

Club Je Pense

2019年7月講義

メタ思考 初級編

そもそもメタ思考って何？

メタ　：　高次の
思考　：　考え

人よりも高い視点で考えること

その初級編

初級とは…

能力や技能が上達していくものの
一番初めの等級

まだ

メタ思考に自信がない方は
基礎からゆっくり確認する感覚で

すでに初級レベルはクリアしている方は
周りの人を初級レベルに引き上げるために

それでは本題へ

今回は初級編ということ

一般的な人よりもちょっと高い視点での思考

というテーマで進めていきます

一般的とは？

特殊な事物、場合ではなく
広く認められ行き渡っているさま

逆に言えば

現代哲学を学んでいる人の集まり

ビジネスで高い成果を上げている人の集まり

常識はずれなことをしている人の集まり

などではメタ思考が常識です

ですから
一般社会生活で触れ合う人たちの思考を

一般的な人の思考

とここでは定義しましょう

一般社会生活で触れ合う人とは？

コンビニや飲食店の店員さん
電車で同乗している他のお客さん
家族や友人や仕事のお客さん

などなど

特に思考の訓練をしていない人となります

では

どのようにアプローチしていくか？

一般的な人よりもちょっと高い視点で思考

と言っても捉えどころがないので
まずは一般的な人の思考を理解しましょう

「一般的な人はきつとこう考えるんだらうな」

と自分を一旦脇に置いて
俯瞰して考えることが
メタ思考の第一歩です

一般的な人の5つの思考

1. 正解があると思っている

正解があると思っっているということは
不正解があると思っっているということ

間違っではいけない
人と違っではいけないと思い
無難な答えを探す

人からの評価が気になり

「変わっている」

と思われるような考えは自分の中で却下する

個人的な意見を求められているのに

「合ってるかな？」

と不安になる

あるいはすぐに

「わからない」

と思考をやめてしまい
誰かが提示する正解を待つ

突き詰めると

二項対立に縛られた価値観のため

曖昧さや矛盾を受け入れられず

思考をしているようでいて

自分では思考せずに常識とされていることを

なぞっているだけのことが多い

逆に言えば

メタ思考ができる人は

- ・ 正解ではなく最適解を考える
- ・ 他人との差異に価値を見出す
- ・ わからないうで済まらず自分なりの最善解を出す
 - ・ 常識や二項対立に縛られない

2. 考える枠組みが限定的

一般的な人は
基本的に自分視点のみがメイン

もし相手だったら？
もし第三者が見たら？

など別の視点を交えて
複数の視点で見ることをしてしない

もしこれが恋愛だったら？
もしこれがアフリカでの事だったら？
仮に健康問題に例えてみたら？

など思考している対象を
別のことに置き換えたりもしない

常に自分視点で
目の前にあることのみで囚われて
考えてしまうため
短絡的な結論にいたることが多い

逆に言えば

メタ思考ができる人は

- 自分以外に最低でも 1 人以上の視点を持つ
- 別の問題に置き換えて枠組みを変えられる
- 比喩表現などを使って見方を変えられる

3. 過去の経験を重視しすぎる

一般的な人は現状維持が楽なので
慣れていることを重視する

特に

過去の成功体験や失敗体験を重視し
同じ状況など二度とない事を無視する

変化することを嫌うため
過去の自分と意見を変えることに
抵抗感を持っている

逆に言えば
メタ思考ができる人は

- ・ 現状維持を嫌う
- ・ 過去の経験は参考程度に留める
- ・ 意見を変えることに抵抗がない

4. 論理的根拠に乏しい

一般的な人は
論理より感情を優先する

その感情を抱く原因には目を向けず
いつもその感情に支配される

自分が思ったことが正しいと
根拠なく信じている

あるいは
みんなが思ったことが正しいと
根拠なく信じている

「自分の考え」と「自分」
が同一化しているため
考えを批判、否定されると
自分が責められていると感じ傷つく

考えに感情がへばりついているため
合理的な最善解が導き出せないし
論理的な間違いを認めにくい

逆に言えば

メタ思考ができる人は

- ・感情は一旦脇に置いて論理的に考える
 - ・感情を放置せず感情の原因を考える
- ・人間誰しも間違いはあると間違いに寛容
- ・「自分」と「考え」を切り離している
 - ・論理的な間違いを素直に認める

5. 自分と異なる価値観に不寛容

1の「正解があると思っている」
でもお伝えしたように
二項対立の価値観が強いため
自分と異なる価値観を拒絶する

異なる価値観を理解しようとしないので
偏った視点からしか物事を考えられない

そして

自分に近い価値観を優とし
自分から遠い価値観を劣として
価値観を広げることをしてしない

「価値観」と「人」を同一化するので
付き合う人も多様性に欠け
コンフォートゾーンから抜け出せないため
現実を変えられない

逆に言えば

メタ思考ができる人は

- ・ 自分と異なる価値観を尊重する
- ・ 価値観に優劣を付けず違いから学ぶ
- ・ 自分と違った価値観に基づいて思考できる
 - ・ 「価値観」と「人」を分けて考える
 - ・ 付き合う人が多様化している

いかがでしょうか？

一般的な人の思考と

あなたの思考は違っていましたでしょうか？

違っていたのであれば
無意識的にメタ思考ができているでしょう

あらためて

一般的な人の思考を確認することで
一般的な人をメタ思考に導く糸口になれば
きっかけになれば幸いです

もし

一般的な思考から抜け出せていないなら
抜け出すコツがあります

ドイツの哲学者ニーチェが提唱した
パースペクティブ (遠近法)
を使ってください

パースペクティブ（遠近法）とは

人は自分の欲望に応じて事実を決める

という人間の本質のことです

この言説を今回の思考法に応用するなら

メタ思考側の考え方を前提に
物事を考えてください

例えば

「間違えてもよい」

という価値観を持ってない人は

「やっば、間違っちゃダメでしょ！」

「でも、間違えても良いという価値観を持たなきゃ」

と

「間違えてはダメ」が前提のまま

「間違えてもいい」を理解しようとする

パースペクティブに当てはめると

「間違っちゃダメであって欲しい」

と望んでいるので

世の中の出来事で

間違えてしまっても失敗することばかりが

目に入ってくるため

「やっば、間違っちゃダメじゃん！」

という価値観が強化される

よって

いつまでも今の価値観から抜け出せません

そうではなく

「間違ってもいいという世界だったらいいな」

と

「間違ってもいい」が正しいを前提として

世の中の出来事を見ると

間違っても大丈夫なことばかり目に入ってくる

それにより

「間違ってもいい」という価値観が強化され
自分の価値観の幅が広がる

メタ思考できる人が優
一般的な思考をする人が劣

というのもある場面に限った
偏ったジャッジに過ぎません

世の中の消費者の大多数は
一般的な思考をする人です

また

思考力と人間性も別物です

メタ思考という道具を上手に使って
あなたの欲望を満たしましょう

ご静聴ありがとうございます