

BC059

WEBVTT

00:00:00.000 → 00:00:07.000

面白かった本について語るポッドキャスト ブック語りスト第59回の本日はチャッター

00:00:07.000 → 00:00:13.000

頭の中の一人事をコントロールし 最良の行動を導くための26の方法について語ります

00:00:13.000 → 00:00:15.000

はいよろしくをお願いします

00:00:15.000 → 00:00:16.000

よろしくをお願いします

00:00:16.000 → 00:00:23.000

はい今回はクラスターのターンということで 実用書ノウハウショ大好きクラスターが取り上げる本なんですけど

00:00:23.000 → 00:00:31.000

一見ちょっとチャチービジネス書のようなタイトルですけども

00:00:31.000 → 00:00:39.000

印象はよく見る今売れてるチャチービジネス書っていうタイトルの印象は受けます

00:00:39.000 → 00:00:44.000

ですけど中身は結構どう言ったらいいのかな

00:00:44.000 → 00:00:53.000

サイエンス的な話とノウハウ的なビジネス書的な話が結構うまいバランスで成立している本でして

00:00:53.000 → 00:01:01.000

日本のAmazonでも結構星がついてますがこれは頷ける内容かなと思います

00:01:01.000 → 00:01:08.000

限りある時間の使い方というのが割と直近の印象として

00:01:08.000 → 00:01:14.000

チャチータイトルに感じたけど中身がちゃんとしているっぽって印象があったんですけども

00:01:14.000 → 00:01:16.000

それに似た感じですかね

00:01:16.000 → 00:01:19.000

そういう本を発掘するのが好きなんですけども

00:01:19.000 → 00:01:24.000

それは数限りないチャレンジを経てってことですかね

00:01:24.000 → 00:01:25.000

まあそういうことですね

00:01:25.000 → 00:01:33.000

限りある時間の使い方はどちらかというビジネス的な時間の捉え方と人文的・哲学的な時間捉え方が融合という感じですが

00:01:33.000 → 00:01:45.000

こちらはより科学的な感じの本で著者がE.SanCrossという方で実験心理学者で神経科学者とガチのサイエンティストの方でして

00:01:45.000 → 00:01:53.000

本書が1冊目の本らしいんですけどなかなかライターとしての手腕も優れているかなと

00:01:53.000 → 00:01:59.000

内容運の以前に語り口が非常に面白い本になっております

00:01:59.000 → 00:02:08.000

それはいいですね。最近この手のジャンルっていうか人文科学全般で最近感じていることなんですけど

00:02:08.000 → 00:02:11.000

長えなっていう本が多くて

00:02:11.000 → 00:02:12.000

確かに

00:02:12.000 → 00:02:20.000

むしろ逆に最近の傾向を見て自分はもうちょっと短くまとめられることを意識しようと思うようになったりするぐらいで

00:02:20.000 → 00:02:29.000

まあ伝書籍で出す場合短い方が好まれるような気はしますけどもね、その辺は神との差があるのかないのかはちょっとわかりませんが

00:02:29.000 → 00:02:35.000

あ、そっか物理で見えないからっていうので短さがそのデメリットにはほぼなりえないか

00:02:35.000 → 00:02:47.000

勝って損する感じが無いからその辺が逆にやっぱりアメリカ式なのはこう、なんすかね、ボリュームが多い方が正義みたいな感じがありそうですけど

00:02:47.000 → 00:02:56.000

まあそういうのとは日本読者もしかしたらちょっと違うかなと思いますが、まあ、一応読みやすくてももちろんそのエピソードとかも多いんですけど

00:02:56.000 → 00:02:59.000

ダラダラする感じはなく最後まで読める感じの本でしたね

00:02:59.000 → 00:03:00.000

いいですね

00:03:00.000 → 00:03:06.000

出版が2020年11月18ということで少し前の本ですが

00:03:06.000 → 00:03:11.000

出版社が東洋経済信託社と、まあビジネスで有名なところですね

00:03:11.000 → 00:03:23.000

タイトルなんですけど、頭の中の独り言をコントロールし、最良の行動を導くための26の方法が、ほぼ後付けというか

00:03:23.000 → 00:03:25.000

へえ、まずそこからなんだ

00:03:25.000 → 00:03:32.000

放題式アレンジというか、現代はチャットという名タイトルは一緒なんですけど

00:03:32.000 → 00:03:41.000

サブタイトルが"The voice in our head" "It is matters and how to harness it"

00:03:41.000 → 00:03:49.000

私たちの頭の中にある声、それが何が問題でそれをどのようにハーネスするのか、飼いならすとか

00:03:49.000 → 00:03:52.000

タズナとかアブリをつけるみたいな意味ですね

00:03:52.000 → 00:03:54.000

制御するっていう感じかな

00:03:54.000 → 00:04:02.000

コントロールするっていうところは一緒じゃないけど、最良の行動に導くための26の方法というのは現代にはないわけですね

00:04:02.000 → 00:04:07.000

この部分がちょうどチャット、ビジネスっぽさを出してるんですけど

00:04:07.000 → 00:04:13.000

木地をちょっと画面見てる方は見えると思うんですけど

00:04:13.000 → 00:04:21.000

1章から7章があって、最後結論があって、その最後に補足としてチャットを制御するための26のツールというのがあって

00:04:21.000 → 00:04:32.000

これは1章から7章までの話をまとめながら、要点だけを抽出した補足の章になってるんですね

00:04:32.000 → 00:04:36.000

ここに確かに26の方法は載ってるんですよ

00:04:36.000 → 00:04:39.000

何ページくらいなんすか？

00:04:39.000 → 00:04:47.000

補足の章やから、本当にちょっとだけで265ページから始まって

00:04:47.000 → 00:04:55.000

277ページで終わってるから、10ページくらいでようやくしてまとめているものがあるって

00:04:55.000 → 00:05:01.000

この部分を当時法的に最初に持ってきてタイトルにしてるという感じで

00:05:01.000 → 00:05:08.000

そこの最後の部分だけで除けば、実にかっしりとしたビジネスになっております

00:05:08.000 → 00:05:11.000

どこからいくかちょっと難しいんですか

00:05:11.000 → 00:05:17.000

章立てが始めにあって、第1章「うちになる恋はなぜ存在するのか」というところが始まって

00:05:17.000 → 00:05:20.000

第2章が「自分に話しかけることが引き起こす問題」

00:05:20.000 → 00:05:26.000

この2つの章が本章が主題として「チャット」というものの「それは何なのか」と

00:05:26.000 → 00:05:29.000

「なぜそれが問題を引き起こすのか」というところが制御されて

00:05:29.000 → 00:05:35.000

3章以降、どうやってそれと付き合っていけばいいのかとか紹介されて

00:05:35.000 → 00:05:38.000

最後に言ったようにまとめが出てくるという構成です

00:05:38.000 → 00:05:42.000

この本章のタイトルになっている「チャッタ」なんですけど

00:05:42.000 → 00:05:48.000

まず「あた、心の声」というものがまずあると

00:05:48.000 → 00:05:55.000

その中でもネガティブな状況を引き起こすものを「チャッタ」と著者は読んでいます

00:05:55.000 → 00:05:57.000

まずこの理解ですね

00:05:57.000 → 00:06:01.000

それでいうと、一般に解釈した言葉ではない?

