

Club Je Pense

2021年12月講義

テーマ

「メタ思考を確認」

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

初級レベル

初級レベルとは

一般的な人よりも
ちよつと高い視点での思考

ということです

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

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します

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ろな」

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

一般的な人の思考

1. 正解があると思っている

正解があると思っているということは
不正解があると思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

間違えないように

人とは違わないように

正解を求める

人からの評価が気になり

「あの人は変わっている」

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？」

「これを言ったら変だと思われるかな？」

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
「正解 \Leftrightarrow 不正解」

という

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ない

そのため

自分で思考をしているように
自分で思考せずに
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

- ・ 正解ではなくその時の最適解を考える
 - ・ 他人との差異に価値を見出す
- ・ わからないで済まさ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

一般的な人の思考

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ない

もしこれが恋愛だったら？
もしこれが戦時中の事だったら？
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

一般的な人の思考

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
同じことが必ず再現されると信じている

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
- ・ 過去の経験は一つの参考程度に留める
 - ・ 意見を変えることに抵抗がない

一般的な人の思考

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
その感情そのものに支配される

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
みんなと同じことが正しいと
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

自分の考えを批判・否定されると
自分が否定されていると感じて傷つく

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たくない

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
- ・誰しも間違いはあると間違いに対して寛容
- ・「自分」と「自分の考え」を切り離している
 - ・論理的な間違いを素直に認める

一般的な人の思考

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
人間関係も多様性に欠け
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

中級レベル

空間と時間を捉える

メタ思考ができない人は
物事の捉え方が表面的であったり
好きか嫌いか、共感できるかできないか
など自分視点のみがほとんど

つまり

自分の視点だけからしか見ていないので
自分視点から離れて構造を俯瞰できないので
構造内でメタポジションがとれない

メタ思考ができる人は
何かを考える時に
空間と時間という視点で考える

空間の概念を具体的に言うと

上下、前後、左右、中心など
位置関係や方向性

大小、強弱、濃淡、角、円など
量や形状

連続性や不規則性や間など
ペースや間隔

時間の概念を具体的に言うと

過去、現在、未来という
時系列

即効性、遅効性という
速度

短期・中期・長期という
期間

これらの概念を理解するのに
哲学的世界観が役に立ってきます

それでは
空間と時間の捉え方を
具体的に見ていきましょう

構造を空間的に把握するとは？

考察する対象の位置関係や方向性の視点

抽象度の高低

階層の上下

前提と結論

急進的か保守的か中庸か

全体の中の位置づけや

どこに向かおうとしているか

などを考察します

考察する対象は
組織、個人、行為、言葉、規則
など

何にでも活用できます

例えば

ビジネス系の塾やコミュニティの
「抽象度の高低」を見るなら

具体的なノウハウを教えるのか？（低抽象）

あり方や考え方を教えるのか？（高抽象）

例えば

ビジネス系の塾やコミュニティの
「階層の上下」を見るなら

初心者向けの塾なのか？（下階層）

中級者以上が対象なのか？（中階層）

例えば

ビジネス系の塾やコミュニティの
「前提と結論」を見るなら

なぜその塾で学ぶと良いのか？ (前提)

そこで学ぶことでどうなるか？ (結果)

例えば

ビジネス系の塾やコミュニティーの
「左右中庸」を見るなら

その塾は王道的な内容か？（保守的）

その塾は革新的な内容か？（急進的）

王道を押しえつつ最先端か？（中庸）

例えば

ビジネス系の塾やコミュニティの
「位置づけ」を見るなら

それは皆が知っているか？（メジャー）

それは一部の人しか知らないか？（マイナー）

例えば

ビジネス系の塾やコミュニティの
「方向性」を見るなら

お小遣いを稼ぎを目指すのか？（副業向け）

本格的に高収入を稼ぐのか？（独立起業向け）

というように

さまざまな空間的視点から

考察対象の塾やコミュニティを俯瞰できます

逆にメタ思考できない人は

「自分でも儲かるか？」

「先生は感じが良いか？」

「自分でもついていけるか？」

などの自分視点のみで判断します

他にも

大小、強弱、濃淡、角、円など量や形状
連続性や不規則性や間などの間隔
などの空間的視点からも考察してください

先程のビジネス塾を考察するなら

規模の大小

強制力の強弱

人間関係の濃淡

ピラミッド型なのか（角）

フラット型なのか（円）

定期的なのかランダムで自由なのか（間隔）

など空間的視点から判断します

構造を時間的に把握するとは？

考察する対象の時系列や速度や期間の視点

過去、現在、未来という時系列

即効性、遅効性という速度

短期・中期・長期という期間

など

例えば

集客ノウハウ（行動）の
時系列を見るなら

すでに成長期を終えてるのか？（過去）

今成長の真っ最中なのか？（現在）

これから成長する方法なのか？（未来）

例えば
集客ノウハウ（行動）の
速度を見るなら

短期間で効果がでるのか？（即効性）

効果が出るまでに時間がかかるのか？（遅効性）

例えば

集客ノウハウ（行動）の
期間を見るなら

短期間しか効果がないのか？（短期）

長期に渡って効果があるのか？（中期）

というように
さまざまな時間的視点から
考察対象の集客ノウハウ（行動）
を俯瞰できます

これらは

ビジネス塾やコミュニティーや
集客ノウハウ（行動）の例ですが

これをその他の

組織、個人、規則、言葉、行動を見る時

同じように自分から離れて

構造的に見ていってください

そして

メタ思考をしてメタポジションを取るには

「何のために？」

というゴールの設定が不可欠です

そのためにも
自分が設定したゴールを
空間的、時間的に考察してみてください

例えば

「お金に困らなくなりたい」

というゴールの

抽象度の高低を見るなら

億万長者って具体的にどういう状態？

と抽象を具体的に落としたり

例えば

「お金に困らなくなりたい」

というゴールの

階層の上下を見るなら

お金に困らないってどの階層にいる状態？

例えば

「お金に困らなくなりたい」

というゴールの

前提と結論を見るなら

そもそもなぜお金に困ったらダメ？（前提）

お金に困らなくなったらどうなるの？（結果）

例えば

「お金に困らなくなりたい」

というゴールの

左右中庸を見るなら

お金に困らないを目指すのは王道的目標？（保守的）

お金に困らないを目指すのは革新的目標？（急進的）

お金に困らない以外のもっと最適な目標は？（中庸）

などなど

空間的、時間的に考察して

このゴールを明確しないと

取るべきメタポジションも決まりません

というように
一般的な人の思考よりも
多角的に俯瞰して考察し
実際の行動に移していくことが
メタ思考中級レベルと言えるでしょう

ワーク

あなたがメタ思考で
考察したい対象は何ですか？

その対象を空間的、時間的に
今までとは違う視点で考察して
言語化してみてください