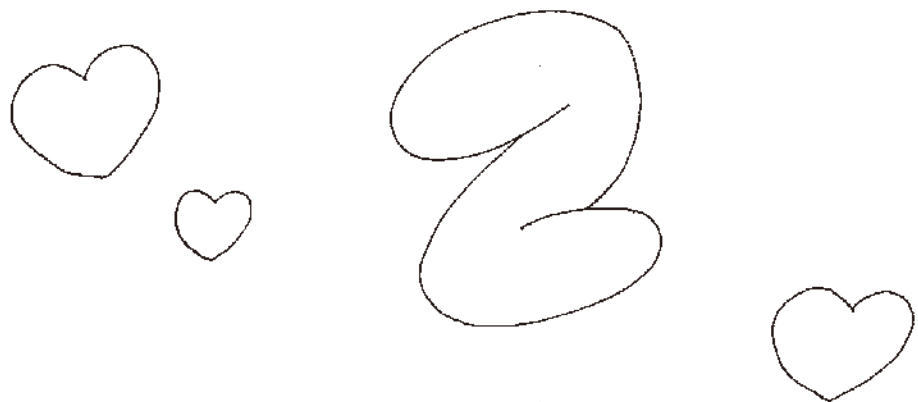


とよたち美肌通信 2月号

Vol. 187



とよ.



今月号のとよたち美肌通信の
表紙は、縁起の良し美しい鶴の絵です。
優雅で落ち着いて飛ぶ姿が美しく、
人々に「永遠」を感じさせる事から縁起が
良いとされています。
すてきな表紙をありがとうございます。

今月号も1月号と同じく、絵手紙を描く
事が好きな男性に描いていただきました。
院長はじめスタッフ一同バより感謝しています。

お知らせ

R8年分の1月～12月のとよたちの表紙を
描いていただける方募集中です！
通院していただいている方であれば年齢性別問わず
どなたでも!!! 先着順です。よろしくお願いいたします。

社会や世界には法則と言える様な、またルールと言える様な、多くの人が気付かず一生を終えてしまう様な「決断事」の様なものが存在している様な気がする。これを認知し努力した方が人生に意味を持ち易いのかも知れない。逆に闇雲に努力してもそれは地図やコンパスを持たずに広大な海を航海している様なものかも知れない。しかし極一部の人間はこの世界の設計図でも持っているかの様に物事の本質を見抜き的確な判断をして生きています。現代社会は情報量にあふれてこれを信じて良いか分からない位です。本質を見抜く人間は情報量では勝負しないのだと思う。彼等は物事の骨格だけを抜き出すための「思考フレームワーク」つまりメンタルモデルを持ちあわせている。

この方法には5つあると言われている。先ず一つ目は「インバージョン」。つまり「全てを逆から考える」思考法です。私達は問題に直面した時、ついどうすれば切り抜けられるか(成功するか)と考えます。しかし優れた能力者は「どうすれば絶対に失敗するか?」と考える。例えば「人から信頼される人間になりたい」と考えるのではなく、「何をすれば信頼を失ってしまうのか」と考える。古代ローマ帝国の哲学者達もこの思考法を実践したと言われています。最悪の事態を予め想像しておくことで心の平穏を保ち賢明な判断をしていたのです。何故なら成功への道は無数にあるが故に選ぶ難しく、しかし致命的な失敗のパターンは驚く程少ない。成功を追いかけるのではなく愚行を避けるということです。

二つ目は「セカンドオーダーシンキング」です。つまり「一歩又は二歩先を読む」思考法です。これは「次に何か起こるだろうか?」と常に考える思考のこと。殆どどの人間はある行重みによる結果しか見ていません。例えば魅力的な肩書きと高い給料のヘッドハンティングが舞い込んできた」とします。セカンドオーダーシンキングを持ち合わせた人間は昇進を受ければ確かに給料は上がる。だがその部署は社内の花形から外れており新しいスキルが身につかない。目先の利益に飛びついた結果長期的には失うものが大きい。この落とし穴は日常のありとあらゆる場所にみられます。

三つ目は「機会費用」です。これは自分が何かを選択した時、それによって選ばなかったものの中に最大のコストが隠れているという極めて重要な真実です。例えば友達に誘われて呑み会に参加したとします。その時あなたが支払ったコストは会費の54円だけではありません。その時間で出来るはずだったこと「新しいスキルを学ぶ」「体力をつけるために運動をする」そのあり得たはずの最高の未来こそが失った目に見えないコストなのです。

イエスと言うことは他の全ての選択肢にノーと言うことでもあるのです。

4つ目は「能力の輪」です。これは自分が何も知らないのが境界線を正確に知ることです。タレントのタモリ氏は1980年代後半のバブルに好景気の時、銀行から資産運用をもちかけられてモビルや土地を買いまくる事をしなかつたそうです。当時多くの人が彼の行動を「もたない」と失笑したそうです。しかし氏がしなかつた理由は一つ。それは不動産セブシネスを心の底から理解出来なかつたからだそうです。氏は自分が完全に理解出来る「能力の輪」の内側だけで勝負すると決めていました。殆どどの人間は自分の能力の輪の外側にあるおもしろい話に手を出し損失します。自分が勝てる輪を知り、そこから一步も出ない勇氣、知らないことを知らないと認める知性、そしてそれが長期的に生き残り勝ち続ける人間の最大の強みなのです。自分の輪の外側ではどんな専門家よりも謙虚になる。そして自分の輪の内側では大胆に行動する。そのバランス感覚が問われます。

最後は「オッカムの剃刀」です。これは「ある事柄を説明する理由が複数あるなら最もシンプルなものが正しい」という、「思考の断捨離術」です。私達は複数の問題に直面するとその原因について unnecessaryな理由や動機を考えてしまいがちです。しかし多くの場合真実は驚く程シンプルなものです。物事を不必要に複雑にする必要はありません。人間の脳はドラマチックな物語りを好む様に出来ています。その本能から離れて余計な仮説を剃刀で切り落とし最も単純な本質を見抜く。この思考の剃刀が私達の無駄な悩みと終わりのない混乱から開放してくれることだと思います。

院長、拝