

偏差値30からケンブリッジに
受かった「ラクすぎる」努力術

努力が
勝手に
続いて
しまふ。

塚本亮



ダイヤモンド社

偏差値30から

ケンブリッジに受かった

「ラクすぎる」努力術

努力が

勝手に

続いて

しまう。



塚
本
亮

〔著者〕

塚本亮（つかもと・りょう）

ケンブリッジ大学大学院修士課程修了（専攻は心理学）。偏差値30台、退学寸前の問題児から同志社大学経済学部を卒業。その後ケンブリッジで心理学を学び、帰国後、京都にて英会話スクール、ジューエルアカデミア設立。心理学の知見と自身の学習経験を生かした指導法が注目され、国内外から指導依頼が殺到。学生から社会人までのべ100人以上の日本人をケンブリッジ大学、ロンドン大学をはじめとする海外のトップ大学・大学院に合格させている。著書に『IELTSライティング完全攻略』（明日香出版社）、『偏差値30でもケンブリッジ卒の人生を変える勉強』（あさ出版）がある。

努力が勝手に続いてしまう。

——偏差値30からケンブリッジに受かった「ラクすぎる」努力術

2015年1月22日 第1刷発行

著 者——塚本亮

発行所——ダイヤモンド社

〒150-8409 東京都渋谷区神宮前6-12-17

<http://www.diamond.co.jp/>

電話／03-5778-7232（編集） 03-5778-7240（販売）

装丁——鈴木成一デザイン室

本文デザイン——水戸部功

編集協力——ふみぐら社

図版作成——matt's work

DTP——キャップス

製作進行——ダイヤモンド・グラフィック社

印刷——堀内印刷所（本文）・慶昌堂印刷（カバー）

製本——ブックアート

編集担当——三浦 岳

©2015 Ryo Tsukamoto

ISBN 978-4-478-02936-7

落丁・乱丁本はお手数ですが小社営業局宛にお送りください。送料小社負担にてお取替えいたします。但し、古書店で購入されたものについてはお取替えできません。

無断転載・複製を禁ず

Printed in Japan

努力が勝手に続いてしまう。

目次

はじめに——ケンブリッジの心理学×実体験のメソッド

1

努力できない「無限ループ」から脱する

1

自分で「変えられること」と「変えられないこと」を知る

3

「努力できない」からつくった「自分が動いてしまう」仕組み

5

自分を変える最も「合理的」なやり方

7

Chapter 1

「努力」という意識を捨てる

——自分を「その気」にしてしまう意識改革術

23

1 「ラクに続く方法」で努力する

25

「続かない努力」は自分から自信を奪っていく

26

「努力」と「逃避」のメカニズム

28

2 押さえるべき「ツボ」を見つける

30

やり方を少し変えるだけで「結果」は大きく変わる

31

「相手は何を求めているのか」を見抜く

「ツボ」のありかはこうして見つける

3 投下できる「自分の資源」を数えあげる

「目標」を見つめて「いやな努力」感を消す

使える「時間」と「お金」と「人」を明確にする

4 「2920時間」の使い方をざっくり決める

お金で「コントロールできる時間」を増やす

「自分を変えられること」だけに集中する

「最初の二歩」を踏み出す人はごく少数

5 将来の自分を「過去形」でとらえる

将来像を自分に刷り込む「3つの方法」

「行動」ではなく「状態」で考える

6 「方向性×モチベーション×資源」を利用する

いちいち苦しまなくても「結果」は出せる

「結果の出る公式」に自分の方法を当てはめる

7 「最初の3日」を乗り越える

「つらいのは最初だけ」と意識する

57 56

8 「何もしたくないモード」に陥らない方法

意識的に「重い感情」をはきだす

自分専用の「非公開」アカウントをつくる

60 61

9 成果より「目の前の課題」に集中する

「途中経過」をステップにして行動に生かす

失敗から「必要十分条件」を抽出する

66 67 68

Chapter 2

努力の「仕組み化」7つのルール

—— 努力がラクで当たり前のものになる黄金則

1 「何を、どのように、いつするか」を決める

自分に対する「信頼感」をかためる

「この参考書でがんばろう」だけ決めると失敗する

「しないのが気持ち悪い」状態をつくりだす

2 していることを「たんと」と記録していく

フィードバックが「強力なモチベーション」をつくる

3 スモールステップで「成功体験」をつくる

経験から「自分に合う方法」を見つける

少し「チャレンジ」の必要なことをやってみる

4 痛みをともしなう代償を「先出し」する

「もったいないこと」をして、自分を追い込む

ひとつずつ「逃げ道」をつぶしていく

5 毎日「タイムリミット」の中で動く

同じ期間で「結果を出せる人」「出せない人」の違い
持っているすべての時間に「やること」を振り分ける

6 退屈な作業は「短時間」でくりかえす

対策なしに「スマホ」には勝てない
24時間、「いま、何をしているか」を把握する

7 「できる」「できない」を冷静に見きわめる

すべてが「中途半端」になるリスクを避ける

Chapter 3

努力が勝手に「続いてしまう」技術

——「あの手この手」で自分を動かすテクニク

1 自分が「裏切れない」相手と約束をする

がんばる他人と付き合えば、自分もがんばってしまう

2 「努力ともいえない努力」を身体に覚えさせる

足場をつくって「できること」を底上げする

