

才能

を

磨く

ケン・ロビンソン

Sir Ken Robinson, Ph.D.

ルー・アロニカ

Lou Aronica

宮吉敦子=訳

自分の素質の
生かし方、殺し方

Finding
Your
Element

How to Discover
Your Talents and Passion
and Transform Your Life

大和書房

才能

を

磨く

ケン・ロビンソン

Sir Ken Robinson, Ph.D.

ルー・アロニカ

Lou Aronica

宮吉敦子＝訳

自分の素質の
生かし方、殺し方

Finding
Your
Element

How to Discover
Your Talents and Passions
and Transform Your Life

大和書房

ケン・ロビンソン (Sir Ken Robinson, Ph.D.)

1950年生まれ。英国ウォーリック大学で教育学教授を12年間務め、現在は名誉教授。英国「創造的教育・文化教育諮問委員会」委員長、シンガポール政府顧問を歴任、北アイルランドの和平プロセスの一環として創造性、経済開発の戦略策定をするなど、創造性とイノベーション、能力開発に関して世界的に活動している。TEDで行ったプレゼンテーション「学校教育は創造性を殺してしまっている」はTED史上最多の再生回数となるなど、その他の自らのTEDトークとあわせ、150ヶ国、推定2億人に視聴されている。前作『才能を引き出すエレメントの法則』（ルー・アロニカとの共著、祥伝社）は世界23ヶ国刊行のベストセラーとなっている。米国ロサンゼルス在住。2013年「Thinkers 50（世界の経営思想家トップ50）」選出。

ルー・アロニカ (Lou Aronica)

1958年生まれ。編集者を経て作家。著書、共著にベストセラー多数。米国コネチカット在住。

宮吉敦子 (みやよし・あつこ)

出版社勤務の後、翻訳者に。フィクション、ノンフィクションを手がける。

さいのう みが
才能を磨く
じぶん そしつ い かた ころ かた
自分の素質の生かし方、殺し方

2014年1月30日 第1刷発行

著者 ケン・ロビンソン、ルー・アロニカ
訳者 みやよしあつこ
宮吉敦子
発行者 佐藤靖
発行所 だいわ
大和書房
東京都文京区関口 1-33-4
電話 03-3203-4511

