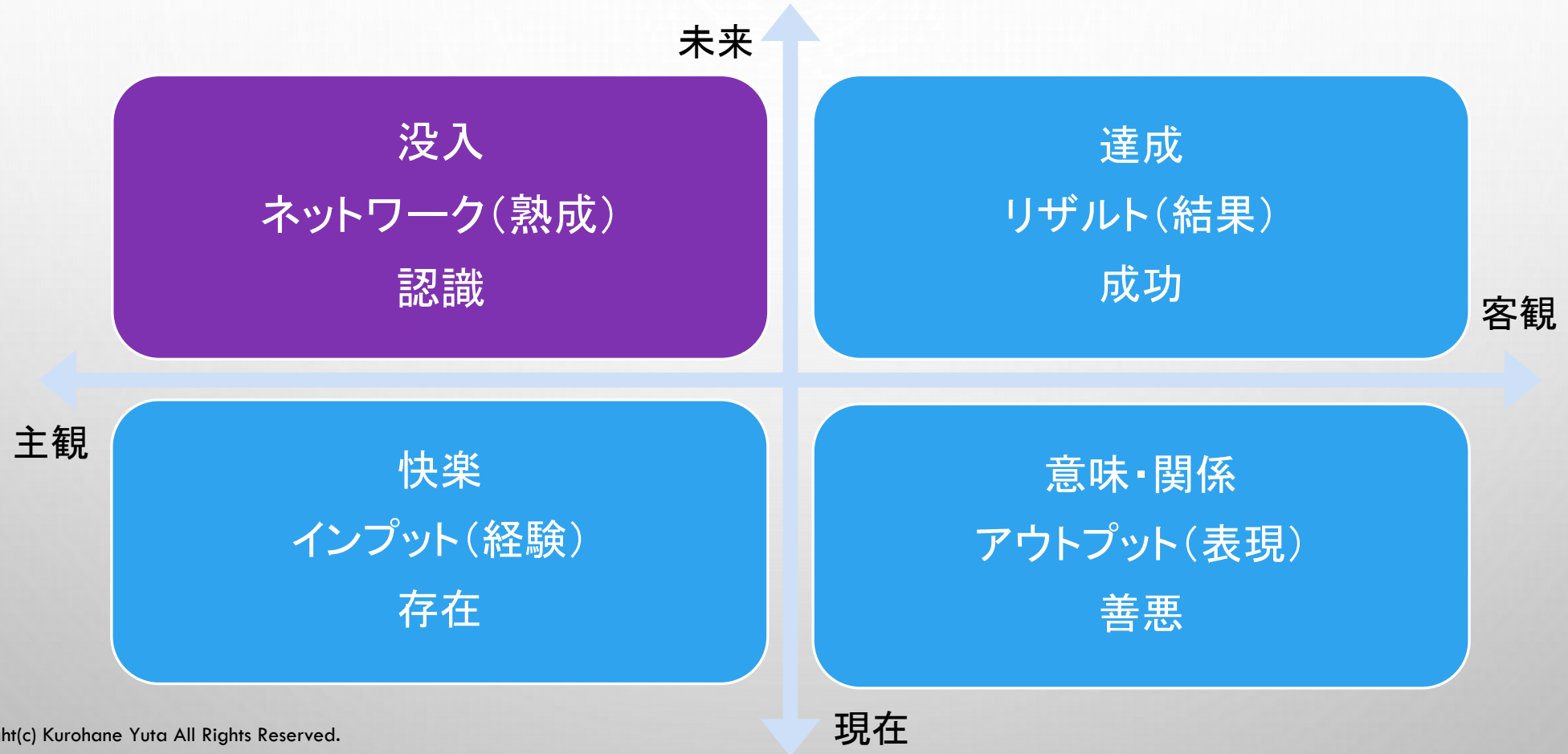
お金のマインドセット

- 人類は移動が中心だった狩猟採集民だった頃、何かを所有する事に大きな価値は無かった
- その後、人類は農耕牧畜を始めて定住するようになり、それ以降、所有の価値が広まった
- そして現在、また移動力が求められるようになり、所有の時代は終焉を迎えつつある
- 大移動の時代、所有している資産は負債になる
- 多くの人はお金が減っていく事を不安に思うが、移動の時代は少ない方がいい
- 今の内から積極的にお金を使って、素晴らしい経験をたくさん買っていく
- 参考) 本当のミニマリスト

最初的一步

- 自分らしい決断の手前にあるのは「違和感」
- 「違和感のあるところに魂あり」
- 「違和感を大切にせよ、違和感を突き詰めていかないと、パラダイムの奴隷になる」
- 「今の世界に対する居心地の悪さや違和感(≡絶望)と、別の世界に対する希望を同時に感じるのが、哲学」
- 「面倒くさいやつほど幸せになれる」
- 「ボーっと生きてんじゃねーよ！」(チコちゃん)

第二章



ゾーン

- ゾーンには完全なる集中状態から軽い集中状態までグラデーションがある
- ゾーンには個性がある
- ゾーンは手軽さと深さが反比例しやすい傾向にある
- ゾーンは身体を使うことから始めると入りやすくなる
- 参考)BRAC(BASIC REST ACTIVITY CYCLE)

深いゾーンの入り方

- ゾーンへ深く入るほど、その後の満足感が高まるし、経験の熟成能力も高まる
- 強烈な快楽を得るには簡単な道もあるが、強烈な没入状態を得るのに近道はない
- 深いゾーン状態に入る条件は2つある
- 1.自分の強みや才能を発揮している時
- 2.能力とタスクのバランスが取れている時
- 自分の最高の強みが、目の前の最高の挑戦課題と噛み合う時、ゾーンは最も強烈になる
- 参考) 4%チャレンジ

ゾーンを終わらせない

- 人間は課題の回答を導く際、単純化した二元論で結論を出しやすい
- しかし、単純化した二元論の結論は、課題を強制終了させるため、せつかくのゾーンもそこで終了する
- ゾーンを終わらせないためには、結論に至りたい気持ちを寸止めし、全てを仮説・ペンディング状態にする
- 仮説・ペンディング状態をキープする寸止め力は、あらゆる事象の達成に繋がる

没入と報酬

- 没入と報酬には相関関係があり、没入は報酬によって終了へ向かう
- 没入状態とは脳の報酬系が活性化している状態で、報酬系は報酬が得られると抑制される
- 得る報酬が大きいほど、失う没入感も大きい
- 報酬をほどほどで寸止めする事により、常に没入状態にある充実した日々を送れる
- 参考)「満腹なき満足」