00:06:01.000 → 00:06:04.000

ないですね、著者が「チャッタ」と読んでいるこの国で

00:06:04.000 → 00:06:13.000

著者は環状と自制研究所所長という研究所を運営しておられて

00:06:13.000 → 00:06:17.000

そこでよく使われる言葉なんですよ、このチャッタというのが

00:06:17.000 → 00:06:22.000

「べちゃくちゃ喋る」とか「取り留めない」というおしゃべりという意味で

00:06:22.000 → 00:06:28.000

心の中の声でもやや特殊な位置づけを持ったものを「チャッタ」と呼んで

00:06:28.000 → 00:06:34.000

そのチャッタが厄介だよということを本性を話していくという筋立てになっております

00:06:34.000 → 00:06:38.000

チャットの名詞形というか多分変形ですね

00:06:38.000 → 00:06:40.000

そうですね、変形ですね、ER図みたいなやつと

00:06:40.000 → 00:06:48.000

心の声という「The voice in our head」という副題にもあるんですけど

00:06:48.000 → 00:06:59.000

人が心の中で、心象風景とも言いますが、言葉として思い浮かべる人もいれば

00:06:59.000 → 00:07:02.000

そうではない人もいらっしゃるのですが

00:07:02.000 → 00:07:10.000

おおむねの場合、言語という形態を取ると言葉としてメッセージで表されると

00:07:10.000 → 00:07:14.000

頭の中のビジョンというのは例えばイメージの場合もあれば

00:07:14.000 → 00:07:19.000

音楽の場合もあるかもしれませんが、言葉の場合もあると言葉の場合があって

00:07:19.000 → 00:07:24.000

しかもその言葉が結構強力な位置づけを持っていると

00:07:24.000 → 00:07:27.000

それを「Voice」と呼んでいるんですけども

00:07:27.000 → 00:07:29.000

人によってもないはあるんですけど

00:07:29.000 → 00:07:36.000

例えば、紙に書かれた13桁のパスワードをパソコンに入力しながらかの時に

00:07:36.000 → 00:07:40.000

コピーが使えへんとしたら、多分その口に出さないで

00:07:40.000 → 00:07:45.000

心の中でブツブツそのパスワードを読み上げながら入力すると思うんですよ

00:07:45.000 → 00:07:48.000

4,3,5,6,2,8,5,10とか

00:07:48.000 → 00:07:51.000

そういうことをしない人ももしかしたらいるかもしれないけど

00:07:51.000 → 00:07:55.000

多くの場合はおそらくそのような処理をすると思うんですけど

00:07:55.000 → 00:07:58.000

ここで働いているのが「心の声」という機能ですね

00:07:58.000 → 00:08:05.000

これは結構人間独特の能力らしいですね

00:08:05.000 → 00:08:08.000

言語がなかったらできない行為ですもんね

00:08:08.000 → 00:08:13.000

こういうのはもちろん生物的に備わっているものなんですけども

00:08:13.000 → 00:08:17.000

結構重要なものらしく

00:08:17.000 → 00:08:22.000

それが重要であるからこそ私たちに

00:08:22.000 → 00:08:28.000

時には致命的な影響を与えてしまうという話ですね

00:08:28.000 → 00:08:32.000

一番最初に本社が提示するのが

00:08:32.000 → 00:08:38.000

ビジネス書でよくあるんですけど「今ここに集中する」みたいな話がありますが

00:08:38.000 → 00:08:40.000

今ここを生きるか

00:08:40.000 → 00:08:42.000

今を生きるみたいなやつ

00:08:42.000 → 00:08:44.000

マインドフルネス的な

00:08:44.000 → 00:08:48.000

あれって言うほど簡単じゃないよねと著者は言うんですね

00:08:48.000 → 00:08:52.000

なぜかというとな脳のデフォルト状態

00:08:52.000 → 00:08:55.000

デフォルトモードネットワークっていうのはむしろ

00:08:55.000 → 00:08:57.000

ふらついている状況?

