

脳にいい 勉強法

聴くだけで
脳が活性化する

次世代
サブリミナル
音源CD付き!

脳機能学者／カーネギーメロン大学博士

苦米地英人

Hideto Tomabechi, Ph.D

脳にいい 勉強法

脳機能学者／カーネギーメロン大学博士

苦米地英人

Hideto Tomabechi, Ph.D

脳にいい勉強法

発行日2009年6月2日 第1版第1刷

著者 苔米地英人

装幀 阿形竜平+菊池 崇

編集協力 木村俊太 正木誠一

編集 谷口暢人

発行人 高橋克佳

発行所 株式会社 **アスコム**

〒105-0002 東京都港区愛宕1-1-11 虎ノ門八東ビル7F

編集部 TEL:03-5425-6627

営業部 TEL:03-5425-6626 FAX:03-5425-6770

印刷 中央精版印刷株式会社

©Hideto Tomabechi 2009

Printed in Japan ISBN978-4-7762-0551-7

本書は著作権法上の保護を受けています。

本書の一部あるいは全部について、

株式会社アスコムから文書による許諾を得ずに、

いかなる方法によっても無断で複写することは禁じられています。

落丁本、乱丁本は、

お手数ですが小社営業部までお送り下さい。

送料小社負担によりお取り替えます。

定価はカバーに表示しています。

はじめに

「頑張らないで」目標に到達する 究極の勉強法

勉強というと、受験生が徹夜して、歯を食いしばって頑張るイメージがあるかもしれませんが。お母さんが、受験生の邪魔にならないように、そっと戸を開けて、夜食を置いていく。そんなものには目もくれずに、なぜか深夜放送のラジオを聴きながら、必死に参考書を読んだり、問題集を解いたりしている。そんな頑張る姿が勉強だと思っている人も少なくないのではないのでしょうか。

しかし、はっきり言ってそれは大間違いです。先に種明かしをしてしまいますと、勉強法の最大のコツは「**頑張らないこと**」なのです。徹夜で歯を食いしばってやる受験勉強は最悪なのです。

理由は簡単です。頑張るということは**本当はやりたくないことを無理やりやっ**てい

るわけですから、好きでやっていることと比べて効率が良いはずがありません。

また、イヤなことを無理やりやろうとすると、脳が拒否反応を起こし、そこから抜け出そうとして、**IQが思いつきり下がります**。IQが下がった状態で勉強しても身につくはずがありません。

頑張って勉強するというのは身にならない、時間を無駄にする行為だとさえ言えます。どうせ勉強するなら、しっかり身につく方法でやったほうがいいはずです。

しっかり身につく勉強法とは、もちろん「**頑張らない**」勉強法です。

「頑張らないで勉強ができるわけがないじゃないか」と思う人は、すでにIQがかなり下がってしまっている可能性があります。

本当の意味で勉強をしている人で、頑張っている人はいないのです。

例えば、大学の数学の先生がまだ誰も解けていない方程式を解こうとして、毎日、計算に明け暮れていたとします。この先生はたして頑張っているのでしょうか。

もし歯を食いしばって頑張っているのだとしたら、この方程式は永久に解けないでしょう。この数学の先生は、まず間違いなく、この方程式を解くことが楽しくて仕方がないはずで。

歴史好きの人がある時代の貴重な古文書を見つけて解読していただきます。読みづらい文字の解読に毎日取り組んでいるこの人は、はたして頑張っているのでしょうか。これも間違いなく、この文字の解読が楽しくて仕方がないはずで。新たな歴史的発見がその古文書に隠されているかもしれないと、ワクワクしながら解読しているに違いありません。

好きなこと、楽しいことをやると、脳は活性化されてIQも上がります。頑張りな
いからこそIQが上がるわけです。

本書がみなさんにお伝えする勉強法はまさにこれです。「頑張りない」勉強法、
「頑張りなくても勉強が楽しいので、他のものはさておいて勉強しないと気が済まな
くなる」勉強法です。

「なんだ、モチベーションアップの話か」と思われた方は、半分正解で半分不正解です。たしかに勉強に対するモチベーションが上がるという意味では正解ですが、いわゆる自己啓発本によくあるようなモチベーションアップ法とはまったく異なる手法であり、行き着く先もまったく異なるという点で不正解です。

本書は世にありがちな、勉強のやり方を取り足取り解説した本ではありません。

もっと根本的なところから、**どうすれば勉強の効率がアップするのか、ひいてはどうすれば賢い脳をつくることができるのか**といった観点から書かれています。勉強の方法論も各所に散りばめてはありますが、それは賢い脳をつくるために必要なトレーニングのひとつと捉えてください。

本書は、**脳を最大限に活性化させ、最大限の勉強効果をあげる、脳に良い勉強法を**紹介しています。本書を手にしたみなさんは、**頑張つて勉強するという苦痛からは解放され、知らず知らずのうちに楽しく、気持ちよく勉強している自分に気付くこと**でしょう。

そんなみなさんには、もう語呂合わせ暗記術のような意味のない勉強法や決して実行されない勉強計画、自己管理やモチベーションの維持などという小手先の勉強法とは無縁の存在となることでしよう。

やがてあなた自身が、勉強の先にある目標の達成に「頑張らずに」向かっていることに気付くでしょう。あなたは人生の目標に向かって、「無意識に」走り出すことになるでしょう。

