

ベストセラー作家の東大教授がしているVUCA時代の乗り越え方

# 東大教授の考え方続ける力がつく 思考習慣

2021年4月7日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、西成活裕 著『東大教授の考え方続ける力がつく思考習慣』を2021年4月7日(水)に刊行いたします。

## “7つの考える力”で「思考体力」を鍛える

コロナ禍、AIの進化、自然災害、この先が全く予測できないVUCA時代になりました。東大教授で、ベストセラー作家でもある著者が、どんな時代でも生き抜ける頭の良い人の考え方を細かく觀察し、分析したところ、その答えは「考え方続ける力」という「思考習慣」が身についているかどうかでした。

本書では、この「思考習慣」を身につけるための“7つの考える力”的な使い方を紹介。新生活や新しいことに挑戦したい人、困難に立ち向かっている人に読んでもらいたい一冊です。

### タイトル: 東大教授の考え方続ける力がつく思考習慣

ページ数: 216ページ 著者: 西成活裕

価格: 1,540円(税込) 発売日: 2021年4月7日

ISBN: 978-4-86667-213-7

### 【目次】

はじめに

プロローグ

第1章 「やりたいこと」を見つける思考習慣

第2章 「やるべきこと」を考え続ける思考習慣

第3章 「情報」に惑わされない思考習慣

第4章 「ベストな判断」をする思考習慣

第5章 「問題解決」のために発想する思考習慣

第6章 「人間関係」で悩まない思考習慣

第7章 「結果を出す」ための思考習慣

おわりに

### 【著者プロフィール】



東京大学教授／数理物理学者／専門: 非線形動力学、渋滞学

1967年、東京都生まれ。東京大学大学院工学系研究科博士課程修了、博士(工学)の学位を取得。現在は東京大学先端科学技術研究センター教授。ムダどり学会会長、MUJI COLOGY! 研究所所長などを併任。

さまざまな渋滞を分野横断的に研究する「渋滞学」を提唱し、著書『渋滞学』(新潮社)は講談社科学出版賞などを受賞。2007年JSTさきがけ研究員、2010年内閣府イノベーション国際共同研究座長、文部科学省「科学技術への顕著な貢献2013」に選出。

日本経済新聞「あすへの話題」連載、日本テレビ「世界一受けたい授業」に多数回出演するなど、多くのテレビ、ラジオ、新聞などのメディアでも活躍している。著書多数。



にしなり かつひろ  
西成 活裕

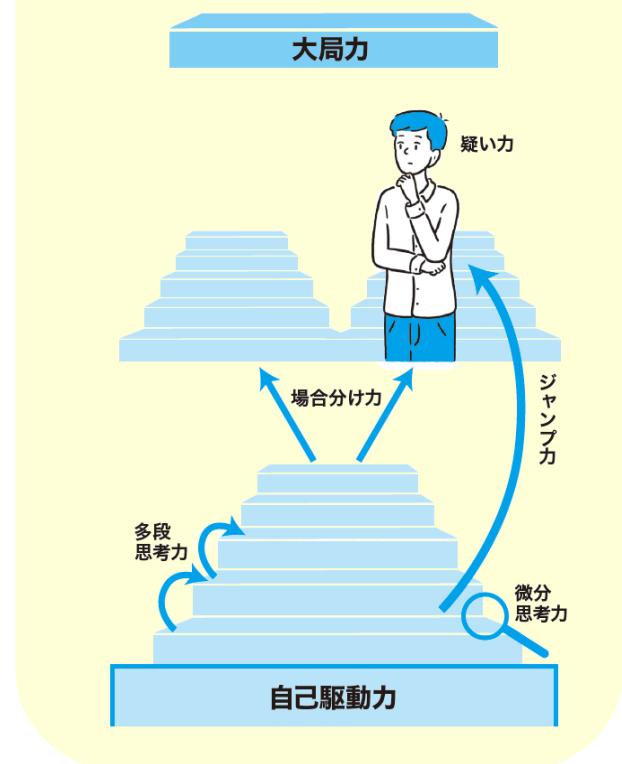
頭がよい人は、ただ「考える」だけでなく、「考え続けている」のです。

私はこの考え続けるために必要な7つの考える力を、身体の「体力」になぞらえて「思考体力」と名づけました。思考体力を使って考え続ける「思考習慣」を身につけるためには、7つの考える力(思考体力)の使い方が重要です。

## 〈7つの考える力〉

- ①自己駆動力：能動的に考える力
- ②多段思考力：常にもう1段先を考える力
- ③疑い力：あらゆることを疑ってみる力
- ④大局力：全体を俯瞰して見る力
- ⑤場合分け力：物事を分類して選び取る力
- ⑥ジャンプ力：思考の階段を何段も飛ばす力
- ⑦微分思考力：物事を細分化して考える力

## 「思考体力」全体図



## 思考習慣を身につけるための方法

※一部書籍より抜粋要約

本書では、7つの考える力をうまく鍛え、「問題を解決する思考習慣」や「人間関係で悩まない思考習慣」など、状況に合わせた思考習慣を身につけることができる方法が満載です。

**アイデアが湧く！**

### 「言葉つなぎ遊び」をやってみる

「多段思考力」や「ジャンプ力」を鍛える有効な方法に、「言葉つなぎ遊び」があります。

手のひらサイズに切った紙にそれぞれ「犬」「カレーライス」「クリップ」など、関連性のない言葉を思いつくままたくさん書いていきます。その紙を箱や紙袋などから、くじ引きのように2~3枚の紙を取り出し、どうにか繋げて文を作ります。

「犬をお風呂で洗っていたら、外は雨が降ってきた」このようにどんなにバラバラの単語でも、ストーリーを考えて意味を繋ぎ合わせていけばなんとかなるものです。

時間があるときやアイデアがマンネリ化してきたときは、この「言葉つなぎ遊び」をどんどんやってみましょう。

「言葉つなぎ遊び」で連想力が鍛えられる！

1. 思いついた単語を紙にたくさん書き、箱や紙袋などの中に入れる



2. 紙を2~3枚取り出し、何でもいいので繋げて文章を作る



取り出す枚数を増やして、さらに連想力をアップさせよう！