00:08:57.000 → 00:09:04.000

常に何か意識に昇ってくる子内は別にして常に何か働いてるはずですよ

00:09:04.000 → 00:09:09.000

それはつまり目の前の対象から注意がそれてるということですね

00:09:09.000 → 00:09:12.000

そういう状況が脳の当たり前だと

00:09:12.000 → 00:09:17.000

目の前のあることから離れて考えている時っていうのは

00:09:17.000 → 00:09:20.000

内なる声が働いている状況だと

00:09:20.000 → 00:09:25.000

目の前のものに向き合っていない時の内なる声が働いている

00:09:25.000 → 00:09:29.000

だから今ここをモデルっていうのは

00:09:29.000 → 00:09:33.000

心の声を遮断するというような意味合いになるけど

00:09:33.000 → 00:09:37.000

僕たちはそもそも脳はデフォルトで

00:09:37.000 → 00:09:40.000

目の前の現実から割と意識を飛ばしがちだと

00:09:40.000 → 00:09:43.000

まずマインドフルネスが言っている

00:09:43.000 → 00:09:49.000

今ここに集中っていうのは脳はそうはならない仕組みが普通だと

00:09:49.000 → 00:09:53.000

だからこそやる価値があると言い方もできますけど

00:09:53.000 → 00:09:55.000

多分相当の努力が必要で

00:09:55.000 → 00:09:58.000

脳は自然状態だと目の前のことよりも

00:09:58.000 → 00:10:00.000

もっと内なるものに目を向ける

00:10:00.000 → 00:10:03.000

その内なる心で例えば何をしているかっていうと

00:10:03.000 → 00:10:07.000

著者の言い方を変えるとタイムトラベルをしているわけですね

00:10:07.000 → 00:10:10.000

つまり過去何があったかを検討して

00:10:10.000 → 00:10:12.000

じゃあ次こうしようとか

00:10:12.000 → 00:10:14.000

そういうふうな過去に飛んだりとか

00:10:14.000 → 00:10:17.000

将来こういうことが起こったらこうしようみたいな

00:10:17.000 → 00:10:20.000

未来について検討するみたいな

00:10:20.000 → 00:10:24.000

つまり現実の目の前、今リアルタイムから離れて

00:10:24.000 → 00:10:31.000

意識的な時間を過去とか未来とかに飛ばすことができる

00:10:31.000 → 00:10:33.000

できるししてしまうと

00:10:33.000 → 00:10:38.000

その能力がいわゆる人間の計画とか

00:10:38.000 → 00:10:42.000

いわゆるシステム2といたりですかね

00:10:42.000 → 00:10:45.000

的なものの発露を助けていると

00:10:45.000 → 00:10:54.000

内なる声はシステム2を起動する働きがあると

00:10:54.000 → 00:10:56.000

そのふうな捉えられると

00:10:56.000 → 00:11:00.000

この内なる心が自徳のワーキングメモリーと

00:11:00.000 → 00:11:03.000

すごく関わっているという話がされるんですね

00:11:03.000 → 00:11:07.000

ワーキングメモリーは多分ゴリゴさんご存知だと思っんですけど

00:11:07.000 → 00:11:09.000

最強記憶と言われているもので

00:11:09.000 → 00:11:12.000

人間の短期記憶のごく短いものを刺すんですけど

00:11:12.000 → 00:11:17.000

それがあることで僕たちは行動制御できるわけですね

00:11:17.000 → 00:11:20.000

例えばお腹すいたらご飯食べようと思った時に

00:11:20.000 → 00:11:23.000

いや、待ってよと思えるのはワーキングメモリーですし

00:11:23.000 → 00:11:28.000

今ゲームをしたいけど確定進行しなければならないと思うのも

00:11:28.000 → 00:11:30.000

ワーキングメモリーがあるからですね

00:11:30.000 → 00:11:34.000

人間の意識的な行動制御というのは

00:11:34.000 → 00:11:37.000

そのワーキングメモリーがあって可能だと

00:11:37.000 → 00:11:41.000

そのワーキングメモリーは農家学でよく言われているんですけど

00:11:41.000 → 00:11:43.000

オン・イン・ループというものに支えられていると

00:11:43.000 → 00:11:44.000

オン・イン・ループ

00:11:44.000 → 00:11:46.000

「イン」の「イン」は「イン」を踏むの「イン」ですね

00:11:46.000 → 00:11:49.000

あの、漢字の方ですね

00:11:49.000 → 00:11:53.000

音に「イン」を踏むの「イン」で、カタカナのループ

00:11:53.000 → 00:11:55.000

オン・イン・ループというのは

00:11:55.000 → 00:11:59.000

内なる耳と内なる声で支えられていると

00:11:59.000 → 00:12:01.000

その2つが働くことで

00:12:01.000 → 00:12:06.000

僕たちはごく短い時間の間だけ情報を保持できる

00:12:06.000 → 00:12:08.000

さっき言ったパスワードの入力が

00:12:08.000 → 00:12:14.000

紙を見なくてもできるのは、オン・イン・ループ上に数字が保存されているからですね

00:12:14.000 → 00:12:20.000

短期記憶はオン・イン・ループとニアリー=、ほぼほぼ=

00:12:20.000 → 00:12:22.000

オン・イン・ループの仕組みによって

00:12:22.000 → 00:12:25.000

タンキー記憶、というかワーキングメモリーが保持される

00:12:25.000 → 00:12:27.000

と

00:12:27.000 → 00:12:29.000

ここで、内なる声ということです

00:12:29.000 → 00:12:32.000

オン・イン・ループを構成するものの一つとして

00:12:32.000 → 00:12:33.000

内なる声がある

00:12:33.000 → 00:12:35.000

さっき言った2、3、5、4というのを

00:12:35.000 → 00:12:40.000

心の中で思い浮かべられて、思い浮かんだものを聞こえるからこそ

00:12:40.000 → 00:12:43.000

情報を失わずに

00:12:43.000 → 00:12:45.000

もう一回その言葉を繰り返すことができる

00:12:45.000 → 00:12:48.000

繰り返している間だけはそれを覚えてられる

00:12:48.000 → 00:12:50.000

この基礎的なものが

00:12:50.000 → 00:12:52.000

ワーキングメモリーを支えて

00:12:52.000 → 00:12:55.000

それがさっき言った行動制御につながる

00:12:55.000 → 00:12:58.000

ここに、今さっき数字でしたけど

00:12:58.000 → 00:13:01.000

言葉というのが入ってくると

00:13:01.000 → 00:13:02.000

この言語、さっき言ったように

00:13:02.000 → 00:13:06.000

例えば、今は確定申告しなきゃっていうのは

00:13:06.000 → 00:13:09.000

言語として認識されるわけですね

00:13:09.000 → 00:13:12.000

つまり、行動制御っていうのは

00:13:12.000 → 00:13:17.000

言語の発達とすごい関わりがあるという話が紹介されます

00:13:17.000 → 00:13:23.000

言語が発達したことで人間は前頭ような働きができています

00:13:23.000 → 00:13:26.000

自己制御っていうのは言語でないと

00:13:26.000 → 00:13:28.000

精緻に行えない

00:13:28.000 → 00:13:33.000

たぶんそうだろうっていうのは想像できますね

00:13:33.000 → 00:13:36.000

我慢するのは言語でしかできない

00:13:36.000 → 00:13:41.000

そう、こういう理由だから我慢しようって言い聞かせるのは言語のあたりで

00:13:41.000 → 00:13:43.000

本社でも軽く触れられてるんですけど

00:13:43.000 → 00:13:45.000

マシュマロテストっていうのがありまして

00:13:45.000 → 00:13:49.000

子供にマシュマロを与えてる、ちょっと我慢したら後で2個与えるよっていう話なんですけど

00:13:49.000 → 00:13:50.000

実験なんですけど

00:13:50.000 → 00:13:53.000

そこで我慢できている子の特徴って

00:13:53.000 → 00:13:57.000

自分に何かを言い聞かせてる子が多いらしいんですよ

00:13:57.000 → 00:13:59.000

それはそうですね

00:13:59.000 → 00:14:01.000

口に出す子も多いとか言ってましたよね

00:14:01.000 → 00:14:02.000

そう、そう、そう

00:14:02.000 → 00:14:07.000

ああいうふうに自分の行動を自分の言語によって制御するというのを

00:14:07.000 → 00:14:10.000

内なる声を返して行う

00:14:10.000 → 00:14:13.000

だから言語の発達と内なる声結びついて

00:14:13.000 → 00:14:19.000

自己制御ができる人間として成長していくっていう構造になっている

00:14:19.000 → 00:14:25.000

こういう力があるから僕たち人間はその能力を今持っている

00:14:25.000 → 00:14:27.000

と、つまり、トータサれずに

00:14:27.000 → 00:14:29.000

むしろなぜ今持ってるかっていうと

00:14:29.000 → 00:14:33.000