グレイマインド

- 世の中は白黒にハッキリ分かれているものは無く、常に連続でありグレイである事が真
- 生と死
- 男と女
- 善と悪
- 病気と健康
- 単純化した二元論の結論に陥らず、寸止めしてグレイの場所を彷徨う事こそが誠実な生き方
- 参考) 中途半端から中庸へ

バランス力

- グレーの状態は非常に不安定
- キープするには強靱なバランス力が必要になる
- まずは体のバランスを鍛えてみるのが効果的
- 参考) 治らない痛みはバランス力不足

菜々緒の回答

- Q「食べたいけど痩せたい、痩せたいけど食べたい、の繰り返しを乗り越えるコツを教えてください」
- A「私だったら同じこと繰り返す自分が成長がなくて許せなくて嫌いになるけど、変わらないのは結局今の自分でも良いやって少しでも思ってるから変わらないのだと思います。人はもう経験したくないと思う屈辱や挫折を味わうことがないと簡単には変わらないと思います。世界には満足にご飯が食べられない人もいます。食べたい、痩せたいと選択できることに幸せを感じてみることも大切です。今の自分で何不自由なく暮らせてるうちは幸せなんだから変わらないし変わらなくても良いのでは？」
- ネット「正論」「好きになった」

ジャッジメント

- グレーの状態を維持できなくさせる正体は「共感」
- 共感はある意味でジャッジメントの役割りを伴う
- 共感に制限を与えて、コントロールする枠組みを持つ必要がある
- コントロールの役割りを果たすのが「理解」であり、これがバランス力の源

共感と理解

- 共感は思考停止、理解は思考続行
- 共感の結果を呼び込み、理解はプロセスを維持する
- 共感は誰にでも先天的に備わっている能力だが、理解は後天的に身に付けるもの
- 共感の価値は限りなく低く、理解の価値はどこまでも高くなる
- 共感が前面に出ると、特定の人々にだけ優しい排他的な社会になる
- 理解が前面に出ると、多少厳しいけれど公平で平和な社会になる

アンチ・炎上の問題点

- アンチや炎上の問題で最も厄介なのは、生産的な議論が出来ない事
- 攻撃者は議論に応じる気が無く、反論してくる事自体を許さない
- 倒すべき悪がそこにあり、それを倒すことだけが目的となる
- 第三者が仲裁役を買っても火に油を注ぐだけ
- 全ては共感による思考停止がもたらすもの
- 共感の手前で寸止めし、多くを理解にパスできる人間が増えれば、こういう事は起こらない
- 参考)2種類の議論

デイリーミー(DAILY ME)に注意

- 昨今はネットの発達で情報源を自分好みにフィルタリングできるようになり、興味ある情報のみを得る事が可能になっている
- 自分にとって心地良い意見だけを聞く事になり、自分の意見が強化されていく
- 肯定的な情報と中立的な情報を処理する脳の領域は同じだが、否定的な情報を処理している領域は別で、バイアスを形成する
- バイアスは共感(感情)で処理されるため、かなり意識していないと逃れられない
- 「人間の知性は、いったん一つの見解を受け入れてしまうと、その見解を支持しその見解に賛同するあらゆるものを引き寄せる」(フランシス・ベーコン)

キリスト教の強さ

- キリスト教が何故ここまで世界的に普及し続いているかと言えば、大変な理解力を持っているため
- キリスト教神学者はアリストテレス哲学が聖書よりも優れている事を理解すると、放置も排除もせずに吸収していった
- キリスト教は時の最先端の知見を全て理解し、全て取り込んで来た
- イスラム教は世俗化せず、ピュアな教義を守ろうとするので時代にフィットしない
- 「素晴らしい製品が出来たら、それが売れなくなる商品を作れ」(松下幸之助)

決断の精度

- 決断は一度区切りを付ける行為なので、共感(感情)によって迎えられる
- どれだけ頑張っても理解(理性)では決断できない
- 但し、決断の精度は共感(感情)ではなく、それまでの理解(理性)で決まる
- 理解(理性)を怠って、共感(感情)で決断するのはただのギャンブル
- 参考)記憶の内容と解釈

理解力を鍛える

- 問いを投げかけ続ける限り、理解は働き続ける
- 結論が得られた時、人はそれ以上問う事を止め、共感が終わりを告げる
- 「重要な結論を先送りにせよ」
- 「既知のものを未知に、未知のものを既知に」(ジグムント・バウマン)
- 宙ぶらりんの状態にどれだけ耐えられるかが継続的な幸福に繋がる
- 参考)見切り発車の成果物

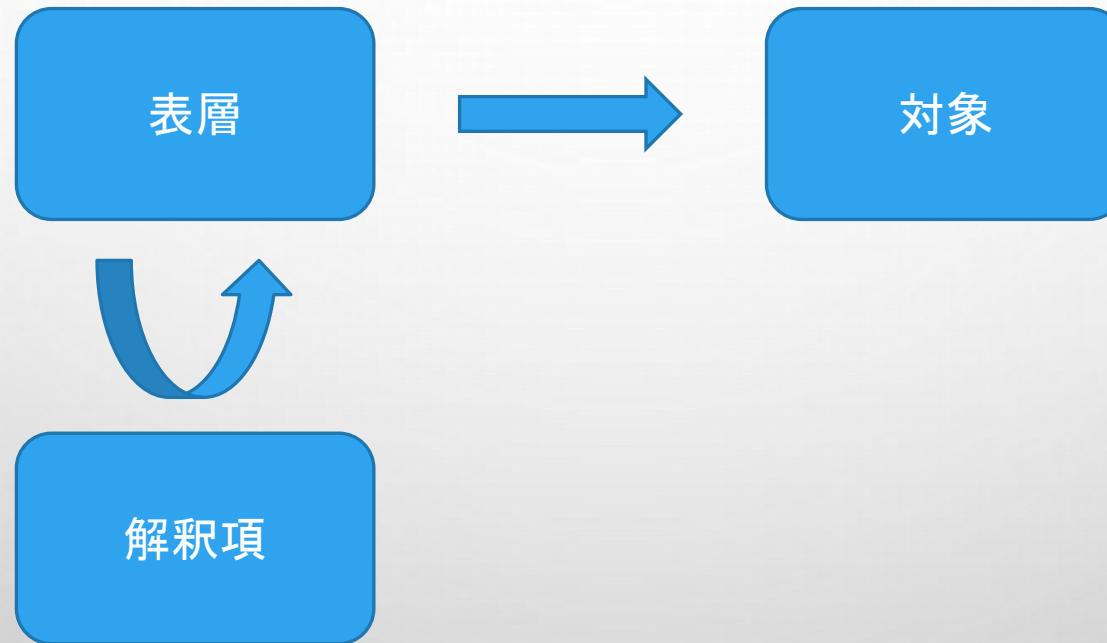
仮説的思考

- 問いを投げかけるという事は、仮説を立てるという事
- 仮説を立てるという事は、認知においてくっついているものをバラバラにしなければならない
- 一次表象からデカップリングされた二次表層を作り出す
- 二次表象からはシミュレーションが生まれ、新しい側面への可能性が広がる
- カップリングされたものは「安定」するので、デカップリングには多大なエネルギーが要求される
- 参考)「YOUTUBE動画は広告が無い方が説得力がある」