装幀 石間淳
本文デザイン 荒井雅美 (トモエキコウ)
本文印刷 シナノ
カバー印刷 歩プロセス
製本所 ナショナル製本

才能を磨く

Contents

はじめに

「エレメント」とは何か? …… 13

自分を知り、人生で「何をするか」を知る …… 15

「やりたいこと」がなければ、どうすればいいか? …… 17

紙を使う、データを使う、体を動かす …… 19

洗脳としての「性格テスト」 …… 21

願望に左右されない …… 23

「探求」には旅、冒険、危険がつきもの …… 24

Chapter 1

エレメントを見つける

才能の「芽」はどこにもなかった …… 29

していることにより「時間感覚」が変化する …… 31

外の世界の「騒音」から自分を守る …… 32

考えるのをやめて「本来の自分」を体験する …… 35

action-1 瞑想をする …… 36

自分への「思い込み」を変える …… 38

「マインドマッピング」を習得する…… 39

「ビジョンボード」をつくる…… 42

「自動筆記」を習慣にする…… 43

毎朝「モーニングページ」を書く…… 45

「何が起こるか」より「何をするか」が重要…… 46

action-2 「自分の行動」を知る…… 48

原則1…自分の人生は「唯一無二」である…… 50

原則2…人は「自分自身の人生」を創造している…… 53

原則3…人生は「生きもの」である…… 55

「新しい道」に心を開き続ける…… 57

学問の中身と「社会での成功」に相関性はなかった…… 59

専攻よりも「方向性」を重視する…… 60

action-3 「自分」を描く…… 63

「さまざまな道を進む」と決める…… 64

Chapter 2

何が「できる」のか？

「才能」と「能力」はまったく違うもの…… 68

action-4 「得意なこと」を知る…… 70

才能の発見は「機会の有無」にかかっている…… 72

経験が「世界観」を変えてしまう…… 74

自分には見えなくても、他人には見える…… 76

笑える「適性テスト」の結果…… 78

信用できる「部分」を利用する…… 80

回り道しながら「複数の才能」を見つける…… 82

見ようとするから「道」が見えてくる…… 84

Chapter 3

自分の中を掘る

action-5 「不得意」を検証する…… 89

「したことのないこと」にこだわる…… 90

まわりの価値観が「壁」になる…… 93

学校の「才能」観から脱する…… 96

「その才能はない」と勘違いしている…… 98

楽譜が「才能」をつぶすかもしれない…… 99

自分の「思い込み」を知る…… 102

action-6 手を伸ばす…… 103

Chapter 4

何が「好き」なのか？

action-7 「楽しいこと」を知る…… 106

「情熱を感じる」ことが成功につながる…… 107

「二つのエネルギー」を発揮する…… 110

偶然の「ビジョン」に従う…… 114

もし情熱を燃やせるものがないなら？…… 119

好きだがうまくやれないとしたら？…… 120

みんなが好きなことをしたら、だれがトイレ掃除をする？…… 122

エレメントを見つけたとどうやって知る？…… 123

「同じ情熱を持つ人」のまわりに行く…… 126

action-8 「あなたを夢中にさせること」を考える…… 127

何をするに「幸せ」か？

action-9 「いまの幸せ度」を知る…… 130

豊かになつて「不幸」になる…… 131

「もし〇〇になりさえすれば」が本當に叶つたら？…… 134

いつときの「幸福感」は簡単に得られる…… 136

「大きな目的」は、持続的な幸せを引き出す…… 137

人は「たつた二つ」の感情に支配されている…… 140

意味を「三つの道」で見つける…… 142

世界二五〇ヶ国で共通する「よく生きる」ための要素…… 145

「仕事」で充実すると、全体の幸福感が倍以上になる…… 147

action-10 「ウェルビーイング」を高める…… 149

「環境」——富豪と貧乏人の幸福度はあまり変わらない…… 150

「遺伝的要因」——遺伝は幸福感の五〇%を決める…… 151

「態度」——幸福を得るのは「技術」だった…… 154

仕事で「遊び」のような感覚になる…… 155

「七つのステップ」で動き出す…… 157

Chapter 6

世界との「接し方」を変える

あなたの「ベール」はどんなものか? …… 162

action-1 自分の「ものの見方」を特定する …… 163

「障壁」を「障壁」と思わない …… 165

「手」が使えなければ「足」を使う …… 167

「マインドセット」を変える …… 171

「瞬で」できる」という確信が押し寄せる …… 173

「星占い」で何がわかるか? …… 176

「体液」の多さで性格をはかる …… 178

「内気か外向的か」、どちらかの態度で行動している …… 179

子供の「九つの気質」を当てはめる …… 181

他人の「態度」に惑わされない …… 185

「現状」を正確に知る

- 選択が「まったく違う人生」に人を導く…… 190
- 「いまの生活」を捨てる…… 192
- 新たな「ホーム」を見つける…… 195
- そこにいるのは「たまたま」に過ぎない…… 196
- action-12 「いまいる場所」を確かめる…… 198
- 動く前に「イメージ」する…… 201
- 一年程度の「ブレイク」をはさむ…… 203
- 「何が足りないのか」を見る…… 205

Chapter 8

「同族」を探す

- 「非主流派」の仲間が力を生む…… 209
- action-13 同族をイメージする…… 212

次はどうする？

環境を変えて「情熱」を発見しなおす ……	213
注意を向けると「見えなかったもの」が見える ……	216
「目的意識」が支援を引き出す ……	218
小さな「同族グループ」を見つける ……	221
「マニフェスト」が高い意識を引き出す ……	224
同族はこうして探す ……	225

来た道を「戻る」ことによつて見つける ……	235
早送りで「将来」を見る ……	238
「不安」に耐えつづけることを学ぶ ……	241
action-14 「最初の一步」を決める ……	244
「一つのい」とに縛られない ……	246
自分の「タイプ」を無視する ……	248
action-15 「支援者への手紙」を書く ……	249
巨大な象を「一口ずつ」食べる ……	250

足を踏みだす

仕事を辞めて「ゼロ」から学び直す…… 252

苦境に立って「必要」に後押しさせる…… 254

人間は加齢することで「成熟」する…… 256

「ねじまがった道」を進む…… 257

「死ぬ直前」に人が後悔すること…… 263

「愛」と「人間関係」だけが最後に残る…… 266

才能を磨く

Contents

はじめに

「エレメント」とは何か? …… 13

自分を知り、人生で「何をするか」を知る …… 15

「やりたいこと」がなければ、どうすればいいか? …… 17

紙を使う、データを使う、体を動かす …… 19

洗脳としての「性格テスト」 …… 21

願望に左右されない …… 23

「探求」には旅、冒険、危険がつきもの …… 24

Chapter 1

エレメントを見つける

才能の「芽」はどこにもなかった …… 29

していることにより「時間感覚」が変化する …… 31

外の世界の「騒音」から自分を守る …… 32

考えるのをやめて「本来の自分」を体験する …… 35

action-1 瞑想をする …… 36

自分への「思い込み」を変える …… 38

「マインドマッピング」を習得する…… 39

「ビジョンボード」をつくる…… 42

「自動筆記」を習慣にする…… 43

毎朝「モーニングページ」を書く…… 45

「何が起こるか」より「何をするか」が重要…… 46

action-2 「自分の行動」を知る…… 48

原則1…自分の人生は「唯一無二」である…… 50

原則2…人は「自分自身の人生」を創造している…… 53

原則3…人生は「生きもの」である…… 55

「新しい道」に心を開き続ける…… 57

学問の中身と「社会での成功」に相関性はなかった…… 59

専攻よりも「方向性」を重視する…… 60

action-3 「自分」を描く…… 63

「さまざまな道を進む」と決める…… 64

Chapter 2

何が「できる」のか？

「才能」と「能力」はまったく違うもの…… 68

Chapter 3

自分の中を掘る

- action-4 「得意なこと」を知る …… 70
- 才能の発見は「機会の有無」にかかっている …… 72
- 経験が「世界観」を変えてしまう …… 74
- 自分には見えなくても、他人には見える …… 76
- 笑える「適性テスト」の結果 …… 78
- 信用できる「部分」を利用する …… 80
- 回り道しながら「複数の才能」を見つける …… 82
- 見ようとするから「道」が見えてくる …… 84
- action-5 「不得意」を検証する …… 89
- 「したことのないこと」にこだわる …… 90
- まわりの価値観が「壁」になる …… 93
- 学校の「才能」観から脱する …… 96
- 「その才能はない」と勘違いしている …… 98
- 楽譜が「才能」をつぶすかもしれない …… 99