

クリティカル・シンキングを身につける習慣

あなたの心を変え、思考を研ぎ澄ます強力なルーティン
【クリティカルシンキング&ロジックマスタリー】



The Habit Of Critical Thinking

Powerful Routines To Change Your Mind
And Sharpen Your Thinking

Thinknetic (著)

菅原 良 (監訳) 佐久間 貴士 (訳) 神崎 秀嗣 (訳)
勝又 あずさ (訳) デイヴィス 恵美 (訳) 坂本 洋子 (訳)

目 次

第1章	思想家のように考える方法……………	7
第2章	習慣の本質とは……………	35
第3章	クリティカル・シンキングを習慣にしよう……………	67
第4章	今, そしてこれからも継続していくために……………	95
第5章	よりよい脳をつくる — 習慣を高める ……	113
第6章	クリティカル・シンキングを習慣にするための補助: トラッカー, カレンダー, アプリなど ……	129

イントロダクション

「あらゆる真実は、ひとたび発見されると理解するのは容易である。肝心なのは真実を発見することである」

－ ガリレオ・ガリレイ

あなたは、何回ぐらい仕事とプライベートの成功のどちらかを選ばなければならないと感じたことがあるだろうか？人生は勝ち目のない妥協の産物であり、最善を尽くしても足りないという思いが残るということだろうか？あなたは自分の仕事をうまくやりたい、物事を完璧に行うために、時間とお金を効率的に使いたいと思っている。

あなたは、模範を示して他の人を導き、モチベーションを維持し、ボールを落とさず、または過度のストレスを与えることなく、良い結果をもたらす責任があるかもしれない。強引になったり貪欲になったりするのではなく、できる限り最高の自分になりたいのだ。あなたはおそらく一生懸命努力し、その過程で選択肢を慎重に検討してきたことだろう。

仕事で必要な人になることは、家庭でなりたい人を犠牲にすることを意味するというキャッチフレーズがよくある。機

会を逃したことが時々あなたを悩ませるかもしれない。一部の人は運や遺産によってすべてを手に入れたように見えるが、まともな努力に対する正当な報酬はどこにあるのだろうか？

あなたは脳を使ってそのバランスを取り戻すことができる。あなたはすでにスキルを持っているが、それらのスキルを認識し、人生のあらゆるものと同じように実践する必要がある。あなたのキャリアのために家庭や社会生活を絶えず犠牲にすることなく、仕事で成功することができる。それは、あなたが思うよりも簡単で、しかも費用の負担はない。役に立たない古い自動操縦の動作を特定し、それらをよりスマートでアップグレードされたものに置き換えるだけなのだ。

それは、携帯電話やコンピューターの更新と考えて欲しい。物事がよりスムーズに進むのに役立つ。元のオペレーティングシステムを使用していた場合、デバイスはたいへん遅くなる。新しい電話を入手する必要があるという意味ではない。更新が必要であることを認識してから、その更新が発生するまでの短い時間を確保するだけでよいため、その後の時間を大幅に節約できる。

本書は、あなたの脳をアップデートするガイドである。これらのクリティカル・シンキングの習慣を学ぶことで、課題へのアプローチを改善し、専門的かつ個人的により合理的な選択を行い、将来の問題をより効果的かつ独立して解決する見通しを改善する。

私は学習について何を知っているのか？なぜ私はこの本を書いたのか？私は科学者であり教師でもあるが、今でも学習への挑戦が大好きだ。うまくいくものとうまくいかないもの

を見てきたが、間違いを犯して別の方法を再試行する機会がたくさんあった。「何かをする必要がある場合、忙しい人に依頼するべきだ」という言葉を聞いたことがあるなら、それが私の人生です。私は常に To-Do リストを書き換える「忙しい人間」である。それはまだ変わっていない。

30歳を過ぎて昇進し、新しい大規模な中学校で理科チームを運営し、新しい校舎への実験機器や教材の移動を第一学期内に調整し、プライベートでは引っ越し、結婚し、そして初めてのマラソンに挑戦する。

私はまだ仕事、家庭生活、結婚を続けており、さらにいくつかのマラソンに挑戦することを計画している。その間の7か月におよぶ呪文は成功したと思っている。クレイジーだったが、自分が持っているスキルをより効率的に使用方法を教えてくれ、多くの新しいスキルを学ぶ機会を与えてくれた。私はもっと楽しく、これまで想像もできなかったほどの短い時間で達成することができた。

私の学歴と学習への愛情が私を教職へと導き、人々が最もよく学ぶ方法に関する最新の研究と成功事例を今でも広く読んでいる。私にとって、教えることと教育は、成績を上げるための手段以上のものである。教育とは発見であり、心を効果的に使う方法を学ぶことである。

何かで成功するには、常に新しい事実、スキル、方法を学ぶ必要がある。効果的に学ぶためには、批判的に考えることができる必要がある。私たちの周りの物理的な世界を調査する直接的な方法である科学が大好きであっても、より深く掘り下げてより多くを発見するための調査アプローチを必要とする。これがこの本の概要である。おそらくすでに知っている