飛躍 VS ひらめき

- 仮説が立つためには、新しい概念を導く「飛躍」が起こっている必要がある
- 飛躍は結論ではなく仮説を導くものであり、ゾーンを長く深くするのに大きく貢献する
- 「ひらめき」は「非連続」な運でありギャンブルだが、「飛躍」は論理的に「連続した」プロセスの中で起こる
- 「飛躍」を起こす論理が「アブダクション」

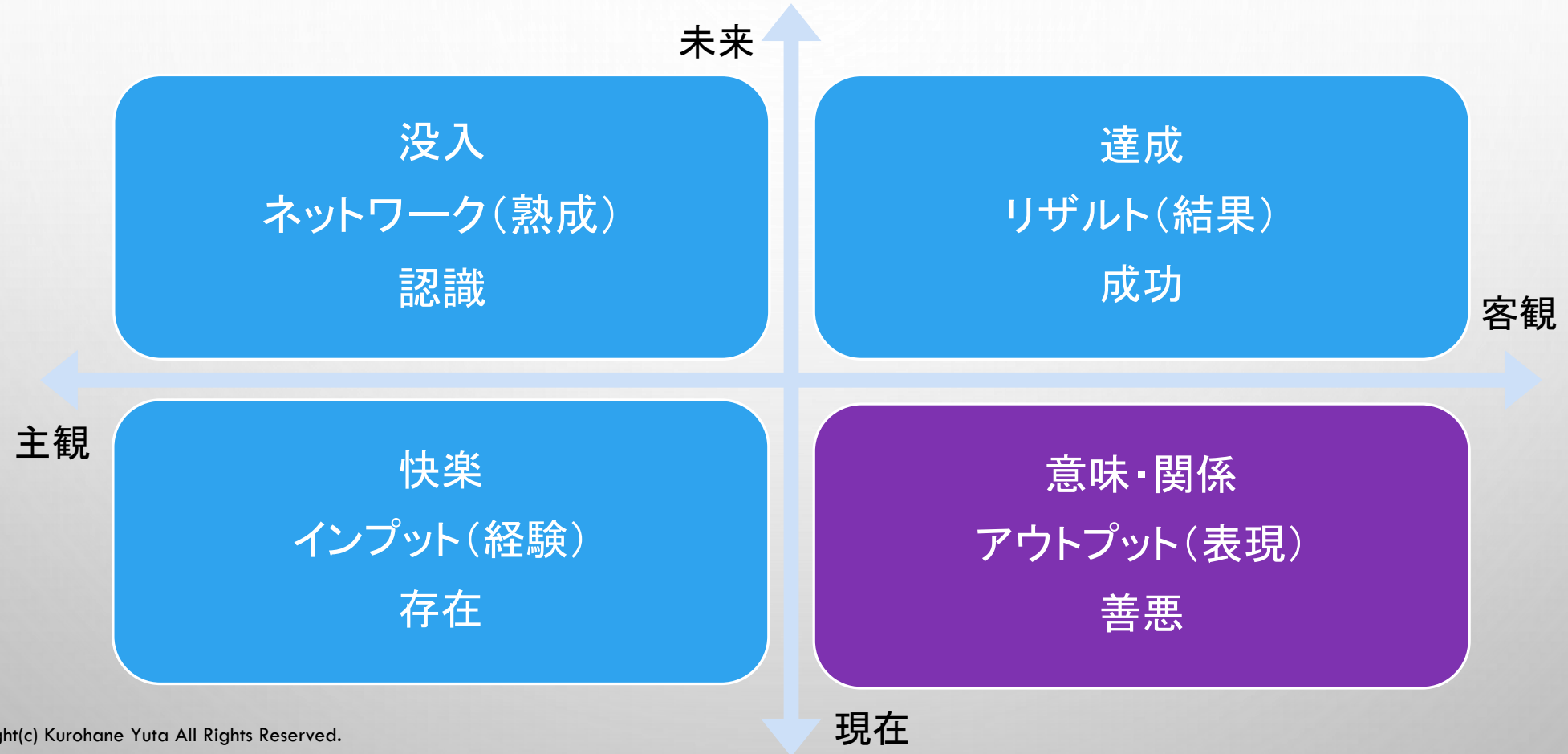
アブダクション



飛躍の起こし方

- アブダクションを有効に使うには「表象を増やす」もしくは「解釈項を増やす」
- 表層を増やす→新しい物を見に行く(WHAT)
- 解釈項を増やす→新しい事を学ぶ(WHY)
- どちらも経験であり、どちらの経験から増やしていくかはその人のスタイル

第三章



人は何故助け合うのか？

- 「協力本能」→「CONVENTION」→「共感」
- 人間の脳には、そもそも他人と協力する事で報酬系が活性化する「協力本能」がある
- 利益の獲得が継続される中で「CONVENTION」が形成される
- CONVENTIONが形成されたのち、その範囲を拡大する時に「共感」が重要な役割を果たす

利己と利他

- 協力関係はあくまで近いところが基本にあって、その後少しずつ遠くなっていく
- 人は利己と利他の両方を持っているが、まずは利己からという順序
- 人の利他心は自分の利己心が満たされた時にしか出て来ない
- まずは主観である快樂と没入を優先する

利他行動の方程式

- $RA + B > C$
 - R: 血縁度 (RELATED)
 - A: 個体 (親族 $\rightleftharpoons$ 遺伝子情報) の利益
 - B: 集団全体の利益
 - C: 利他的行動のコスト

集団(間人)主義 vs 個人主義

- 集団(間人)主義＝偏狭な利他主義
- 個人主義＝寛容な利己主義
- 集団(間人)主義の元は自民族中心主義で、人類が普遍的に持つ生得的なもの
- 個人主義は人類が歴史を通して獲得してきたもの
- 構造的に、集団(間人)主義は争いが生むが、個人主義は争いを生まない

