

## インプット・アウトプット①

🕒 木曜日 2023.09.21 07:57 · 12mins

アウトプットが世界を変える。ブラック企業から倍100倍の貿易を転職を成功させるべくサラリーマンYouTuber瀬畑定めがお送りします今回はですね榊沢詩音さんが書かれたベストセラー、アウトプット大全について解説していきます。もう早速ですが、この本の結論をお伝えしてしまいます。結論インプットだけしてて、アウトプットしなきゃ意味ないよというこれが結論です。念のため説明させていただきますが、インプットっていうのは、自分の頭、自分の脳みその中に情報を入れる作業のことで、アウトプットっていうのはその情報を外に出す作業のことですので簡単に言えば、読む、聞くっていうのが、インプットで話す、書く、さらに行動するっていうのがアウトプットです。

で、そのアウトプットの方を積極的にしなきゃ駄目よと、アウトプットせずに、自分の頭の中に入れるインプットの作業だけして、知識を自分の頭の中でごねくり回してても、そんなの自己満でしかなくて、結局、身の回りに世界に何の影響も与えられないんだよっていうのがこの本の結論なんです。そうやってアウトプットの大事さを強く主張する著者の榊沢詩音さんは、まさしくアウトプットの神様のような方です。これ本当はちょっと信じられないんですけど、榊沢さんがどれだけアウトプットしてる人かっていうと、行きますよ。メルマガ、毎日発行を13年間、Facebook、毎日更新を8年間、YouTube、毎日更新を5年間。

それで毎日3時間以上本を書いて、講演会も毎月2回されてるらしいんですよ。ただですねこれだけじゃありません。さらに驚きなのが、榊沢さんの生活スタイルっていうのは、基本18時以降は働かないですし、月で1ヶ月で20冊以上の本、10本以上の映画を見ていて、ジムにも週四、五回通っていて、さらに飲み会とか海外旅行もめっちゃくちゃしてるっていう感じなんです。どうですかこれもうね、意味不明ですよ。そんな1日が70時間ぐらいあるんじゃないかって思えちゃうようなアウトプットもさ、言葉悪いけども、アウトプットのバケモンみたいな方が、アウトプットの重要性和そのトレーニング方法を教えてくれるのが、このアウトプット大全という本なんです。

今回はそのアウトプット大全の内容を踏まえて、アウトプットする上で守るべき基本法則と具体的なトレーニング方法を、私が実践していることも交えながら解説していきます分けましょう。まずはですねアウトプットの基本法則についてお話させていただきますが、インプットとアウトプット、ざっくりどんな割合でやると、最も成長できるか、情報を脳みそに刻み込むことができるか、皆さんわかりますでしょうか？その答えは3対7なんです。これ意外なのがインプットが3で、アウトプットが7なんです。

いやいや7割アウトプットはやりすぎだろうと、そんなアウトプットしなくても俺は情報を脳みそに刻み込むことができると思われるかもしれませんが、私も実際そうなんですけど、人間ってアウトプットしないと、ガンガン忘れちゃう生き物なんです。例えば友達にこの前読んだ本がめっちゃ面白かったんだよとか言って、ざっくり5分ぐらいで内容を教えてよとか言われたときに、ただ読んだだけ1回もアウトプットしてない状態だと、あれそういえばあの本どこがどう面白かったんだっけってなっちゃったりするんですよ。皆さんいかがでしょうか？最近読んだ本、最近見たニュース、ざっくり要点だけ教えてとか言われたらちょっとドキッとしませんかね。何で私達ってどうしてもインプット重視インプットしておけば大丈夫でしょって思っちゃうかっていうと、やっぱり学校の教育がベースになってると思うんですよ。

私達が長らく通った学校という仕組みの中では、授業をただ聞くんっていうインプットの割合が8割とか9割で、それを試験とかでアウトプットするのって1割とか2割ぐらいだったじゃないですか。そんな勉強方法を小学生から大学生までずっとやってきたんで、インプット重視が体に染み付いちゃってるっていうこの状況は、いわば当然のことだと思うんですよ。

ただ、榊沢先生はこのインプット9割スタイルでは成長は見込めないと、インプットは3割、アウトプットが7割っていうのが、最も脳みそに情報を刻み込むことができるベストな割合だと語られてるんです。本書では、脳科学的視点で短期記憶の海馬とか、長期記憶の側頭葉であるとか、脳の構造なんかも交えて丁寧に説明されていますが、ざっくり説明してしまうとですね、要は私達の脳みその仕組みとして、情報を入れ込むだけでは、頭の中の奥深くに埋もれてしまって、引き出せなくなってしまふんです。そこで情報を入れ込む、インプットするだけじゃなくて、何度か定期的にアウトプットすることで引き出してあげて、その情報を引き出すための回路を作ってあげるような作業が大事ってことなんです。