そういう自己制御の力に役立つから

00:14:33.000 → 00:14:38.000

そのような内なる声=自己制御機能を持っているんだっていうのが

00:14:38.000 → 00:14:41.000

まず第一章の説明です

00:14:41.000 → 00:14:45.000

うーん、なんか、面白いですね

00:14:45.000 → 00:14:51.000

そうか、自分の中で脳内で改めて言語として喋っていて

00:14:51.000 → 00:14:54.000

それを脳内でまた言語として聞いていて

00:14:54.000 → 00:14:58.000

考えてみれば喋るときにしても何にしても

00:14:58.000 → 00:15:02.000

多分同じシナプスを伝達しているというか

00:15:02.000 → 00:15:05.000

同じ脳の処理が行われているんですよ

00:15:05.000 → 00:15:07.000

だから、ごく簡単に言うと

00:15:07.000 → 00:15:09.000

内なる声っていうのはセルフコミュニケーションなんですね

00:15:09.000 → 00:15:14.000

自分から自分に向けたこうしようっていうメッセージなんですね

00:15:14.000 → 00:15:20.000

それが他人同士だと音声を、空気を返してしかやりとりできないけれども

00:15:20.000 → 00:15:25.000

自分一人なら脳内の音流だけでできる

00:15:25.000 → 00:15:28.000

言語が未発達の状態から発達することによって

00:15:28.000 → 00:15:31.000

より精緻に自己制御できるようになるし

00:15:31.000 → 00:15:35.000

これは、たぶん上道言語化するとより分かりやすく

00:15:35.000 → 00:15:37.000

コントロールしやすくなるっていうのも

00:15:37.000 → 00:15:40.000

ちょっと近い話だと思うんですけど

00:15:40.000 → 00:15:42.000

もう一個、やっぱり子供の教育って

00:15:42.000 → 00:15:46.000

その対抜を除けば基本的に言語によって行われるじゃないですか

00:15:46.000 → 00:15:51.000

こうしなさいとかこういう時はこうしちゃいけませんよっていうのが

00:15:51.000 → 00:15:55.000

そのメッセージが声としてその人の中に出てきて

00:15:55.000 → 00:15:57.000

例えばそれをやろうとした時に

00:15:57.000 → 00:15:59.000

これは俺こういうことをしてはいけないとして

00:15:59.000 → 00:16:01.000

やっぱり言語として認識される

00:16:01.000 → 00:16:04.000

だから、筆記とか行動様式の伝達も

00:16:04.000 → 00:16:09.000

やっぱり言語という回路を通って行われ

00:16:09.000 → 00:16:15.000

内なる声を発言の場として確認するっていうことが行われるから

00:16:15.000 → 00:16:20.000

超大事、人間が人間として生き繰り返っていく上で

00:16:20.000 → 00:16:22.000

これは超大事だと

00:16:22.000 → 00:16:25.000

その言葉が持つもう一個の力が

00:16:25.000 → 00:16:28.000

自分っていう、自我っていう物語を

00:16:28.000 → 00:16:31.000

形作れるっていう話もありまして

00:16:31.000 → 00:16:33.000

これも実感はないんですけど

00:16:33.000 → 00:16:39.000

私が私であるという認識は記憶とともに物語でもあるんですね

00:16:39.000 → 00:16:42.000

断片的な一つながら

00:16:42.000 → 00:16:45.000

それはやっぱり言語が支えていると

00:16:45.000 → 00:16:48.000

言語がないところでそのような自我の物語は立ち上がらないだろうと

00:16:48.000 → 00:16:50.000

だから、第一章に言いたいのは

00:16:50.000 → 00:16:53.000

その精緻な行動制御とか

00:16:53.000 → 00:16:57.000

自分っていう自我の物語を支える言葉と

00:16:57.000 → 00:17:01.000

その内なる声の重要性が確認されて

00:17:01.000 → 00:17:05.000

これは結構大切だよなということが確認されるんですけど

00:17:05.000 → 00:17:08.000

その全く同じ能力が

00:17:08.000 → 00:17:12.000

時にひどいことを起こすというのが第二章のテーマです

00:17:12.000 → 00:17:16.000

めっちゃ思いついてしまってちょっと聞きたいんですけど

00:17:16.000 → 00:17:21.000

犬とかに「待て」って覚えさせられるじゃないですか

00:17:21.000 → 00:17:24.000

あれって犬は言語では処理してないですよ

00:17:24.000 → 00:17:29.000

あれはただ、まーとは、定の空気の響きで

00:17:29.000 → 00:17:32.000

行動を止めなければいけないという感じで

00:17:32.000 → 00:17:35.000

つまり「待て」という意味を解釈しているわけではないと思われるね

00:17:35.000 → 00:17:38.000

その場合に待つことができているのは

00:17:38.000 → 00:17:41.000

犬はオンラインループではないことで行動を制御できている

00:17:41.000 → 00:17:44.000

パブロフの犬的な文章あれはきっと

00:17:44.000 → 00:17:47.000

その学習してはいるってことなんですよ

00:17:47.000 → 00:17:49.000

ストップして学習してるけど

00:17:49.000 → 00:17:52.000

自己認識としてそのような状況で

00:17:52.000 → 00:17:55.000

こうだからこうっていう決断は多分下してないんじゃないですか

00:17:55.000 → 00:18:00.000

そこに人間との同じことをしているわけではないってことですかね

00:18:00.000 → 00:18:02.000

人間というのはおそらく

00:18:02.000 → 00:18:05.000

人間はそこから逸脱することもあるじゃないですか

00:18:05.000 → 00:18:08.000

犬もあるんじゃないかなって気がして

00:18:08.000 → 00:18:11.000

でもかなり訓練した犬はどうなるのかしこい犬であればあるほど

00:18:11.000 → 00:18:13.000

逸脱はしないじゃないですかね、きっと

00:18:13.000 → 00:18:19.000

マシュマロを我慢する子供も我慢しないときもあるはずで、きっと

00:18:19.000 → 00:18:22.000

そこの辺が微妙に違うんじゃないですかね

00:18:22.000 → 00:18:24.000

か、そうなのかな、うん

00:18:24.000 → 00:18:31.000

うじぶだの2章の後でも話が出てくるんですけど

00:18:31.000 → 00:18:33.000

ある科学者が

00:18:33.000 → 00:18:35.000

えっと

00:18:35.000 → 00:18:39.000

けがか、けがをしてその心の声っていう機能が

00:18:39.000 → 00:18:41.000

止まってしまったらしいんですね

00:18:41.000 → 00:18:44.000

そうすると、まずありとあらゆるそのさっき言った

00:18:44.000 → 00:18:47.000

自己制御がほぼできなくなってしまったと

00:18:47.000 → 00:18:48.000

うーん

00:18:48.000 → 00:18:52.000

で、えっと自分っていう物語も失われてしまったという話があるんですけど

00:18:52.000 → 00:18:56.000

多分だから僕たちが何かを学習

00:18:56.000 → 00:18:58.000

犬的に学習してたらうちのある声が失われても

00:18:58.000 → 00:19:00.000

多分行動制御できてるはずなんですよ

00:19:00.000 → 00:19:04.000

あだから学習ができれば行動の制御はできるけれども

00:19:04.000 → 00:19:10.000

その人間がやっている行動の制御はもう一段階複雑な言語による処理だから

00:19:10.000 → 00:19:13.000

その、おな、厳密に同じものではない

00:19:13.000 → 00:19:17.000

ないという感じがします。もちろん動物的な人間もあると思います。

00:19:17.000 → 00:19:20.000

その、やけどしないようにパツて言って弾くとかっていうのは

00:19:20.000 → 00:19:22.000

学習で動くやつですよ、学習っていうか

00:19:22.000 → 00:19:26.000

そう、人間のその少し精緻な行動、計画とか

00:19:26.000 → 00:19:33.000

価値観に沿った行動みたいなのは、やっぱり言語レイヤーを回しているんじゃないですかね、きっと

00:19:33.000 → 00:19:40.000

うん、言語レイヤーを回することで複雑な行動の制御ができるようになっていてということだと思います。

00:19:40.000 → 00:19:44.000

だからそこが入ることはやっぱり人間の人間らしい特徴と

00:19:44.000 → 00:19:51.000

さっき言った心の声をなくした人は生活がすごくしづらくなかったけど

00:19:51.000 → 00:19:57.000

ある種の平穏さ、心の平穏さを手に入れたと

00:19:57.000 → 00:20:01.000

圧倒的な解放感があったと。やっぱりそれはさっき言ったように

00:20:01.000 → 00:20:04.000

いいこともするけども、悪いことする側面もあって

00:20:04.000 → 00:20:09.000

人はその自分の内なる声の悪いことを制御する術を

00:20:09.000 → 00:20:13.000

割と身につけないまま大人になってしまうと。そこから

00:20:13.000 → 00:20:17.000

一時的にでも解放されると、まあ解放感があるけど