集団と個人の弁証法

時代	主義
狩猟採集時代(利他主義)	血縁による原初の集団主義
農耕牧畜時代(利己主義)	市場の倫理観による最初の個人主義
古代(偏狭な利他主義)	ポリスなど共同体による集団主義
中世(寛容な利己主義)	自我の発達による個人主義
近世近代(マイルドヤンキー)	大量生産と拠り所の無い不安からの集団主義
現代	知識社会化とテクノロジーの進歩による個人主義

一人でできるもん

- これまで集団が重要だったのは、自分一人ではできない事が多かったから
- これからの時代は一人でできることが果てしなく増えていく
- 群れだって何かを決めたりやったりすると、コストが相対的に高くなり過ぎる
- 一人は身軽だし生きやすい

村社会からの脱出

- 制度的にはどんな集団からもEXITの自由が認められているが、心理的にEXITの自由を持たない人は多い
- 社会にはEXITを何となく認めない雰囲気があり、反対派がマジョリティ
- 多数決で決める民主主義的なプロセスでは、正しい決定を選ぶことが難しい
- 民主主義のメリットは最悪の選択肢を排除する事であり、相対的に限りなく愚かな判断であったとしても、国民が選んだのであればそれで行く
- 今乗っている船が沈みゆくものであれば、自力で脱しなければいけない
- 「 sunkコストから自由になる」
- 参考) 所有から共有へ

自由 VS 束縛

- 6000年前のメソポタミア文明は農作物の収穫が非常に豊富だったが、そこに多額の税金にフリーライドする特権階級が出現する
- 明らかに割に合わず、監視が厳しくなかったので逃げようと思えばいつでも逃げられたが、ほとんどの人は逃げなかった
- これは現代の日本と全く同じ状態で、人間は思っている以上に束縛されたい生き物
- 日本人はバランスとして、もう少し自由を尊重してあげた方が良い
- 参考)情報の自由と束縛

空気

- 空気を読むというのは集団主義的で、ファシズム的な在り方
- 自由でありたければ、日常からファッショな空気には抗う練習をしておいた方が良い
- 「よき人間であることと、ある任意のポリスのよき市民であることは同じではない」(アリストテレス)
- 参考) 資格マニアはだいたい上手いかない

個人主義と人間関係

- 個人主義の前提は自立している事
- 個人主義は相手を信頼し、期待しない
- 個人主義は連帯ではなく連合
- 自立した個人主義同士の間人間関係が相互依存

孤独からの脱却

- 個人主義は孤独になれというものではない
- 人類は700万年の間、小さな集団を作って移動しながら過ごして来た歴史があり、人の脳は孤独の闇に長時間は耐えられいようになっている
- 集団生活が向かない人は極めて少数で、だいたい不遇の人生を送る事が多い
- 人類は繋がるために宗教や科学に頼ってきたが、現代はそれらが怪しくなって孤独を感じやすい状態
- 孤独を解消するために簡単な集団主義に陥るのではなく、少し大変だけど個人主義同士の繋がりを増やしていくのが望ましい

人類に適した集団形式

- 人類は狩猟採集民として集団を形成して過ごして来たが、それは少数の極めて緩やかなコミュニティ
- ヒトの脳はゆるやかな繋がりに適応していて、濃いベッタリの間人間関係では慢性ストレスを感じてしまう
- 人類に適した集団形式は、ゆるく繋がるコミュニティ
- ゆるいコミュニティは個人主義と大変相性が良い
- 参考)最も自殺率が低い町

時代に適した集団形式

- 人類の原初的な家族形態は「核家族」であり、子供が成人するとその家を離れて別の家族を作る
- 核家族は必然的に親子関係がドライになり、個々の自立心が強くなり、移動力が増す
- 西洋が覇権を取ったのは、ずっと核家族の形態が中心で、大きな変化がなく現代に至っているため
- 人類は元々ゆるいコミュニティが合っているし、時代的にもその方が生きやすくなっている

2種類の人間関係

- 人間関係には、政治的なものと貨幣的なものの2つがある
- 政治的な人間関係とは、親族ネットワークを中心とした感情的な空間
- 勝ち負けのヒエラルキーがあり、愛情、友情、嫉妬、憎悪、裏切り、復讐などの感情が渦巻いている
- 貨幣的な人間関係とは、他人同士がお互いのメリットを介して繋がる論理的な空間
- 地位や伝統は関係ないフラットな構造で、与えられた条件の中で効率を最大化するよう働く
- 現実世界は政治空間と貨幣空間が入り混じった複雑な世界
- 参考) 愛は金に変えられない？

政治空間 vs 貨幣空間

政治空間	貨幣空間
生得的	獲得的(1万年前～)
束縛(コマンド)	自由(マーケット)
感情的	論理的
複雑	単純
差別	公平
平等	格差
偶然	必然
最大150人	無限
集団主義的	個人主義的

気分を高値安定させる人間関係の作り方

- 1.個人主義により、可能な限り政治空間の人間関係を貨幣空間に置き換え、ストレスフリーになる
- 2.相互依存できる本当に大切な人とだけ、小さな政治空間の人間関係を作り、愛情を受け取る
- 3.貨幣空間の人間関係をどんどん大きくしていき、情報に貢献していく
- これからのコミュニティは貨幣空間における必然の集団がベース
- 参考)糸(中島みゆき)

結婚は幸せか？

- 結婚・離婚のデータによると、概ね結婚しない方が人は幸せ
- 特に個人主義の時代に、それは顕著になっていく
- 女性の方が結婚に憧れるが、女性の方が結婚に向かない人が多い
- 離婚して寿命が延びるのは女性、寿命が縮むのが男性(10歳くらい)

日本の婚姻の歴史

- 日本では明治まで誰が誰の子を産み育てているかはどうでも良かった
- 村の人数が増えて収穫量が増えるなら、乱婚文化の方が都合が良い
- 開国後、富国強兵のために純血主義を採用し、家族という単位が大切にされるようになった
- 参考)マサイ族の初夜

我々は何故、一夫一妻を採用したのか？

- 人類と近縁のゴリラは一夫多妻、チンパンジーは乱婚
- 形質的に言えば、人類は乱婚か、やや一夫多妻
- 一夫多妻は当然ながら雌の獲得のために雄の争いが絶えない
- 乱婚は集団内における雄同士の争いが少なくなるが、今度は集団同士での争いが起こる
- また、集団が大きくなり過ぎると管理が行き届かなくなるため、乱婚は小規模戦略にしか使えない
- 一夫一妻は確実に全ての雄に雌が当てが割れるため、大規模集団における争いが少なくなる
- 一夫多妻や乱婚から一夫一妻への歩みは、集団主義から個人主義への歩みと似ている