どんぐらい引き出せばいいのか、これも具体的に書かれていて、榊沢さん曰く、2週間に3回以上引き出してあげましょうと、2週間に3回以上、インプットした情報をアウトプットして引き出してあげると、私達の三澤この情報は重要っぽいなって判断してですね、忘れないですし、かつ、すぐ引き出せるという場所に保存してくれるんです。そして基本法則としてもう一つ、フィードバックの重要性についても語られています。私達がアウトプットすることによって何が起るか、人から質問されたり、意見をもらったりっていうフィードバックが生まれるんですよ。その生まれた質問に対して、さらに調べて答えたりとか、自分では思いつかなかったような意見とかアイデアを人からもらえたりする。

こういうフィードバックが発生することも、アウトプットの醍醐味であって、自分の成長のらせん階段を登るのに不可欠な要素だということが書かれています。ということでアウトプットの基本法則についてざっくりまとめるとですね、インプットとアウトプットの正しい割合は3対7ですと、頻度としては、2週間に3回以上のペースでアウトプットするといいですよと。そしてアウトプットをすることで発生するフィードバック、この重要性も忘れてはいけないと、以上の3点でございませう。

なるほどなるほどとアウトプットの基本法則は何となくわかりましたと、もっと具体的に、私達はどうやってアウトプットしたらいいのか、ここからはその実践方法について解説していきます。この本ではアウトプット力を高めるトレーニング法として、具体的な方法を七つ挙げてくれていますので、詳細はぜひ本を読んでいただきたいと思いますが、この動画の中ではその七つを思い切って二つにまとめてしまいます。その二つというのは、ありのままを記録することと、世間に発信すること、この二つです。

まず一つ目、ありのままを記録すること。この本の中では、日記を書くとか、自分の体重、気分睡眠時間について記録するということが書かれていますが、まず第1段階として、人に見られることなんて気にしないで、ありのままを記録するっていうのは非常に大事なアウトプットのトレーニングだと思います。例えば私がやってることで言えば、本を読んだときに、これ面白いとか、これ仕事で使えるかもとか、この情報は知らなかったなみたいな、ちょっとでも心の動きがあったら、その瞬間にいったん本を閉じて、スマホのメモ帳に入力します。

ここですごく大事なのは、体裁なんて気にしないでいいってことです。もう自分さえ理解できればいいので、私の場合はその本に書かれている文章をそのまま入力するの面倒くさいと思って、重要な部分、エッセンスだけ抽出した短い文章にしてメモしてます。そこにそのとき感じた感情も書いたりしますね。例えばこの本を読んだときのメモには、インプットとアウトプットの正しい割合は3対7以外だった。逆かと思ったみたいなことが書かれています。このありのままを記録するっていう方法のいいところは、誰に見せるわけでもないのだから、気軽にスピーディーにできることです。誰かに見せるような読書感想文を書こうと思うと、なかなか気が重いかもしれませんが、自分だけがわかりさえすればいいって気持ちで、キーワードだけ書いとこうって思うと気が楽になるので、非常に習慣化しやすいです。

この気軽さが本当に重要で、本って読むのに結構時間がかかっちゃうじゃないですか。なので読み終わった後に思い返してみても、時間が経っちゃってるんで、自分が感動した部分とかって全然思い出せなかったりするんすよ。だからこそ、気軽にすぐアウトプットすることが大事なんです。これ私、仕事とかの会議でメモを取るときとかも一緒に、誰かが話してるのを聞き終わってからまとめてメモするんじゃないって、話してる最中に大事だなとか、ここは後で質問してみたいなとか、ちょっとでも心が動いたら殴りが来てもいいのでどんどんメモするようにしてます。

ついさっき思いついたことでもう本当自分でも嫌になるくらい数分たっただけで、全然思い出せなくなっちゃったりするんで、思いついたことはまずどこかに紙でもスマホでもどこでもいいでアウトプットしておこうということはずごく意識してます。私の身の回りで良いアイデアが思いつかないんだよねって嘆いてる人結構いるんすけど、そういう人って本当に思いつかない人もいるかも知らないんすけど、実は瞬間的に思い付いてるのに、それを脳みそのどこかになくしちゃってる人も多いと思うんすよ。ということでまずアウトプットの第一段階としては、思いついたことを、人の目とか気にしないで、スピーディーに脳みその外に出しておく、アウトプットしておくということが大事なかなと思います。