00:20:17.000 → 00:20:21.000

でも、だからといって、それが無いのがいいとは

00:20:21.000 → 00:20:26.000

とても言えないよねと著者は言うわけですね。なぜならさっき言った人間的な計画行動が

00:20:26.000 → 00:20:29.000

行えないからなんですけど、行えなくなってしまうのは

00:20:29.000 → 00:20:34.000

まあよろしくない。心の声に苦しめられる状況があったときに

00:20:34.000 → 00:20:38.000

心の声をなくしましょうみたいなことを、まあそのマインドフルスも

00:20:38.000 → 00:20:42.000

ほぼそっちなんですけど、言っちゃいがちなんですけど、そうじゃないと

00:20:42.000 → 00:20:47.000

酔いもともあるし、そのうまい付き合い方を身につけられたら

00:20:47.000 → 00:20:51.000

もっとハッピーだよねというところで第一章が締まるというところです。

00:20:51.000 → 00:20:56.000

で、第一章、話しかけること、自分のチャッター的なものの

00:20:56.000 → 00:21:01.000

その悪影響がどんな風に起きるのかなんですけど

00:21:01.000 → 00:21:08.000

エピソードとしては、野球のピッチャーの選手が

00:21:08.000 → 00:21:17.000

テンパってしまって、ボールが大暴走してしまうと。そこで緊張してしまって

00:21:17.000 → 00:21:22.000

心を沈めようと思って、落ち着け落ち着け、自分に言い聞かせるわけですね。

00:21:22.000 → 00:21:26.000

どうなるかという、より投げられなくなるんですね。

00:21:26.000 → 00:21:31.000

結局、もうその時は全く投げられずに後退してしまった。

00:21:31.000 → 00:21:35.000

次も当番するけどやっぱりダメっていうので、結局その

00:21:35.000 → 00:21:40.000

ピッチャー生命が、その心の声を克服できずに

00:21:40.000 → 00:21:42.000

終わってしまったというエピソードが紹介されますね。

00:21:42.000 → 00:21:47.000

これは特徴的なんですけど、例えば落ち着こうっていう

00:21:47.000 → 00:21:50.000

口に出さなくても思うことがあるわけじゃないですか。

00:21:50.000 → 00:21:53.000

それが心の声の効果で、さっき言った行動制御なんですけど

00:21:53.000 → 00:21:56.000

こうやって一番最終的に、心の声っていうのは

00:21:56.000 → 00:22:03.000

注意を目の前の対象から、今考えてる対象に向けるスイッチする効果があるわけなんですけど

00:22:03.000 → 00:22:07.000

つまり落ち着こうと思えば思うほど、落ち着こうっていう

00:22:07.000 → 00:22:10.000

対象から目を反らしてしまう。

00:22:10.000 → 00:22:14.000

落ち着こうと思うことに注意してしまうから。

00:22:14.000 → 00:22:19.000

で、一番野球選手がどうやってボールを投げてるかっていうと

00:22:19.000 → 00:22:23.000

何も考えてないわけですね。注意を向けてないわけですよ。

00:22:23.000 → 00:22:27.000

体の流れが一番スムーズになるのは無意識ですよ、要するに。

00:22:27.000 → 00:22:33.000

無意識レベルまでピッチングが体にしみこまん限りは

00:22:33.000 → 00:22:36.000

きれいな投球フォームっていうのができないわけなんですけど

00:22:36.000 → 00:22:41.000

例えば、注意落ち着こうとか、肘をこう使おうとか

00:22:41.000 → 00:22:47.000

何かよく分かるんですけど、その他に一個一個個別に注意を向ければ向けるほど

00:22:47.000 → 00:22:50.000

全体としての行為のバランスが崩れてしまうと。

00:22:50.000 → 00:22:56.000

だから注意の向け方が、本来一番注意がないのがいい状況のはずなのに

00:22:56.000 → 00:23:04.000

その挽回しようと思えば思うほど、体の行為に注意を向けすぎて結局できなくなってしまう。

00:23:04.000 → 00:23:10.000

これが一番わかりやすい、内なる声のネガティブな効果ですね。

00:23:10.000 → 00:23:15.000

無意識が一番いいはずなのに、意識が強まってしまって行為ができない。

00:23:15.000 → 00:23:23.000

これが体を動かすときに起こりがちな問題なんですけど、それだけではないと。

00:23:23.000 → 00:23:30.000

ネガティブなことが起きたときに、その内なる声を出してしまう、出すことを続けていくと、

00:23:30.000 → 00:23:33.000

人はだいたい人に喋りたくなるらしいんですね。

00:23:33.000 → 00:23:37.000

その内なる声を外に出したくなると。

00:23:37.000 → 00:23:43.000

そうすることによって、例えば助けが得られたらいいんですけど、これよくあると思うんですけど

00:23:43.000 → 00:23:50.000

そういうネガティブなことばかりを言ってる人は、ちょっとうざがられるわけですね、これは。

00:23:50.000 → 00:23:54.000

基本、嫌われて人が遠くに行ってしまう。

00:23:54.000 → 00:24:00.000

ということは、本来助けを求めているはずの人が、むしろ助けから遠ざかってしまうという効

果もあると。

00:24:00.000 → 00:24:05.000

でもこれはまだ、助の口で、助の口の効果で。

00:24:05.000 → 00:24:13.000

ネガティブなことを発言すると、さっきも言ったように、それに注意が向くわけですね。

00:24:13.000 → 00:24:20.000

つまり、世の中にはネガティブじゃないこともいっぱいあるのに、ネガティブなことばかりを見てしまうと。

00:24:20.000 → 00:24:25.000

そうすると、その人についてネガティブなことの心理的に占める割合が多くなって、

00:24:25.000 → 00:24:31.000

ますますダメな自分っていう感じになって、またネガティブな声が湧いてくるっていう循環になる。

00:24:31.000 → 00:24:34.000

常にストレス状態になってしまうと。

00:24:34.000 → 00:24:40.000

これがさらに、現代のデジタル社会において非常に悪いことになっていると。

00:24:40.000 → 00:24:44.000

フェイスブックとかSNSですぐ書けてしまうわけですね。

00:24:44.000 → 00:24:49.000

そのネガティブな感情、自分の心の声、そのまま吐き出せてしまうと。

00:24:49.000 → 00:24:57.000

しかも吐き出すと、やっぱり神経科学的にすげえ良い効果があるらしいですね。

00:24:57.000 → 00:25:00.000

脳が喜ぶらしいんですよ、そういうのを書くと。

00:25:00.000 → 00:25:04.000

ネガティブなことを書き出してしまうと。

00:25:04.000 → 00:25:07.000

すごい嬉しい感じにならしいんですね。

00:25:07.000 → 00:25:10.000

だから人は止めがたく書いてしまうと。

00:25:10.000 → 00:25:13.000

Twitterとか見てりゃよくわかるんですけど。

00:25:13.000 → 00:25:16.000

その瞬間的に書くと。

00:25:16.000 → 00:25:19.000

ネガティブな感情が一番高いときに書く。

00:25:19.000 → 00:25:27.000

もし例えば誰かに相談するために3日かかるとしたら、その3日間の中にちょっと冷めるわけですね、ネガティブさっていうの。

00:25:27.000 → 00:25:31.000

だから言葉にしたときも、そんなに強くはなくなっている。

00:25:31.000 → 00:25:36.000

時間っていうのが解決してた問題が現代ではまずないと。

00:25:36.000 → 00:25:42.000

もう1個はTwitterとかで書くと、共感をもらえる感じがするじゃないですか。

00:25:42.000 → 00:25:44.000

ハートを押してもらえますからね。

00:25:44.000 → 00:25:52.000

そうそう。でも人間の共感って、それではパラメーターが少なすぎる？

00:25:52.000 → 00:25:59.000

つまり今例えばゴルフさんと喋ってますけど、何か言ったら、うなずき以外にも表情の変化とか姿勢の変化があるわけじゃないですか。

00:25:59.000 → 00:26:01.000

フィードバックがめっちゃ多いですね。

00:26:01.000 → 00:26:14.000

それによって、ネガティブなことを話したときにお互いに表情を見て、それが相手からどんな感じで起きてるかっていうことも踏まえての、得られる共感といい根がつく共感って質的に全然違いますよね、結局。

00:26:14.000 → 00:26:19.000

うん。1、0しかないですよ、数字として。

00:26:19.000 → 00:26:27.000

だから共感をもらえているようで、リアルな共感からすると次元が1つか2つくらい落ちてしまっているものしか得られないと。

00:26:27.000 → 00:26:40.000

だから速度が速い共有とすごい薄い共感っていうもので、結局その人のネガティブな感じは全然収まらないままに、むしろ増大していくことが起こってしまうと。

00:26:40.000 → 00:26:52.000

一時的に吐き出して快感は得られるけれども、得られるリアクションは本物ではないから、結局満足しているつもりなのに全然満足できてない。

00:26:52.000 → 00:26:57.000

だから結局またつぶやくと。つぶやくとそれは楽しいけども、やっぱりっていうことが循環している。

00:26:57.000 → 00:27:01.000

もう文字通り麻薬的な症状ですね。

00:27:01.000 → 00:27:14.000

現代的な問題が結構大きいんだけど、だからやっぱり注意のコントロールというのがここではポイントで、さっきみたいに、本来やったら何も考えずに投げれるからプロの投手になってるわけで、