ポリアモリー

- 集団のストレスに続き、生物的なストレスにも対応する新しい形態が連続一夫一妻制
- 連続一夫一妻制の先にあるのが、現代的乱婚であるポリアモリー
- 個人主義が確立され、所有の壁が取り払われ、パートナーを共有できるようになる
- 自分を第一に考えながら、孤独になる事なく、争いも起こさない集団の形
- 参考) 一夫多妻の苦悩

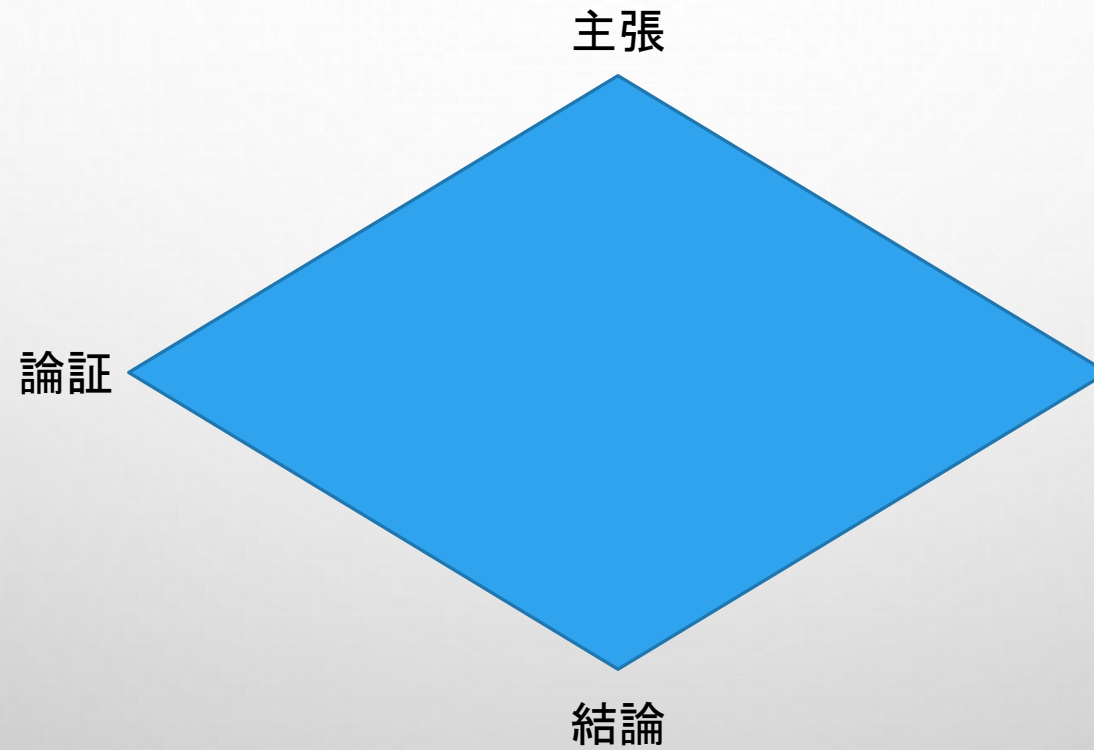
表現し始める

- 経験と熟成がひと段落したら、徐々に表現し始める
- グレーな状態を意識するが余り、完璧を目指し過ぎない
- 「厳密性を求めるなら、その事柄にふさわしい程度の厳密性を求めるのがよい。教養ある人は、どの事柄にどの程度の厳密性を求めているかを知っている。」(アリストテレス)
- 「できること」を繋げて何とかし、「できないこと」は余力で頑張るくらいのつもりで良い
- 都度都度、必要十分に考えていき、仮の答えをシェアしていく
- 「最大の悲劇は、悪人の圧政より、善人の沈黙である。」(キング牧師)

アウトプットの質

- アウトプットはテクニックも大事だが、インプットの質に最も依存する
- アウトプットの質を支えるのは、言葉ではなく体現
- 最後の一押しとして、アウトプットの形式を覚える

アウトプットの型



脳の処理数

- 脳は単焦点なので、主張が複数含まれていると、ほとんどの人は理解できない
- 寄付をお願いする写真は、子どもが100人映っているより、1人アップで映っている方が寄付率が倍になる
- 小泉政権は郵政民営化一本に絞った事で高い支持率を得た
- 蛇足で横道に逸れるのは構わないし、むしろ面白みが増す事もあるが、1つの主張が落ち着くまで別の主張に入らない

論理的とは？

- 論理的というのは、ある設定された領域内において、きちんと辻褄が合っている事
- 領域の設定は個人で異なるため、ある人から見たら論理的でも、別の人から見たら非論理的に見えたりする
- 「論理的」という言葉を使う時は、設定した領域を明示しておく事が大切
- 参考)サイコパス

三段論法

- 論理的である事を共有するための形式の1つ
- 大前提: 全ての人間はバカである
- 小前提: 黒羽根は人間である
- 結論: ゆえに黒羽根はバカである
- 反対意見を言う場合、感情的に結論の部分から否定しようとするただの空中戦になる
- 三段論法を論破する場合、大前提か小前提を覆えさねばならない
- 参考) 三段論法は人間の特権

循環論法

- 「黒羽根は運動が体に良いと言っているが、それは浅はかである。なぜなら黒羽根はバカだから」
- 「黒羽根は浅はかである、何故なら黒羽根はバカだから」
- 「バカはバカである」
- 循環論法はトートロジーで、何かを言っているようで何も言っていない
- 世の中には思いのほか循環論法(的なるもの)が溢れていて、特に権威を使って騙す時に活用されるので注意

合理的とは？

- 合理的とは論理的に正しかろうが間違っであろうが有益である事
- 論理的とは矛盾が無いというだけで、役に立たない事はたくさんある
- 選挙に行くのは論理的だが非合理的
- 参考) 神の存在は確かめようがないが、神を信じる方が合理的である(パスカル)

科学的とは？

- 科学的とはデカルトの主客二元論が成立している事が前提
- 観察する主体と、観察される対象が明確に分かれた事により、科学が成立する
- 心理学、経済学、哲学、歴史学、医学などは科学では無い
- 厳密な意味で、人間は科学的な営みをする事は出来ない