るスキルを特定することで、スキルがより明確になり、これから何年もそれを習慣に変えることができるのである。

脳を更新し、オートパイロットの思考をリフレッシュする準備はできているか？

さあ、始めよう。

クレア・ジョンソン

第 1 章

思想家のように考える方法

◇あなたの休日は、まさに実験である

「科学的方法とは、人間の心の正常な働きに他ならない」

— トーマス・ヘンリー・ハクスリー

学校で体験した科学の実験というものを、ただ良い成績を取ったり、奇妙な機器をきれいに描写したり、グラフをプロットしたりすることだと思っていないか？考え直してみたい！教室で学んだスキルを使って、新たな選択肢や機会を明らかにすることができる。必要なのは、ちょっとした見直しだけである。

私の科学の教師としての役割は、生徒たちに科学的事実を学ばせ、問題解決のために科学的方法を活用させることである。本来、優れた科学者になるためには、そもそも初めからクリティカル・シンキング⁽¹⁾が身に付いている必要がある。しかし、これはバルカン人のように振る舞うということではない。あなたは、人生へのアプローチにおいて論理的であり、そして自分の感情に向き合うことができる。真のクリティカル・シンカーになるためには、共感が重要なのである。クリ

ティカル・シンキングとは、自分の心に従うことよりも、頭に従うことを選択することではない。その両方を考慮して、最適な結論を導き出すということである。科学者は、感情の幅がティースプーン並みという評判があるが、それは単なるステレオタイプに過ぎない。そして、ステレオタイプはクリティカル・シンキングの対極にあるものなのだ。

それでは、私たちの科学的方法とは何だろうか？簡単に言えば、科学者という者はまず、ペニシリンのカビがその周囲でバクテリアを増殖させるのを止めるような、何か異常なものを観察する。そして「これを繰り返せば、カビの近くで違う種類のバクテリアが繁殖するのを阻止できるのか」「もっとカビを増やせば、バクテリアを死滅させることができるのか」など、疑問を投げかけて調査する。そのために、実験やデータ収集による検定を行い、結論を導き出し、当初の疑問を解決するための計画を立てるのである。

実際には、ひとつの疑問に対する答えを見つけることで、他の多くの疑問への扉が開かれ、さらにその答えを求めることができるというのが、人生と同様に科学の世界ではよくあることなのである。

この方法は科学だけのものではない。あなたも意識せずに使っているのではないだろうか。

観察と質問

あなたの次の休日について考えてみよう。そのために貯金している人もそうでない人も、いざそういった計画を立てるとなると、一番の目的は正当性ではないだろうか。おそらく、自分や家族に何が必要かを「観察すること」から始めるだろ

う。みんな疲れていてリラックスしたいのか？大冒険をして、何か新しいものを目にする必要があるのか？天気とうんざりして、どこか違うところにもでも行きたいと思っているのか？本来、なぜそのような休日が必要なのか？どのようなニーズを満たそうとしているのか？

休日に目的を設定するという事は、それについて自分に素直に問いかけるということであるが、一緒に旅をする人の意見を聞くことも必要である。もし休日を良いものとしたいのなら、その目的を妥協することも必要になるかもしれない。自分の行きたいところを決めてから他の人を説得する、といったプロセスでは、全員のニーズを満たせることはまずあり得ない。

休日の行き先や目的を決めるとき、友人や Google に「どこかいいところはないか」と聞いてみることもできる。価格や天候、交通手段、宿泊、娯楽など、さまざまなことを尋ねることができる。クリティカル・シンキングもホリデープランニングも、オープンマインドで行うのが最善である。

テストと結論

目的地を選ぶということは、どの実験を行うかを選択するようなものである。自分の条件に合うかどうかはわからないので、休暇を取ってテストし情報を収集するのである。休暇はあなたの調査にもってこいである！それは本来の目的を果たせるのかどうか、ということである。

休暇の終わりには、結論を出すことができる。リラックスしているか、元気になっているか、それとも日焼けをしているか？私たちは皆、「良い」休暇だったのか、そしてまたそ

ここに行くことを検討するのか、といったことを自然に判断することをしている。友人に薦めたり、はたまた避けるように促したりしている。休暇の「実験」が期待通りになることもある。一方で、そうでない場合もある！私が12歳くらいの時、両親がスペインに旅行へ行くことになった。以前、10月に行ったことがあるのだが、見どころがたくさんあり、そして素晴らしいビーチもあった！賢いプランだと思った。「実験」、つまり休暇そのものが、このプランに問題があることを証明することになった。スペインは夏がとても暑い。私たちイギリス人は、そこまで暑いのは得意ではない。午後にはシエスタが必要で、周辺を散歩するには夕方から夜にかけての時間帯ぐらいしかない。夜中の1時に遊園地に行ったことを覚えている！両親は「家にいるときよりも休暇のほうが寝不足になってしまう」と言い、結論として、私たちの家族にとってスペインは夏休みの旅行先の選択肢としてはベストではなかったようだ。

今でも休日のプランを立てるときには活用している。灼熱の地にいるのは楽しくないということを学んだ。自分自身をしっかりと理解することは、クリティカル・シンキングのプロセスをサポートすることになる。今後の判断に繋がるルールが少し増えたような気がする。

休暇のプランを立てることができれば、クリティカルな考え方ができるということである。スキルはもう全て揃っている。あなたがすべきことは、それらを新しく自動操縦装置にするだけのことである。