00:27:14.000 → 00:27:27.000

投げれたはずなのに注意を各部分に向けることで投げられなくなってしまう。ネガティブな発言も結局、本来人生を構成しているものからしたら、

00:27:27.000 → 00:27:36.000

ごく一部のはずなのに、ネガティブなものだけに注意を向けてしまう。一度ネガティブな状況で注意をそれに向けると。

00:27:36.000 → 00:27:49.000

そうすると、例えば私は不幸せだみたいなことを思いついて、やっぱりそれがネガティブな心の声として出てくる。だから、循環してしまうんですよ、これは。

00:27:49.000 → 00:27:56.000

対象に注意がずっと集まってしまう。出たり入ったりじゃなくて、どんどんどんどんズームにしてしまう。

00:27:56.000 → 00:28:01.000

ここがこのチャッターの一番の問題だというのが著者の視点。

00:28:01.000 → 00:28:07.000

ネガティブループに入って抜け出せなくなってしまうところが深みにはまっていつてしまう。

00:28:07.000 → 00:28:12.000

だから、チャッターの心の声というのが基本的に健全に動いているときはいいんですけど、

00:28:12.000 → 00:28:20.000

ネガティブな状況にズームインしてしまったときに、一回ズームインすると、もうフォーループがずっと回ってしまう。

00:28:20.000 → 00:28:30.000

ここに人が打ち鳴る声によって、あまり良くない結果を得てしまう大きな原因であろうというのが二章が確認するところです。

00:28:30.000 → 00:28:33.000

ブレイクを仕込んでかないといけないということなんですよ。

00:28:33.000 → 00:28:35.000

まさにそういうことなんです。

00:28:35.000 → 00:28:40.000

第三章から以降は、じゃあどうしたらいいねんという話なんですけど、

00:28:40.000 → 00:28:46.000

さっきズームインと言いましたが、結局はズームアウトした方がいいと。

00:28:46.000 → 00:28:49.000

ズームアウトした方がいいというのは一番簡単なんですけど、

00:28:49.000 → 00:28:55.000

さっき言ってズームインしているときほどズームアウトはしづらいということは一応覚えとかなくなりますけど、

00:28:55.000 → 00:29:02.000

例えばズームアウトするのってどういうことかということ、もし他の人だったらどうするかを自分で考えるという方策があるんですね。

00:29:02.000 → 00:29:09.000

よくあるメタ視点の考え方の一番よくあるパターンだけど一番有効なやつ。

00:29:09.000 → 00:29:15.000

自分やったこの状況だけど、例えばこういう状況に置かれている友達がいるときなら、

00:29:15.000 → 00:29:24.000

どの選択をするアドバイスをすると、それが受け入れられる心理的状况やったら、やっぱり一気にズームアウトするらしいんですね。

00:29:24.000 → 00:29:34.000

普段チャッターインしていないときと同じような決断を下せるようになると、もうこれは本当にありがちなアドバイスなんですけど、

00:29:34.000 → 00:29:38.000

これは非常に極めて有効度が高い。

00:29:38.000 → 00:29:46.000

ズームインしている状況を著者は没頭している状態と、ズームアウトしている状態を傍観者と呼んでいるんですけど、

00:29:46.000 → 00:29:55.000

傍観者になると、メタ視点ってさっき言われましたけど、例えば部屋の壁にハエがいて、そのハエが自分を見ているような視点で、

00:29:55.000 → 00:30:01.000

自分のことをもし見られるのであれば、ズームインからズームアウトに引くことができる
と。

00:30:01.000 → 00:30:05.000

ただし、さっきのとおり、それはなかなか簡単ではないです。

00:30:05.000 → 00:30:12.000

ズームインしてハマり込んでいる状況って難しいですけど、ハマり込むちょっと前ぐらいだ
ったらおそらくは効くだろうと。

00:30:12.000 → 00:30:21.000

もう一個エピソードとして紹介したんですけど、一人の女性が自分の人生とかアイユンにつ
いてすごく悩んでて決断できなかった時に、

00:30:21.000 → 00:30:30.000

気分転換か、誰かのアドバイスか分からないですけど、自分の家計を調べ始めたらしいです
よね。

00:30:30.000 → 00:30:32.000

家計図を追っていったと。

00:30:32.000 → 00:30:42.000

アメリカに住んでいる彼女は黒人で黒人の家計があって、当然移民してきた時はすごい苦勞
してきたっていうような話を自分で調べると、

00:30:42.000 → 00:30:51.000

途端に気持ちが軽くなったという話がありまして、つまり、一人の人間から家計図にズーム
アウトしたわけですね。

00:30:51.000 → 00:30:54.000

ああ、そっか。自分から抜け出せるんだ。

00:30:54.000 → 00:31:02.000

自分というものは存在してるけど、それが一つの家計の中に位置づいている一つの点でしか
ないっていう風にズームアウトした。

00:31:02.000 → 00:31:04.000

これ、アウトラインで言う、まさにアウトライン的ですね。

00:31:04.000 → 00:31:12.000

ずっと自分というのにズームしたけど、ニコさんがズームアウトしていくことで、距離が、
心理的な距離が生まれる。

00:31:12.000 → 00:31:21.000

時間的距離とも言えますし、心理的距離とも言えますけど、歴史の中に自分を位置づけることってというのは、そのようなズームアウト効果もある。

00:31:21.000 → 00:31:30.000

もう一個、ちょっと近いんですけど、将来の目標を立てるとかっていう話がビジネス上によくあって、あんまり好きな人と嫌いな人がいると思うんですけど、

00:31:30.000 → 00:31:37.000

この結局スパン、ズームアウトの効果があるんですね。長い時点にとって、今の自分の行為をここに位置づけるっていう。

00:31:37.000 → 00:31:49.000

今日ここだけで生きるっていう時に、それでハッピーに生きている人はいるんですけど、そうじゃない時に、将来を考えようっていう風に考えられて、10年後の自分をイメージすると、ちょっとズームアウトできるという。

00:31:49.000 → 00:32:01.000

こういう対極的な視点を持つというのも、実は目標を達成することよりも、視点を引けることが僕には効果としてあるのかなとはちょっと思いました。

00:32:01.000 → 00:32:09.000

今の仕事が嫌いで嫌いで仕方ない人が、あと5年後の定年を夢見て生きるみたいな。

00:32:09.000 → 00:32:10.000

ああ、空間と近いかもしれません。

00:32:10.000 → 00:32:16.000

あんまり良いことじゃないように見えるんだけど、この観点でいうと、ありってことなんですかね。

00:32:16.000 → 00:32:24.000

そうですね。あれは、5年後の自分が必死に我慢していることが耐えられなかったら辞めるという選択も。

00:32:24.000 → 00:32:35.000

だから、意欲的に辞めるというのも視点を引けば、自分の人生の60年、80年というスパンを取った時に、もっとより良くいきたいと思ったら、また別の決断ができるでしょうから。

00:32:35.000 → 00:32:40.000

だいたい、悩んでる状況って閉じ込められていることが多いんで、選択肢の中に。

00:32:40.000 → 00:32:41.000

うーん。

00:32:41.000 → 00:32:56.000

人生の縮尺を1日とか1週間じゃなくて、もっと長いスパンで考えたら、別の選択肢ができる

ように。それが良い選択肢かどうかは別として、別の選択肢を思い描けるようになるし、それが解放感につながる。

00:32:56.000 → 00:33:03.000

そうか。解放感ですもんね。5年後の引退を夢見て定年を待っているのは解放感ですもんね。

00:33:03.000 → 00:33:14.000

だから、どうしようもない日がストレスでたまらない時に、そういう解放感というのが一つ。結局、動作ってストレスマックスで生きてたら良くないわけですから。

00:33:14.000 → 00:33:20.000

そこから解放するということだけで、しかも、認知的な操作だけでそれをやってるわけですから。

00:33:20.000 → 00:33:33.000

これはなかなかすごい。でも、実際認知的な操作って言いましたけど、壁で見ているハエとかっていうのも、イメージの力を使ってるんですよ、結局。

00:33:33.000 → 00:33:38.000

描け絵図も、たぶん、頭根描くことで意味があるというか。

00:33:38.000 → 00:33:41.000

あー、視覚がだいぶ助けてくれるんだ。

00:33:41.000 → 00:33:55.000

この本によると書いてないですけど、僕がアウトライダーを使っていると思うのは、そういうことはあるんじゃないかなとはちょっと思いました。視覚的に視点を引くとか、ああいう効果によって心理的にも引くような効果が、おそらくあるんじゃないかなと。