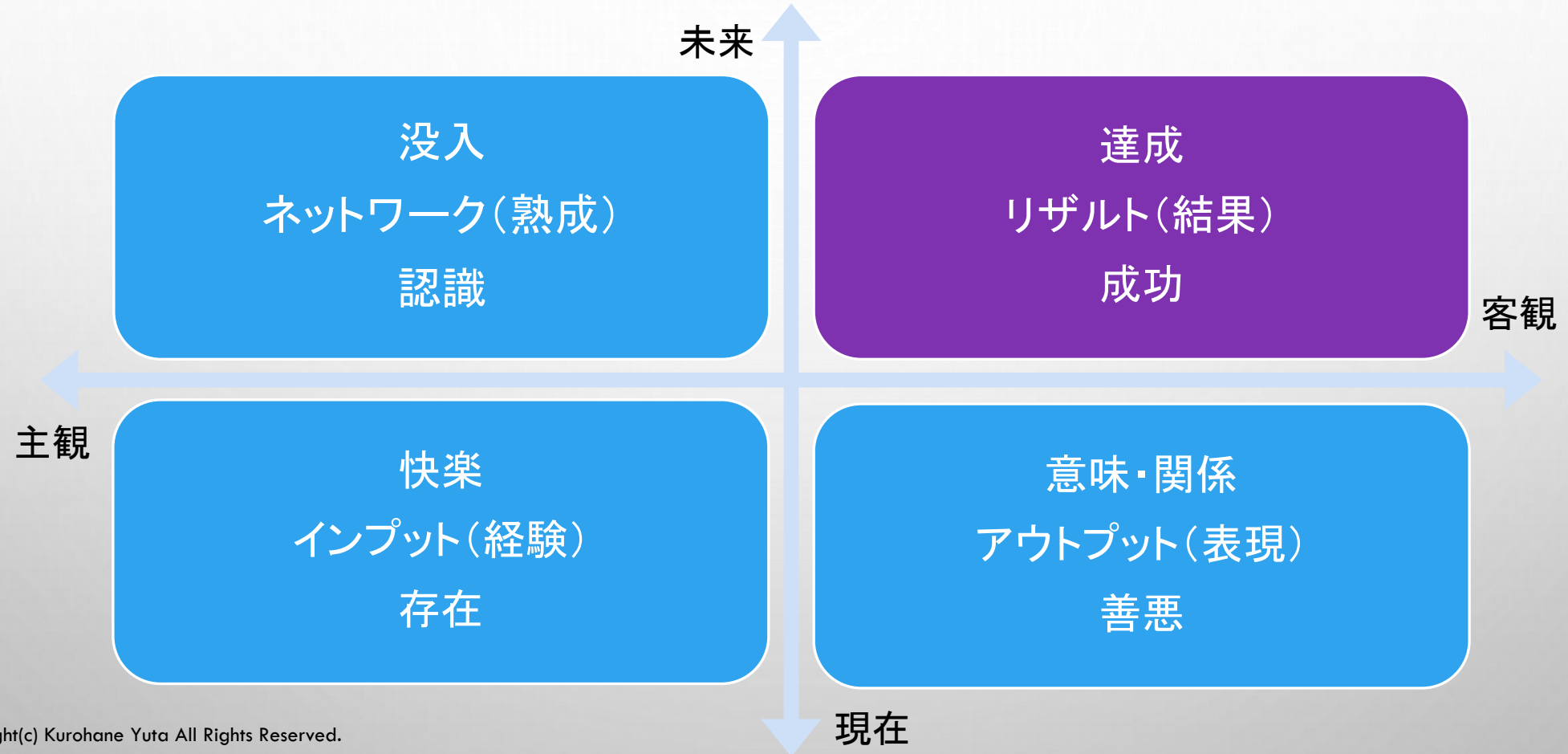
既知と未知

- ヒトの脳は原則、未知に反応し、既知は無視される
- しかし、未知を理解するには、既知を利用しなければならない
- 既知：未知＝8：2が理想的な比率
- 最も簡単なテクニックは、未知を冒頭に置く事
- 参考)ありきたりな事を、ありきたりじゃない視点で伝える

脳の反応

- 脳は差分に反応するようにできており、差分が大きければ大きいほど脳は強く反応し、興味を持つ事を求める
- 何に魅力を感じるか、何を大切だと感じるかは、ほとんどの部分が脳に埋め込まれた生物学的な反応
- 感情は差分に対する反応で、どういう反応をするかは参照する記憶による
- 差分は主観的なものなので、興味を引かせたい相手に応じて適切に設定する必要がある

第四章



お金と幸福度の関係

- 収入に対する幸福度は限界効用逓減の法則が適応される
- 年収800万円を超えると幸福度はほとんど上昇しなくなる
- 逆に言うと、年収800万円辺りからお金の事は気にならなくなる
- 大事なのは数字そのものではなく、お金の事が気になるほど不幸であり、気にならないほど幸福という事
- お金の概念が所有からシェアに移行している人ほど、限界効用のボーダーラインはゼロに近づき、幸福度を高く維持できる
- 参考) 社会的流動性の法則

2つの生き方

- より良く生きる方法として、大きく2つの戦略がある
- 1.多くの素晴らしい事を達成する
- 2.多くの執着を手放す
- 執着を手放すのは一見大切そうだが、これはなるべく何もしない戦略に繋がる
- 2が大きな意味を持つのは、1の戦略の後
- 1をするかしないかは、人生や世界を「良い」と見るか、「苦痛」と見るかの違い
- 人生や世界は「良い」ものだとして、素晴らしい事を達成するための第一歩を踏み出す

3つの現状

- 1. マイナス→ゼロ(痛み)
- 2. ゼロキープ
- 3. ゼロ→プラス(ロマン)
- 参考) 不労所得の悲劇

価値

- アリストテレスによると、生には可能態と現実態の2種類がある
- 可能態の段階で留まって、何も達成せず、無為無策で生きる事はできるが、それでは価値は生まれない
- 「ポテンシャル」を持っていること、それ自体は価値としては不十分
- 重要なのは現実態であり、自らが持っている能力(卓越性)が現実のものとなる事(達成)で価値が生まれる

進化

- 進化とは、変化する環境に適応する事で起こる
- 厳密に言うと、今残っている種は「自ら」環境を変化させていって、そこに適応した者達
- いつでも変化を歓迎していないといけない
- 参考)勝ち組の怠慢

PTG(心的外傷後成長)

- PTSDレベルのストレスを経験した人は、心理面において以前よりも高いレベルで機能するようになる
- トラウマを経験した数が多いほど、全体的な幸福度が上がる事がわかっている
- 「私を殺さないものは、私を一層強くする」(ニーチェ)
- トラウマは自分史における分岐点で、新しい物語が導かれていく
- 「希望は絶望の後にしか来ない」

