

## 第 10 回 アウトプットのすすめ

「アウトプット？人に発信できるような知識なんてないよ」  
と思わずに読み進めてみてください。

### アウトプットで理解は深まる

前回インプットについてお伝えしました。インプットで仕入れた情報は食べものと同じようによく噛んで消化することで栄養として体に行きわたり、血肉となります。

情報をよく噛んで消化するのに効果的なのが、実はアウトプットです。

アクティブラーニングというのがあります。

受動的に学ぶよりも能動的に学ぶ方が深く学べる、というもので海外の授業では積極的に取り入れられてます(日本の授業はご存じの通り受動的ですね)。

アクティブラーニングの中で “グループ討論” や “自ら体験すること” を抑えて最も深い学びになるとされてるのが、

“他の人に教えること”です。

ざっくり理由を説明すると、人に教えるには責任が生じるのでより深く理解する必要があるからです。

教える際には伝わるように工夫したり、質問にも答えられるようにと自発的にインプットの質を高めていくようになります。責任感を持って利他的に行動する、結果自分の利にもなるということなので良いことづくめです。

教えるとまではいかななくても友人や同僚に話して伝えるだけでも十分に効果はあります。これだけでも立派なアウトプットです。

## まずは日記とメモ書き

話すには知識がまとまっている必要があります。

「ちょっとハードル高いな」

と思ったなら、人に伝える前に自分にアウトプットしてみましよう。

まず日記です。家族同居人がいて万が一にも見られたくない場合はパソコンやスマホで“10年日記”と検索して使ってみてください(パスワードかけられます)。

日記にその日したこと以外に学びを書きます。このとき自分はこう思う、ということ肯定でも否定でも自分の意見を書いておきましょう。

次にメモ書きです。これまでに登録特典でも第7回でもお伝えしています。くわしい方法は第7回を参照してみてください。メモのテーマを今日読んだ本から学んだこと、として書き出すといいです。

ここでは別のメモ書きをご紹介します。それは“本の要約”です。

本の重要だと思ったところに線を引いたりして目印をつけると良いと前回お伝えしました。それがここで活かされます。要約をすると知識が整理されるので僕はよくやります。本によっては複数回読んで要点をクリアにしてから要約します。

本でもオーディオブックでも教養系 YouTube でも繰り返しインプットして要約メモにすると人に話せるレベルにまで落としこめると思います。

## 後々活かせることをやろう

人に話してみることに同時にトライしてみたいのが文にして伝えることです。そう、発信です。

これまでの流れで十分に人に発信できるレベルの学びになっているはずです。いきなりブログで長文を書かなくても気軽にSNSで発信してみることをオススメします。

ツイッター、インスタグラム、どちらかでもいいのでやってみましょう。

すでにやっているなら学びを発信してみましょう。

「いきなりそんなこと投稿したら不自然だ」

というならば、

「〇〇って本を読んでこんな感じの話で、その中でも△△って  
いうくだりが今の自分と重なってめちゃくちゃ感情移入できた」  
みたいな感じでどうでしょうか？

読んだ人の中で「有益そう」とか「面白そうな本だな」と思って  
もらえて

「読んでみたよ」

て言われたら嬉しいですね。

アウトプットで発信をするようにしていると後々いろいろと活  
かせるのでやってみることをオススメします。

これは次回の内容と関連してきます。

---

今回は、

- ・アウトプットするとインプットが深まる

- ・まずは日記やメモでアウトプットを始める
  - ・人に話したり SNS 発信でアウトプットすると後々生きてくるということをお伝えしてきました。
- 

## **お金を**

**守る（知識と情報力）→稼ぐ（本業と副業）→増やす（投資）**

**をサイクルにしていくことが安定運用の基本です。**

インプットとアウトプットをバランスよくすることで知識の吸収を効果的にしましょう。

今回は、副業をはじめることについてお伝えします。

森 ひろき