「結果を出せる人になる！
『すぐやる脳』のつくり方」



著者：茂木 健一郎
出版：（株）学研パブリッシング
発行：2015 年 5 月 7 日

昨年、著者である茂木健一郎氏の講演を聴く機会を得た。テレビで見かける時と同じく、ラフな服装とざっくばらんな雰囲気で、せわしなく舞台を動き回りながらもとてもわかりやすい話であった。テーマは「脳科学から見た人間の成功の条件」で、「根拠のない自信」の重要性を説かれ、それは、「今できる」や「今のままでよい」と思うことではなく、自分にダメ出しができて、「まだダメだ」と思うことが次のステップにつながること。そしてそういう人こそが自分の課題をわかっている人であり、自分で「できない」と決めつけることでそれは失われていくということであった。

私は、今年度から起業教育研究会の企画委員に加えていただいたが、起業のプロセスの中にもとりわけ柔軟な発想が不可欠であり、本書には、そのために必要なことが脳科学の視点から多数盛り込まれている。

本書の冒頭は「結果を出せるビジネスパーソンは『すぐやる脳』を持っている！」ということばから始まる。「すぐやる」と「すぐやれない」という差は、脳の働きが大きく関係しているのである。すぐに動けない人は、脳科学的には「脳が正しく動いているため」であり、脳の前頭葉が指示通りに機能して、抑制が利いてしまっている状態である。例えば、集団の決まりを守る、常識で考えるなどの考えが脳の「抑制」となり、行動にブレーキをかけてしまうのだ。その対策としては、目の前の努力を頑張る行為と意識せず、何も意識せずに行えるよう習慣化するなどして「脳の脱抑制」をすることが必要となる。そして、「すぐやる脳」を自分のものにするために、「行動」「気づき」「受容」のサイクルを自然体の心で継続し、それにより「セレンディピティ」（偶然の巡り会いを引き寄せる力）を身につけ、新しい自分に生まれ変わることが大切である。

目の前の課題に対して、人間は一度「やらされている」と受け身に感じてしまうと、脳が抑制されて前頭葉を中心とする「やる気の回路」がなかなか

動かなくなる。自分自身の課題として「内面化」することに成功すれば、実行力が生まれる。また、行動力がある人とない人の一番の差は、自己評価が高いかどうか、つまり自分に自信があるかどうかだと述べている。自己評価の高い人は、自分がどんな状況に陥ってもタフに対応していけることを確信しているため、行動を起こす前に、脳に抑制がかからず、さらに、自己評価の高い人とは、「いかに自分にダメ出しできるか」を実践している人であり、自分を強くもっている人である。

また、リスクマネジメントについても取り上げている。リスクを取らず現状に甘んじている人と、果敢にリスクを取って進化していける人の間に、深刻な階層ができあがっていくとしている。リスクへの不安を脳内から排除し、「うまくいったらこんなことができる」という「一番重要なこと」に脳のエネルギーを集中させることが大切で、そのためには、最悪の状況を想定し、複数の選択肢を思い描くなどの訓練が必要となる。

戦国武将からスティーブ・ジョブス、マーク・ザッカーバーグに至るまで、常に新しい発想と比類なき行動力で、次々とイノベーションを起こすことができたのも、「すぐやる脳」のおかげである。学生だけでなく、ビジネスマン、教育に携わる者、すべての人々が、今、自分にとって何が「一番重要なこと」なのか、そのことをあらためて見つめ直し、脳の「抑制」を外し、活性化させて、新しい自分を発見することが大切である。

起業教育研究会　企画委員
奈良県立五條高等学校 商業科長　谷口 達之輔