「余る」ということの意味

- いつの世も勝者と敗者を分かつのは「余り」
- 古代ギリシャで哲学が発達したのは奴隷がいたから
- 現代で奴隷制を取っている国は無いが、コンピューターはその役割を担っている
- 勝者や成功者が実践して来たのは、とにかく余らせる事

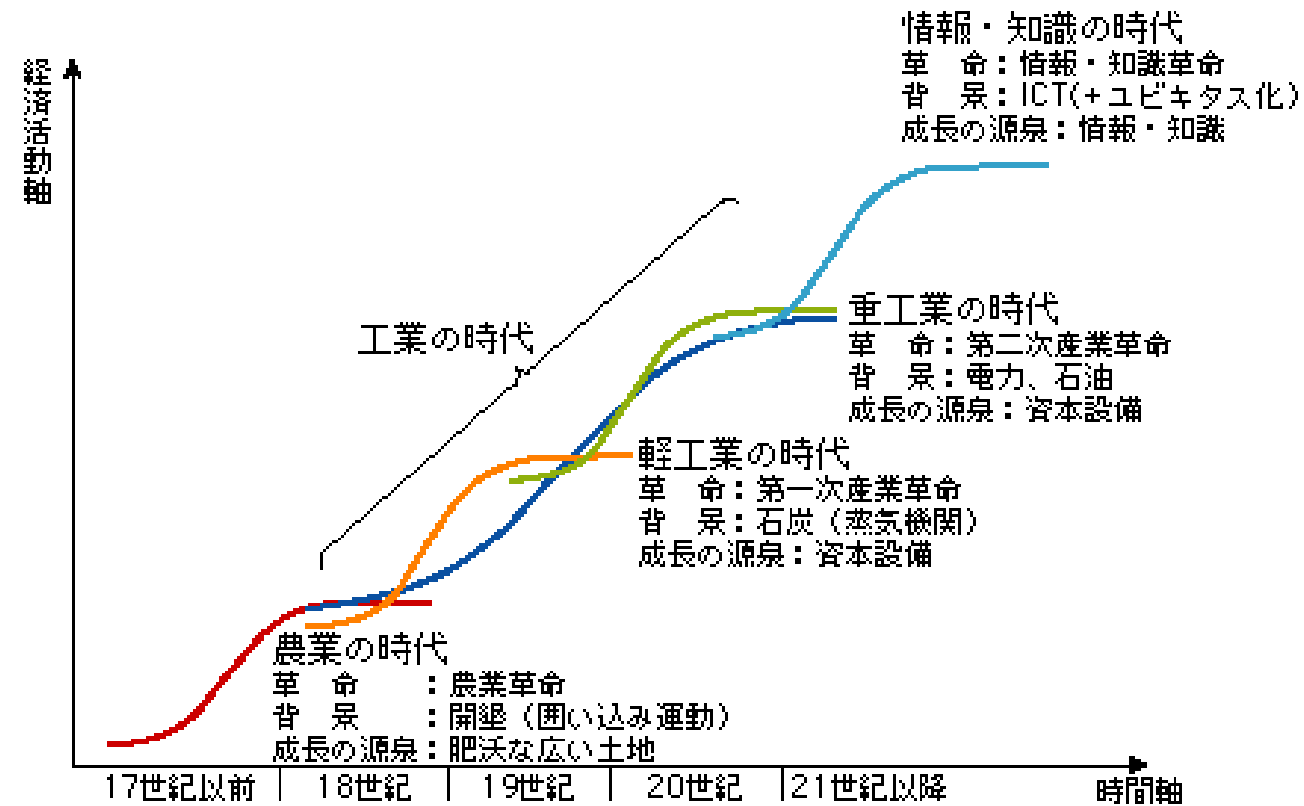
ナンバーワン

- 「自分が一番になれるところを探して努力せよ」
- 一番になれば何かが余る、何かが余れば何とかなる
- ビル・ゲイツはマイクロソフトでお金と時間を余らせて、マラリア撲滅に紛争している
- 大英帝国は海軍の力で他国を圧倒し、ドルや英語を世界中に余らせた
- ホモ・サピエンスはその他の種に比べ「情報・知識」が圧倒的に余っていた
- 達成という領域において大事なのは、オンリーワンよりナンバーワン、好きな事より得意な事

一流の研究

- アメリカの心理学者アンダース・エリクソンが行ったバイオリン専攻の学生の調査
- トップクラスの学生は、最も誘惑の多いティーンエイジャーの時期に厳しい練習スケジュールを維持してきた
- トップクラスの学生は、週50時間の練習の内、個人練習にあてていた時間が圧倒的に多い
- 能力の高い人間は個人学習を好み、進んで個人学習ができるという事は、好きで得意な事をしている

断続平衡説



能力の二極

- 能力には量的なものと、質的なものの二極がある
- 「政治と選挙は違う」(NHKをぶっ壊すの人)
- 「黒頭でコミュニティ満足度向上か、ピンク頭で新規獲得か」(ヒカル)
- 商品クオリティとマーケティング能力は反比例しやすい
- ナンパ上手はコミュニケーション下手
- 情報は大衆性に合わせれば量が上がるが質は下がり、専門性に合わせれば質は上がるが量は下がる

T型

- 世界から求められる人材や企業は、量と質のバランスが取れているT型
- 企業でそれを最も体現しているのがAPPLE
- T型は成長曲線を何個も乗り越える事で形成される
- T型は I 型と一型の間が組む事でも形成される
- 参考) 1.5流になる

ゼネラリストとスペシャリスト

- ゼネラリストは日本企業に多いタイプで、色んな仕事を幅広く行える人(メンバーシップ型)
- スペシャリストは外資企業に多いタイプで、1つの仕事を深くこなせる人(ジョブ型)
- ゼネラリストの弱点は汎用性が無い事、スペシャリストの弱点は代替可能である事
- ゼネラリスト×スペシャリスト=T型人間
- 参考)ジョブ型は開放系、メンバーシップ型は閉鎖系

ニッチ

- 生き物は棲む場所をズラすことで競争を回避し、自分だけのニッチを確保してきた
- ニッチを確保する最も簡単な方法は小さな土俵で勝負する事だが、達成できる事も小さくなる
- 最も効果的にニッチを確保する方法は、T型になる事
- T型でニッチを確保すると、複雑さが味方になる