00:33:55.000 → 00:34:01.000

似たような効果として、1日の終わりに日記を書くことも、著者はちょっと効果があると。

00:34:01.000 → 00:34:11.000

1日を振り返って、格闘先って言った瞬間的に起きた出来事も、1日振り返ってみると、そうでもないかなという感じにちょっとならされるわけですね。

00:34:11.000 → 00:34:13.000

だから、より視点が引きやすくなる。

00:34:13.000 → 00:34:23.000

この日記の効果は、たぶんライブハック祝いでは、わりかし日記好きな人が多いと思うんですけど、こういう点でも、この日記書くことっていいんじゃないですかね。

00:34:23.000 → 00:34:26.000

視点の高さを上げるっていう意味では。

00:34:26.000 → 00:34:31.000

ついでに、そういう意識を持って日記を書けると、もう一段階効果が高そうですね。

00:34:31.000 → 00:34:32.000

そう思いますね。

00:34:32.000 → 00:34:38.000

だから、あいつがムカついたからって言って、そのムカついたやつの恨み事を書くんじゃないかと、

00:34:38.000 → 00:34:44.000

フラットな気持ちで1日振り返ろうと思って書くと確かに効果は高いような気がしますね。

00:34:44.000 → 00:34:50.000

そういうふうに、こういうふうなズームアウトの話が第3章で語られています。

00:34:50.000 → 00:35:00.000

第4章の「他人の視点を手に入れる」というところが、個人的には結構面白くて、残念ながら、これ英語の本なんですよね。

00:35:00.000 → 00:35:04.000

英語は当然主語が文に入ってきますよね。

00:35:04.000 → 00:35:07.000

あ、「he」が使えるんだ。

00:35:07.000 → 00:35:12.000

日本人って、あんまり主語が使わないから、この本の議論がどこまで役立つかは知らないんですけど、

00:35:12.000 → 00:35:20.000

要するに、ごく簡単に言うと、「愛」じゃなくて、「優」で語れっていう話なんです。

00:35:20.000 → 00:35:24.000

「優」で語るっていう方法も、確かあれは誰かに返されたかな？

00:35:24.000 → 00:35:29.000

「優」で語る方法も紹介されてるんですけど、とりあえず「愛」から「優」の転換っていうことがあって、

00:35:29.000 → 00:35:32.000

「優」っていうのは基本的には「あなた」なんですけど、

00:35:32.000 → 00:35:37.000

「優」って使うときに一般人、一般的な人を指すことも使えますけど、

00:35:37.000 → 00:35:42.000

そのように文章を書き換えるだけで、さっき言った「ズームアウト」が起こりやすくなる。

00:35:42.000 → 00:35:47.000

それはありそうだし、英語圏の強みですね。すげえな。

00:35:47.000 → 00:35:54.000

日本語じゃ、これ結構難しいなと思うんですけど、でもね、よくよく僕は気づいたんですよ。

00:35:54.000 → 00:35:58.000

例えば、ゴリョーコさんはこの手の話にあんまりはまらないと思うんですよ。

00:35:58.000 → 00:36:05.000

自分の心の声にさいなまれて何もできなくなるとかっていうのが、結構少なそうに見えるんですよ。

00:36:05.000 → 00:36:09.000

おそらくそうだと思います。なんとなくですけど。

00:36:09.000 → 00:36:15.000

でね、ゴリョーコさんの本を読んだ後にヨウロゴさんのニュースレターか何かを読んできたけど、

00:36:15.000 → 00:36:18.000

一人称「ゴリューゴ」じゃないですか、文章の中で。

00:36:18.000 → 00:36:20.000

あれはわざとそうしてるんですけど、そうですね。

00:36:20.000 → 00:36:23.000

でも、ああやって書くだけで多分違うんですよ。

00:36:23.000 → 00:36:25.000

意識的に使おうが使おうが。

00:36:25.000 → 00:36:31.000

私というところから離れて、ゴリューゴっていうのを主観的に見てるメタがそこにあるわけじゃないですか。

00:36:31.000 → 00:36:38.000

言われてみると、わざとそうしているかも。キャラ作りという要素があるかもしれない。

00:36:38.000 → 00:36:44.000

キャラを作っている時点で、キャラを作っている自分と作られたキャラっていう距離があるわけじゃないですか。

00:36:44.000 → 00:36:47.000

そういう感覚はありますね。

00:36:47.000 → 00:36:55.000

で、やっぱりそういう、例えば僕、数学あるの結城先生とかも一人称「結城」って書かれるんですよ。

00:36:55.000 → 00:36:56.000

そうですね。

00:36:56.000 → 00:37:06.000

で、やっぱりそういう人って落ち着いたって、心の声に過剰に悩まされてない雰囲気は僕は受けるんですよ。

00:37:06.000 → 00:37:12.000

で、日本人って一人称自分の名前出すのってあんまりないじゃないですか。

00:37:12.000 → 00:37:16.000

結構さっき言ったようにキャラ的にはありますけど、あんまないんですけど。

00:37:16.000 → 00:37:29.000

例えば日記書く時に、一人称を自分の名前で書いてみるとか、暮らしたたのりは朝これをこうしたみたいなのを書くだけで、急に視点が変わりそうな気がするんですよ。

00:37:29.000 → 00:37:35.000

あると思います。日記をそれで書けば、言うより強いかもしれない。ひょっとしたら。

00:37:35.000 → 00:37:50.000

この辺の言語の違いはあれで、日本人は一人称を普段あんまり使わないからこそ、逆に意識的に使うことによって、その距離感をデザインできるんじゃないかなというふうにはちょっと思いました。

00:37:50.000 → 00:37:56.000

めっちゃいいネタじゃないですかね。名前で日記を書こう。

00:37:56.000 → 00:38:13.000

結構この本面白いんですよ。来迫的に面白かったんですけど。その辺の言うとか愛の言語的なスライドの話が他人の視点を手に入れるという第4章で語られている話です。

00:38:13.000 → 00:38:16.000

ここが一番面白かった章ですね。

00:38:16.000 → 00:38:23.000

第5章の他人との対話をもたらす口罪という章があって、これは結構シビアな問題なんですけど、

00:38:23.000 → 00:38:30.000

当然、ネガティブなことがあった時に人に言うと、言うた時に、リアルで例えばあったとしても、

00:38:30.000 → 00:38:37.000

だいたい人が返す反応というのは、その人の感情に対して共感をする、

00:38:37.000 → 00:38:42.000

「ああ、もうあいつムカつくよね」って言うときに「ムカつく、ムカつく」って返すという。

00:38:42.000 → 00:38:51.000

その人はそれで感情的に納得して終わるんですけど、それ終わるだけで何も解決してないじゃないですか。気が腫れたってだけで。

00:38:51.000 → 00:38:58.000

本来はそこに認知的な欲求の解決まで、どうしたらいいのかをプラスでアドバイスしないとイケないし、

00:38:58.000 → 00:39:04.000

したらおそらくその状況が後転するとは書かれてるんですけど、

00:39:04.000 → 00:39:11.000

やっぱりその感情的な欲求を満たすことに、話す人も聞く人もどうしても優先してしまいがちで、

00:39:11.000 → 00:39:16.000

それが終わったらもう終わりっていうことになりやすいらしいんですよ。

00:39:16.000 → 00:39:27.000

だから僕はむしろ認知的な解決方法を先に出して、その感情的な欲求を満たさないから、大体妻に怒られるんですけど、

00:39:27.000 → 00:39:38.000

大体順番としてはまず感情を満たす。「それはもう大変だな」って言った後に認知的な解決方法を提示するという、

00:39:38.000 → 00:39:42.000

この段階を踏むケアが必要だと書かれてます。

00:39:42.000 → 00:39:49.000

これはどっちかっていうと、話す人じゃなくて聞く人へのどっちかというアドバイスとして読めますね。

00:39:49.000 → 00:39:58.000

ずっと言われている男女のすれ違いみたいなやつですよ。感情を満たしたい側と理屈で解決したい側と。

00:39:58.000 → 00:40:07.000

どっちかだけでは結局ダメだということなんですよ。両方言う。両方でしかも順番が重要。

00:40:07.000 → 00:40:12.000

それはそうでしょうね。きっとそうというか、絶対そうでしょうね。

00:40:12.000 → 00:40:18.000

感情を満たしてから結論に行こうと。これも確かに自己啓発的なものでよく書かれていますけど、

00:40:18.000 → 00:40:27.000

認知的な優先順位の高さ。脳が満たした優先順位の高さから考えられたら、ごくナチュラルな結論になるということなんです。

00:40:27.000 → 00:40:40.000

ここまでが大きく、うちなる声に関する個人のノウハウなんですけど、第6章の環境の持つ力を利用するという章があって、

00:40:40.000 → 00:40:48.000

さっき言った内面的なものだけでは限界もありますし、認知的能力が下手っているときはもうどうしようもないんで、

00:40:48.000 → 00:40:58.000

自分だけじゃなくて環境をどうにかしようと。やっぱりごく簡単に結論を言うと、自然はいいという話なんですけどね。

00:40:58.000 → 00:41:08.000

自然に囲まれているのはいいよという話で。多分システムにいいという使い方をすると一番わかりやすいんですけど、

00:41:08.000 → 00:41:16.000

システムにいいを起動するためには、この意志の力がどういうものかわかりますけど、意志の力みたいなものが必要だと。

00:41:16.000 → 00:41:26.000

つまり、あれに注意を向けよう、集中しようと思う力そのものが必要なんですけど、それは枯渇しやすい。

00:41:26.000 → 00:41:36.000

例えば、森とか自然を見たときに、例えば川のせせらぎとかっていうのが、聞こえますけど、

00:41:36.000 → 00:41:46.000

ナチュラルって自然だから当然じゃない?自然に意識しなくても耳に入るっていう感じがあるんですね。

00:41:46.000 → 00:41:54.000

注意を向けなくても注意を向いてしまうっていう。柔らかくに注意を向ける効果が自然にあって、そのような注意を向けていると、

00:41:54.000 → 00:42:00.000

さっき言った意識的な注意を向ける力が回復するという話があるんですね。

00:42:00.000 → 00:42:02.000

はあ～

00:42:02.000 → 00:42:10.000

自然に注意を誘われている間に、その注意を向けなきゃ金力が休むんでしょね、人。

00:42:10.000 → 00:42:18.000

しばらくしたらそれが治って回復できるようになるということで、とりあえず自然に囲まれるのがよろしいと。

00:42:18.000 → 00:42:24.000

リアルの自然じゃなくて、実は自然の絵とかでもいいらしいんですね。

00:42:24.000 → 00:42:30.000

自然の音とか、実際の音じゃなくて、それを環境とかでも別に効果はあるらしいです。

00:42:30.000 → 00:42:40.000

だから別に田舎に住めという話ではないんですけど、自然的なものに囲まれることによって注意力を回復させるという話の一つ。

00:42:40.000 → 00:42:44.000

あれかな、遺伝子的なものなんですかね。

00:42:44.000 → 00:42:46.000

きっとそうやと思う。

00:42:46.000 → 00:42:53.000

もともといた環境に近ければ近いほど余力ができるというのが感じだと思います。

00:42:53.000 → 00:43:04.000

この先言った自発的注意と非自発的注意というのがあって、自発的注意というのは要するに「よし、注意を向けよう!」と言うんだけど、それが枯渇しやすいから、なんとか曖昧まで回復させていこう。

00:43:04.000 → 00:43:08.000

そのために自然環境が役立つっていうのがまず一つ。

00:43:08.000 → 00:43:14.000

自然環境でもう一個が、"if"なんですけど、アルファベットじゃなくて、恐れる。

00:43:14.000 → 00:43:16.000

恐れる、恐れる。

00:43:16.000 → 00:43:18.000

恐れるの"if"で。

00:43:18.000 → 00:43:35.000

例えば、すごい山脈とか、あるいはマリアナ海峡とか、人間の力で及ばないような自然の風景を見ると、人はその"if"を感じるわけですけど、その"if"がさっき言ったと、ズームアウトにつながるらしいですね。