そして二つ目、こっちはちょっとレベルアップしますが、世間に発信するという方法です。一つ目のありのままを記録するっていうことをガンガンやるだけで、かなりアウトプットのレベルは上がると思うんすけど、世間に発信するこの習慣をつけるとさらにレベルアップするかなと思います。というのも世間に発信すると、基本法則でも出てきた重要な要素フィードバックが受けられるからです。例えば私で言えば、このYouTubeなんかやっぱいいっすよ、このYouTubeだと、コメントでフィードバックをガンガンもらえますから。

わかりやすかったですとか、このポイントは知らなかったので勉強になりましたっていうコメントがあれば、私はこの本のエッセンスをしっかり酌み取ることができたんだなと思いますし、また一方で、同じ本を読んだ方から、私は猿田目さんとは違う意見で、こう思いたみたいなコメントもあったりして、それもすごい勉強になるんすよ。確かにそういう考え方もあるなとか、あの部分は省略しちゃったんだけど、説明に盛り込んだ方がもっとわかりやすくなったかなとか、その本に対してさらに深く考えるきっかけになるので、私は今までいただいたコメントは100%全部目を通して、自分の脳みそに刻み込んでます。ただ、だからといって、皆さんYouTubeをやりましょうっていうのはそれはさすがに近くて、私みたいな暇な人ばかりじゃないと思うんで、そうなるやっぱおすすめなのは、直接人に話すっていうアウトプットです。

私もYouTubeやる前はそればかりやってました。友達とか家族にとにかく忘れる前に話してました。直接対面で伝えると、もうその場でその瞬間に質問とかコメントっていうフィードバックもらえるんで、YouTubeよりさすがにフィードバックの数としては少なくともスピーディーなんですよ。あととそうすね、Twitterなんかもお手軽なのでおすすめです。これも140字っていう限られた文字数で同余分な文字を省いて、エッセンスだけ重要な部分だけ書くっていうのはめちゃくちゃいいアウトプットのトレーニングになります。私もネットでニュースとか読んで、これは面白いとか思ったら、自分がまた見返したときに、なるべく短時間でわかるように、エッセンスだけまとめるようにしてます。

それでうまくエッセンスが捉えられてるときと、駄目なときはやっぱりフォロワーの方々の反応が違ったりしますから、フォロワーの方の反応をフィードバックとしながら、エッセンスを汲み取る力を鍛えてるイメージです。はい。ということで今回は、樺沢駿さんが書かれたベストセラー、アウトプット大全について解説しました。まとめると、まずアウトプットには基本法則があります私が大事だなと思ったのは、インプットとアウトプットの割合は3対7を意識すること。頻度としては2週間に3回以上のペースでアウトプットすると、脳みそに刻

まれるということ、そしてアウトプットをすることで発生するフィードバック、これもめっちゃ大事という3点でした。

そしてそのアウトプットのトレーニング方法について、こちらの方では具体的に七つ挙げられています、ざっくり二つにまとめてしまうと、まず一つ目は、ありのままを記録すること。そして二つ目、さらにレベルアップしたいという方は、世間に発信してみる。そうするとフィードバックも得られていいですよと、そんなお話をさせていただきました。この本で書かれてる内容っていうのは、私のこのYouTubeチャンネルに非常に関係が深いことなんすよ。というのも私もせっかくなら視聴者の方の脳みそに刻み込みたいって気持ちでこーやって動画作ってるんで、なのでぜひですね私の動画のコメント欄は、アウトプットの間として活用していただければと思います。

私に一言物申す感じでもいいですし、あとたまに自分用のメモとして使われる方もいるんですけど、全然OKです。自分の脳に刻み込むために、人の目なんか全然気にしないで、じゃんじゃんメモ代わりに使ってくださいということで私の動画のコメント欄はぜひメモ感覚でアウトプットする場として活用おっしゃってくださいというご案内をしてですね、今回の動画を締めさせていただきます以上でございます。

もしこの動画がためになったという方はチャンネル登録、いいねボタンコメントなどいただけたらとても嬉しいです。説明欄に今回ご紹介した本のリンクも貼っておきます。おすすめの本ですので気になった方はそちらもぜひチェックしてみてください。あとTwitterもやってますのでよければフォローしてみてくださいではまたお会いしましょう。戦友ください。