

独学勉強法

～ 就職・転職・独立のために～

BrainMind | 天沼 裕作 著

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

著作権侵害にご注意ください！

「独学勉強法」(以下、本書と表記する。)の著作権は天沼裕作にあります。

- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ 弊社 BrainMind が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等)により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。

第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者(第30条第1項(第102条第1項において準用する場合を含む。)に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権(同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。)を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。)
2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

本書の使用に関する同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）と天沼裕作（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の係に適用します。

本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

第1条（本同意書の目的）

甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

第2条（知的財産侵害の禁止）

甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってはけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- （1）本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- （2）本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- （3）本書の内容に関して取材を受ける行為
- （4）本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- （5）その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

第3条（損害賠償）

甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

第4条（責任の範囲）

乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の義務もないものとします。

第5条（本同意書の変更）

乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

第6条（裁判管轄）

本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には、乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

勉強と記憶

「勉強したはずなのに覚えていない」

もし、あなたがこのような問題を抱えていても、その対処法はとてもシンプルです。

勉強をするにあたり、覚えておいていただきたいことがあります。

それは、"人間は忘れる動物"であるということです。

忘れることが「当たり前」なのです。
これは脳の性質上、とても自然なことで、
忘れる速度は人によって変わらないのです。

忘れる理由は、
「重要ではない情報」
と脳に判断されるからなのですが、

例えば、試験を受ける人が勉強したことを
忘れてしまったのは問題です。

そこで、忘れないために必要になってくる作業が、
「繰り返し」覚えるということです。

忘れるたびに覚え直すのです。

人の脳はこの「繰り返し」によって、
その情報の「重要性」を感じ、覚えるのです。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

人の脳はとても惰性で、「本当に重要なこと」
しか覚えてくれません。

先に挙げた

「勉強したはずなのに覚えていない」

という問題を解決するためには、脳に"重要性"を勘違いを
させる必要があるのです。

一回で覚えられる人は誰もいません。

いるとしたら、以前経験したことで、
似たような知識をすでに得ているからです。

あせらず、何度も繰り返し、少しずつ覚えて
いきましょう。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

勉強は"繰り返す"だけ

人間の脳は、"記憶"するものを、

「重要か、重要でないか」

で判断しています。

そして究極的には、

「生きていくために必要か、不要か」

で判断しています。

これは**最新の脳科学**の結論です。

突き詰めていくと、結局人間は動物である、
ということなのですが、

そうすると、**学習**とは、そもそもは
「危険な状態を回避する」ためのもの
ということです。

この結論を**勉強**に役立てるのであれば、
"重要度"を脳に勘違いさせる必要画ある、ということです。

具体的には、頻繁に繰り返して
勘違いさせる、ということです。

さまざまな勉強法や、記憶術が世の中には
出回っているみたいですが、結論は、根気強く

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

「やるしかない」ということですね。

問題は「勉強法」ではなく、
いかにして「モチベーション」を
上げるか、かもしれません。

モチベーションを上げるための方法は、
違う機会にお話します。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

勉強が進む「状態」

今回は勉強が進む意識状態について
お話ししたいと思います。

あなたはこれまでに、同じ時間勉強をする、
にしても、勉強がはかどった時と、はかどらなかった
時がありませんでしたか？

俗に言われる集中力という見方もできると思うですが、
脳科学、医学的にはその人の意識状態、つまり乗り気で
やる気がある状態と、そうでない状態に違いがあります。
(その時「感情の状態」が深くかかわっています。)

この意識状態次第で勉強の ” 効率 ” が
違ってきます。

そしてこの勉強ができる状態と、そうでない状態
というのは意識的に切り替えができる人(例:「よしっ!」
と言って気合を入れれる人)がいる一方、できない人もいます。

そこで今回は意図的に勉強ができる状態に切り替える方法を
お話します。

結論から言いますと、勉強に集中できたときの意識状態を
記憶しておいて、勉強をするときに「思い出す」ことです。

具体的な方法は、いい状態の時には「必ずこれをする」、
というのを自分で決めておきます。

例えば腕時計、携帯電話を見る、お気に入りのペンを
見る、などです。いい状態の記憶を思い出させてくれる
対象を自分なりに決めます。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

すると少し時間がかかるかもしれませんが、この訓練を続けるに従い、状態を呼び起こす対象を「見ただけ」で、いい状態に「入る」ことができるようになります。

いい状態というのは、その人のその時のコンディションや、その他の要素のバランスにかかわるので、意図的に作ることは難しいようです。

ですから、たまたまいいい状態になった時にその状態を記憶しておくのです。

興味のある方は、試してみてください。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

報酬のすすめ

今回は、脳科学的にみて、人間の性格、人格がどのように作られていくのか、というお話と、それがどのように勉強に応用できるかというお話をします。

結論から言いますと、ひとの性格は、その人が生まれてからその年齢までに取り入れてきた知識、経験によって成り立っています（この事実を疑う人はおそらくいないと思います）。

ただ、その記憶の中でも特に重要になってくるのが「情動記憶」と呼ばれる、感情を伴った記憶です。

簡単な例で説明しますと、楽しかった経験はまた再現しようとするし、嫌だった経験は避けようとするということです。

この事実から勉強に応用できることは、勉強をして楽しい、またはうれしい体験（報酬が得られるなど）をすればするほど、進んで勉強ができるようになるということです。

勉強をしたら、自分で自分をほめるようにするといいかもしれません。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

やる気アップ術

やる気を上げる方法のひとつに、
「具体的な目標を定める」という方法があります。

勉強を始めるにあたり、例えば、
「どの参考書、書籍」を「何時間」で、「何ページ」まで
やるのか、具体的に決めます。

具体的に目標を定めることにより、
「自分が今すべきこと」がより明確になり、やる気がでます。

ただ、大前提として、目標は「必ず達成できる」もの
でなくてはなりません。

いきなり無理をするのではなく、
「やさしすぎるかな？」という程度の目標から
少しずつこなしていくといいかもしれません。

また、重要視されず、見落としがちですが、
「食事の栄養バランス」もやる気に関係するようです。

特に、栄養素でいうと「たん白質」は脳の働きを
よくする「やる気の源」という報告があります。

欠かすことはできません。

やる気アップのために、肉、魚、大豆などを積極的に
摂るようにするといいいかもしれません。

また、ビタミンBやビタミンCも有効なようです。

独学勉強法

～就職・転職・独立のために～

正しい努力をすれば、必ず夢はかないます！

恋愛に

ビジネスに

人生に

お互い全力でがんばりましょう！

感想やクレームはこちらまで brain@brain-mind.sakura.ne.jp

天沼裕作