「小さな努力」の無意識化から広げていく

3 暗記しようとしてずに暗記する

「接触頻度」の高いものだけが脳に定着する

一駅ごとに暗記とテストをくりかえす

「リラックス状態」での暗記がいちばん強く残る

4 数字で「測定」できる努力をする

いつ自分を「テスト」するかを決める

プランで「ラク」をし、チェックで「効率」を上げる

122

5 スケジュール帳に「自分との約束」を後押しさせる

125

「細かく碎いた行動」を予定に入れてしまう

126

6 見える化で「続ける快感」のとりこになる

128

目に入る「カレンダー」を塗りつぶしていく

129

7 やる気がしなければ、「この手」で自分を動かす

131

人を「意識」するだけで動きたくなってしまう

132

気乗りしないまま「5分」やってみる

134

8 自分が動いてしまう「トリガー」をつくる

136

五感への「サイン」で集中力を覚醒させる

137

「認識を切り替える言葉」で自分を洗脳する

138

9 復習ほど「ラクで効率のいい」学習法はない

140

1回目は「とりあえず」の感覚でやる

141

難解な本も「さらさら読む」ことで理解できる

143

Chapter 4

こうして短期間でケンブリッジに合格した

——時間がなくても成果を出せる「超」効率的努力法

1 「捨てる」と動くのがラクになる

選択肢を絞ることで、目標に一気に近づく

2 効果的なラインを狙って「ムダな努力」をなくす

いくら「熱意」があってもダメ

最終目標が見えれば「やること」がシンプルになる

3 さらさらと「暗記」するだけで前に進める

楽しめて、「手応え感」が強いアプローチ

4 早く身につけるために「速く読む」

短期間で「聞ける」ようになるための読み方

ギターと同じやり方が効く

5 英語が「てっとりばやく」できるようになるには？

英会話学習の唯一絶対の「正解」

知識は「感情体験」を使えばさくさく頭に入る

勉強するより「場を探す」ことを優先する

6 「コピペ」で9割しゃべれるようになる

「ありもの」のフレーズをそのまま使う

いい英語をBBCからどんどん「盗む」

7 努力の時間と労力を「十分の二」にする

これならできると思える目標で「一点突破」する

これでは何年スクールに通っても話せない

これで英語の勉強は「十分の二」ですむ

Chapter 5

独学でも世界のトップレベルまで行ける

——いつまでもめげずに伸びていける簡単な方法

1 「現実的な目標」にできる人の真似をする

「どの程度はやらなきゃダメか」を確認する

2 勉強は「雑」にやるのがちようどいい

完璧を目指すより「不完全を目指す」ほうが身につく

「実践」の場を利用して自分を伸ばす

意識して「雑な自分」を演じてみる

3 アウトプットで「量質転化」を起こす

大変なことはせずに、ラクなことを「長く」やる

「数をこなす」意識で続ける

4 3分間、「呼吸」を少し変えてみる

「無心」になれる簡単な方法

息をするだけで「脳」は変わる

194

5 「全力」を出し切らない

睡眠の「タイムリミット」を厳格に守る

休むことで「モチベーション」に火をつける

ムリにがんばればがんばるだけ「損」をする

196 197 198 199

6 「続いてしまう人」の7つの方法

1. 「抵抗」を前に進む力に変える

2. 疑問を持たずに「やってみる」

3. 「他人」を自分の目標に巻き込む

4. 「世の中にどう貢献できるか」を考える

5. 「視点の切り替え」をする

6. 「現実」を見る

7. 「変化」を受け入れる

201 202 203 205 206 207 208

おわりに

211

はじめに

——ケンブリッジの心理学×実体験のメソッド

みなさんは「努力」というと、どんなイメージを思い浮かべるでしょうか？

おそらく多くの人が反射的に、ちよつと重たいものを感じたり、苦手なイメージを思い浮かべるのではないかと思います。なんだか、自分では見たくなかったものを目の前に突きつけられた気持ちができるかもしれません。

振り返ってみても、親や学校の先生、あるいは職場の上司から「そこはもっと努力したほうがいい」「努力が足りないからうまくいかないんだ」といったことを言われて落ち込んだりした経験は、だれにでもあるでしょう。

努力できない「無限ループ」から脱する

私はというと、やはり努力は大嫌いです。努力と聞いただけで逃げ出したくなるような

タイプの人間です。

とはいえ、身につけたいことがあったり達成したい目標があったら、どうしても努力が必要になってくる場面があります。

そこで、とりあえずがんばって努力してみるのだけれど、やっぱりうまくいかない。そして、そのうち「自分は努力に向いてないんだ」「努力できない自分はダメ人間だ」と思うようになる――。

高校時代の私は、まさにそんな感じでした。

そんな自分を変えたいと思って挑戦してみるものの、やっぱり努力が続かない、それでまた自信がなくなるという無限ループに陥おちいっていました。

そうして私は、いつしかヤンチャなグループに入って好き放題やるようになってしまいました。あげくのはてに大きなケンカをしてそれが新聞沙汰ざたになり、停学・自宅謹慎処分を受けました。

ですが、その謹慎が、いま思えば自分を見つめなおす機会になりました。

それまでは、勉強なんてできなくても、ヤンチャなグループで仲間とつるんでいればなんとなく楽しいし、したくないことはしなければいいという感覚でした。