支持力と持続力

- 量は支持力、質は持続力に繋がる
- 目先の楽しさを求めれば支持力が増し、遠くの正しさを求めれば持続力が増す
- 安定するのは支持力:持続力=3:7

強みと弱み

- 強みという個性は、タレント性に繋がり、支持力を高める
- 弱みという個性は、厳密性に繋がり、持続力を高める
- 強みと弱みが抽象化された時、量と質のバランスが最適化される
- 参考) 上位1割と下位1割に注目する

成功と痛み

- 成功する遺伝子には「痛みの鈍感さ」との関係が考えられる
- 一流のアスリートは身体の痛みに鈍感である事が多い
- ビジネスの成功者はお金を受け取る痛みに鈍感である事が多い
- 遊び人は恋愛に伴う痛みに鈍感である事が多い
- 痛みの鈍感さは、その人の強み(支持力)に繋がる可能性がある

目標

- 目標は大きく短期、中期、長期(目的)に分けられる
- 中期目標はフレキシブルに変動を許容する
- 長期目標は表現は変わっても根本は変わらない
- 短期目標は具体的にやる事に落とし込み、変更の自由は厳しめ

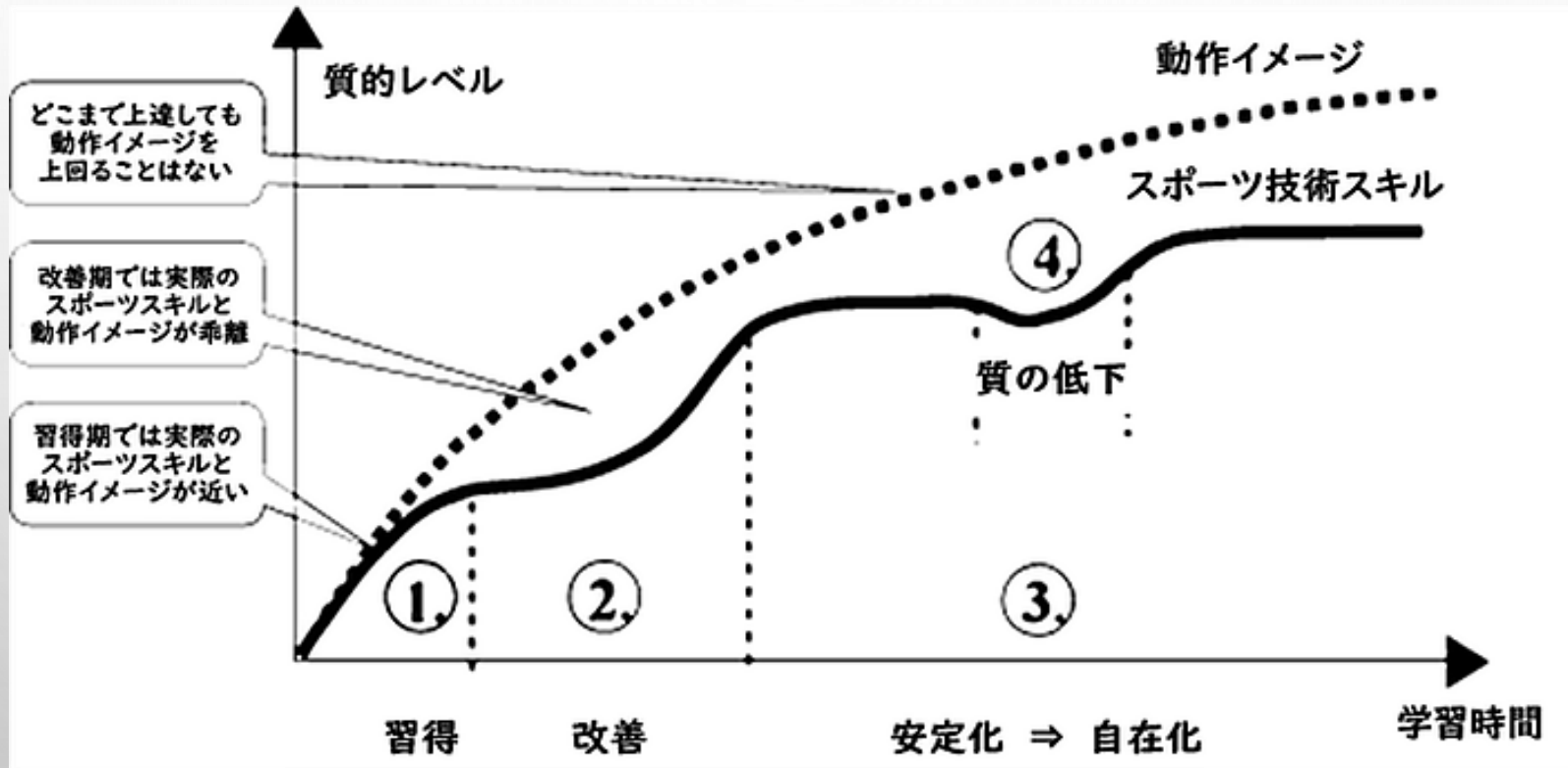
達成に必要な3つの事

- 何かを達成するためには、前提として3つの理解が必要
- 1.ゴールの形を正確に理解する
- 2.現状を正確に理解する
- 3.ゴールと現状の違い(＝差分)を正しく理解する
- 差分がわかれば人間の脳は遅かれ早かれそこに適応する
- 差分は「自動的に」理解されるものなので、特に1と2のクオリティが決定的に重要

上達

- スポーツ科学の分野において、自分の身体にフォーカスさせ過ぎると成果が落ちる事がわかっている
- 一般的にフォーカスが遠いほど無理なくパフォーマンスが上がる事が確認されている
- 目線を「引き」の画にして俯瞰的に見れるようになると、全体が調和しやすくなり成果物のクオリティは高くなる
- フォーカスの遠さと熟練度はある程度の相関関係があるが、いずれにせよフォーカスし過ぎるのは良くない
- 参考) 制約に対する適応

イメージと現実の違い



卓越性の追求

- 「人間は習慣の総体である」(アリストテレス)
- 「卓越性のエネルゲイアは、それ自体が快適でなければならない」(アリストテレス)
- 嫌々頑張っていたり、苦痛を耐え忍びながらでは、卓越するのは難しい
- 大事なのは根性論の努力ではなく、飽きない工夫

モチベーションの解剖学

- モチベーションとは3つの要素からなっている
- 1.AUTONOMY(自立性、自己管理能力、自己決定力)
- 2.COMPETENCE(強み、能力、自信)
- 3.RELATEDNESS(関係性)
- 「確固たる自分」「揺るがぬ自信」「誰かの役に立つ感覚」、これらは他の3領域を頑張る事で担保される