本書がみなさんの人生を変える1冊となると信じています。

苔米地英人



付属のCDについて

このCDには、4曲の楽曲が収録されています。
普通の楽曲に聴こえますが、それぞれの曲には、
ドクター・芭米地ワークスが開発し
た、次の音源が含まれています。

- ・ 集中力が高まる音源
- ・ 抽象度が上がる音源
- ・ 頭がスッキリする音源
- ・ 快眠力が上がる音源（昼間聴くと、夜眠れる）

各曲にはこの4種類のサブリミナル音源が、ミックスして埋め込まれています。集中力が上がる音源は、集中したいこと以外の情報を遮断する効果があります。

抽象度が上がる音源は、IQを高めます。

頭がスッキリする音源は、ドーパミンがより出やすい状態にして、雑念を抑え込む意識状態を生成します。

快眠力が上がる音源は、昼の間に聴くと夜ぐっすり眠れるようになるものです。Tシャツや短パン姿になり、腕や足を太陽光にあてながら音源を聴くと、より効果的です。ぐっすり眠ることで、脳の疲労がとれ、学習効率をより高めることができます。

このCDを聴きながら読書や勉強をすると、効果がより高まります。

それぞれの曲は、リラックスした状態で聴いてください。

また、聴こえる音を、音以外の感覚（視覚、触覚、味覚、臭覚など）に変えてみると、効果がより高まります。

はじめに

「頑張らないで」目標に到達する究極の勉強法 1

付属のCDについて 6

【勉強法常識は間違いだらけ】

誰でも最小の努力で最大の効果を上げるには

頭がいいとはどういうことか、本当は誰もわかっていない 14

「知識」があるために認識できないことが増えてしまう！ 20

正しいと思っていたことをすべて疑え 23

知らないことを認識できない「ジレンマ」を解決するには 28

日本の学校教育は、ナチスの論理と変わらない 32

頭をよくするための四つの能力とは 38

「賢い人になるための第一歩「認識力」」

知らなかった世界が見えてくる「すごい」能力開発

認識できなければ何も始まらない 42

スコトーマを減らす①知識を増やす 44

スコトーマを減らす②因果を逆に考える 45

スコトーマを減らす③視点を変える 48

視点を換えれば、見えなかった真実が見えてくる 53

スコトーマを減らす④過去を変える 55

ダイナミックに動かせば、スコトーマの罠から抜け出せる 60

問題を認識できるだけでは、頭がいいとは言えない 62

「できるヤツになる「理解力」向上訓練」

脳をどう鍛えれば頭がいい人になれるか

理解力をアップさせる抽象化とゲシュタルトのテクニク 66

カオスの中には法則を見出すことはできない 69

理解力を強化する、脳の「筋肉トレーニング」 71

脳力を高めてくれる、ゲーム機のおつき活用術 75

第4章

「頭のいい人の「応用力」開発のコツ」

価値を飛躍的に高める力を身につける法

日本では、応用力が全く活かされていない 84

ひらめき能力を開発するには、まず環境整備から 86

脳をリラックスさせられれば、高確率でひらめきが起る 89

ドーパミンを自在にコントロールできる裏ワザがある 91

第5章

「記憶力」1000倍アップの勉強術」

脳の仕組みがわかれば記憶は定着する

記憶力をアップさせるには、高次元脳の介入が欠かせない 96

無理やりにでも重要性を高めれば記憶力は上げられる 101

「間違えたものを覚える」脳の仕組みをフル活用する 104

記憶を引っ張り出すには、セットで覚えるのがカギ 106

【実践！モチベーション・アップ術】

目的に向かって突き進む自動システム構築法

あなたのモチベーションは、なぜ上がらないのか 110

やりたいことに変えてやれば、モチベーションは必ず上がる 112

サーモスタット方式なら、体が勝手に動くようになる 114

誰も言わなかったモチベーション・アップのポイント 122

目標を達成できたら、ゾーンを広くしたほうがいい理由 126

【幸福な子どもをつくる子育て】

子どもが望んでいるものを手に入れる教育法とは

教科書をもらったら、すぐに全部読んでしまえ 130

子どもの幸せを願うなら、これだけはやってはいけない 134

自分のやりたいことができる子どもに育てるには 138

【英語学習の壁を突破する】

ネイティブ並みの英語を話せる英語脳のスズメ

日本の学校教育では、変な英語をしやべる人しか生み出せない 146

英語を学ぶなら、日本語は邪魔である 148

英語の学習時間を劇的に短縮する秘策がある 153

「誰でもすぐできる、脳を活かす勉強法Q&A」 脳が冴える9つの生活と習慣

I どんな勉強法も億劫にならずにやり遂げるノウハウとは…… 158

II 話が複雑になると、脳が混乱して理解できない人は…… 160

III 年齢のせいで、集中力が続かなくなったら…… 164

IV 勉強するための時間が、どうしてもとれない人は…… 167

V 脳にも体にもいい生活習慣の基本とは…… 169

VI 脳の老化防止に有効なものとは…… 176

VII 整理整頓でボケを予防することはできるか…… 178

VIII どうしても眠れない人が、ぐっすり眠りにつくには…… 180

IX 頭の回転を加速する脳のデュアルCPU化とは…… 184

第1章

「勉強法常識は間違いだらけ」

誰でも最小の努力で
最大の効果を上げるには



頭がいいとはどういうことか、 本当は誰もわかっていない

結論から申し上げます。

いままであなたが正しいと思っていた勉強法は、すべて間違いだと思ってください。
いきなりこのような断定をするには、もちろん理由があります。では、なぜこんなことを言い切れるのでしょうか。それは本書を読み進めていけば明らかになります。
正しい勉強法を身につけて、あなたが目的を叶えるための、これが第一歩となります。

ところで、みなさんはどのような目的で本書を手にしたのでしょうか。

資格試験のため、受験勉強のため、脳の老化防止のため……、いろいろな理由があると思いますが、どの理由も突き詰めていけば「脳の働きを良くする」、すなわち「頭がよくなる」ためと言い換えられるのではないのでしょうか。