

アウトプットで脳内整理

『真面目な話をしています』で

【便秘=死】につながる、というお話をしたのを憶えていますか？

食べたらず必ず排泄しましょう、というお話でした。

『入れたら出す』は、とても重要なことなんですね。
情報も同じで『入れたら出して』いきます。

『入れたら出す』というのはどういうことかというと

例えば

「はちみつは歯磨き粉代わりになるくらい虫歯菌を殺菌するから
寝る前にはちみつをひとさじなめるだけで虫歯予防になりますよ」

こんな話を聞いたとします。

「なるほどー！」と思って次の日、会社の同僚にこのことを伝えたとします
「はちみつを舐めて寝ると虫歯予防になるらしいよ！」

これが『入れたら出す』です。

言葉にして外に出すことで「はちみつについての新しい情報」が
頭の中で整理されて記憶されていきます。

『入れること』『出すこと』をそれぞれ**インプット**、**アウトプット**と呼びます。

アウトプットは頭の中を整理しながら記憶するのにとても便利な方法です。

とは言っても『アウトプット』は結構なエネルギーを使います。

慣れていないと、一回一回のアウトプットが、すごく億劫でめんどくさいと感じると思います。

そうなると精神的に負担になって『アウトプットしたくない』って思っちゃったりします。

アウトプットは筋トレと同じようなものです。

普段まったく筋トレをやっていなくて急に筋トレするとメチャクチャきついけど毎日やっていればだんだんきつくなってきて『やらなきゃ気持ち悪い』というレベルにまでなったりするんですね。

アウトプットするときにこだわりすぎると面倒くさくなってしまいます。

「知ったことを完全な状態でアウトプットしなきゃ」とか思っちゃうと納得するまで自分の頭の中で考えてしまいなかなかアウトプットできなくなります。

「不完全な状態でもいいから知ったことはとにかく早くアウトプットする」ほうが実際には記憶に残りやすいです。

あやふやな状態でも素早くアウトプットすることで何を憶えているか、いないかをチェックできます。

「スグにアウトプットするから」という意識でいることで情報を入れる段階から重要なポイントを探すようになります。

**たくさんの情報をそれぞれ取り入れるのではなく
「自分にとって何が一番重要なものかな？」と
見極めていくことが大切です。**

もちろん、今のあなたにとって重要ではなくても
一か月後のあなたにとってはとても重要なこともあると思います。

「自分にとって最も重要なポイント、それから重要だと思えるポイント」を
意識してアウトプットしていくことで効率的に学習していくことができます。

ということで、**学んだことは必ずアウトプットするようにしてください。**
アウトプットが習慣になっていない場合は今日から習慣にしていきます。

家族に話したり、SNSなどで公開していくといいです。

「今日学んだことをちょっと聞いてくれる？」とやってみてください。

重要なポイントを30秒で話す、1分で話す
SNSで3行にまとめてみるというところから始めてもいいです。

アウトプットを習慣にすれば成長スピードも早くなります。