00:43:35.000 → 00:43:38.000

それはそうかなという気がするんですけど。

00:43:38.000 → 00:43:50.000

今ここにいる自分っていうものから、急にズームアウトする感じ。だから、地球を宇宙で見た人もそもそもそんな感じでしょうけど、恐らく。

00:43:50.000 → 00:43:55.000

"if"の心と、ズームアウトっていうのが近いところにあると。

00:43:55.000 → 00:43:59.000

自然環境に触れていると、必然的に"if"が起こりやすい。

00:43:59.000 → 00:44:01.000

だから、僕たちはズームアウトしやすい。

00:44:01.000 → 00:44:09.000

人工的な環境っていうのは、人間の声優化にあるという前提で動いてるわけで、あんまり"if"は感じないわけですね。

00:44:09.000 → 00:44:15.000

"if"を感じないから、ズームアウトしにくいと。ズームインしがちになると。

00:44:15.000 → 00:44:22.000

だから、この"if"の力を使っていこうというのが、自然環境を使おうのライフハックの任意ですね。

00:44:22.000 → 00:44:27.000

心境とかも、そういう力を持ってそうだなって気がして。

00:44:27.000 → 00:44:31.000

神という偉大なのは、多分ズームアウトになりますよねって考えても。

00:44:31.000 → 00:44:36.000

心の落ち着きをもたらしてくれるって、その感覚と近いのかなっていう。

00:44:36.000 → 00:44:40.000

確かに。やっぱりSF的な尺度で歴史を感じたりとか、

00:44:40.000 → 00:44:45.000

コレゴさんが生物の歴史を眺めた人も、ある種ちょっと"if"を感じるじゃないですか。

00:44:45.000 → 00:44:50.000

その"大すげえ"っていう。そこもズームアウト的な効果があるかなと思います。

00:44:50.000 → 00:45:01.000

そして、それはね、割と怪観みたいなの。怪観にはとは言語にすると、怪観って言うと安っぽいんですけど、それに近い感覚はあるような気がしますね。

00:45:01.000 → 00:45:07.000

なるほど。だから、そうやな。解放されることによる怪があるんだろうな。

00:45:07.000 → 00:45:11.000

だから、自我に執着するっていうのは、やっぱりちょっと重たいんでしょうね、きっと。

00:45:11.000 → 00:45:19.000

あれかな。やっぱり自分が本当に文字通りちっぽけな存在に思えることが、あんまり悪いことではないとわかる。

00:45:19.000 → 00:45:29.000

そうやね。ある種、さっきの掛け図とも一緒に、その全体の一部を、その"if"する全体の一部に含まれている自分というふうに認識が置き換わる。

00:45:29.000 → 00:45:38.000

逆に、自分は自分だってなっているときは、外部に注意がいけないから、自分自身に起こるちょっとしたこともすごくネガティブに感じられてしまう。

00:45:38.000 → 00:45:51.000

こういうズームインの状態からズームアウトに、いかに引けるようになるのかが、おそらくそのチャッターとの付き合い方の大きな可能性を秘めているっていう感じがしますね。

00:45:51.000 → 00:46:02.000

だから、やっぱりその話がだいぶ戻ると、16世紀以降の生まれてきた個人主義っていうのは、人権の確率としてはもちろん良かったんですけど、

00:46:02.000 → 00:46:13.000

人が注意を向ける対象が、自分ばかりになってしまっている弊害というのがあって、それは社会として迷惑があるという以前に、

00:46:13.000 → 00:46:21.000

多分、その個人としても、多分あんまり良くないことなんですね、きっと。自分しか見ないっていう、多分ストレスなんですよ、これはきっと。

00:46:21.000 → 00:46:36.000

幸せな時間の使い方なった時、あれとかなんかでも、人のためにお金を使うのが一番幸せを得る感覚だみたいなのとかも、結構繋がっているような印象ですね、それを聞くと。

00:46:36.000 → 00:46:43.000

人間の性質として、理多的なものがあるっていう側面と、さっき言ったように、自我の執着

から離れられる。

00:46:43.000 → 00:46:47.000

あと、多分お金の執着からも離れますね、きっとね、おそらくそれは。

00:46:47.000 → 00:46:51.000

そうですね。お金がいい意味で自分にとって重要なものじゃなくなる気がする。

00:46:51.000 → 00:47:05.000

そういうズームアウトする要因を、例えば旅行に出かけて環境の偉大さに触れるとか、知識を学んで人間人のちっぽきさを学ぶとかっていうことが、

00:47:05.000 → 00:47:11.000

ズームインしたりズームアウトしたりするときに役立つような気がしますね。

00:47:11.000 → 00:47:20.000

この辺が非常に、いわゆる環境、つまり自然環境の使い方なんですけど、もう一個、すごくライフハック的なところがあって、

00:47:20.000 → 00:47:31.000

自分の身の周りの環境に自分で秩序を与えることによって、自分の心に秩序を与えるっていう方法。

00:47:31.000 → 00:47:33.000

片付けるってこと？

00:47:33.000 → 00:47:42.000

そうそう。片付けると心が落ち着くらしいんですね。

00:47:42.000 → 00:47:53.000

自分とその環境を片付けることができている、コントロールできているという感覚が自分自身の精神の安定につながると。

00:47:53.000 → 00:47:57.000

もう片付けの魔法的な話ですけど。

00:47:57.000 → 00:48:03.000

あ、そっか。心が解きめくものしかなければ、ずっと解きめいているんだ。

00:48:03.000 → 00:48:12.000

例えば家に帰ったら、解きめくものしかななくなりましたっていうのではダメで、

00:48:12.000 → 00:48:19.000

自分で捨てていってその環境を作ったっていうプロセスによって、自分の心が落ち着くわけです。

00:48:19.000 → 00:48:28.000

手を動かしてその場を整えること、本棚でもいいです。机の上でもいいですけど、それをす

ることで自分の心の整理につながる。

00:48:28.000 → 00:48:37.000

この環境理由ってというのは、例えば自分の心配事を片付けなくてもいいんですよ。

00:48:37.000 → 00:48:52.000

自分の心配していることと、全然別の物理的なものを片付けても、案外心も片付くっていう、大体的コントロールが可能であるっていうのが、非常に大迫的で面白いんですけど。

00:48:52.000 → 00:49:06.000

取り掛かれない仕事を取り掛かろうとすると、なぜか本棚の片付け、机の片付け、部屋の掃除を始めて全く取り掛かれないっていうのは、それが悪い方向に作用している感じの現象なんですかね。

00:49:06.000 → 00:49:12.000

焦る心が片付いてしまったから、もういいやってないって言うんでしょうね。焦る心が消化されてしまってるんじゃないですか、きっと。

00:49:12.000 → 00:49:16.000

あれは焦っているのを落ち着けようとしているかもしれない？

00:49:16.000 → 00:49:23.000

だから、その焦りを何か行動すれば落ち着くはずだよ。でもあれはしたくない。じゃあこれをしようっていう、大体してるんですよ。

00:49:23.000 → 00:49:30.000

でも、その、実際に物が片付け、締め切りは片付いてないですけど、ストレスは減ってるはずですから、きっと。

00:49:30.000 → 00:49:31.000

ちょっと片付いたから。

00:49:31.000 → 00:49:42.000

一時的にストレスを片付ける。実際は、もちろん対象を片付けた方がいいですけど、精神コントロールっていうのが案外、秩序を与えることで効果がある。

00:49:42.000 → 00:49:48.000

それよりエスカレートしたもの、エスカレートっていうか、より強力になったものが、いわゆるルーティーンと呼ばれるやつですね。

00:49:48.000 → 00:49:50.000

ああ、そうか。

00:49:50.000 → 00:49:57.000

ルーティーンっていうのは、いわゆる習慣とルーティーンって似てるようで、厳密に言うと違うと。

00:49:57.000 → 00:50:05.000

で、習慣ってというのは、その行為を構成する一つ一つの所作が、大体アバウトなんですね。

00:50:05.000 → 00:50:09.000

でも、ルーティーンってというのは、ものすごく厳密に決まっている。

00:50:09.000 → 00:50:14.000

順番とその行動をどう取るかっていうのが厳密に決まってる。

00:50:14.000 → 00:50:26.000

その行動をなぞることによって、言ったら自分自身をコントロール、この行為にコントロールすることによって、自分自身をコントロールするっていう感覚になっていく。

00:50:26.000 → 00:50:36.000

ルーティーンはスポーツ選手でよくやってて、現活気みたいな問題だよなとは思いますが、やっぱり効果はある。

00:50:36.000 → 00:50:40.000

集中力には明らかに効果があると感じますね。

00:50:40.000 → 00:50:47.000

その効果があるっていう話が、第7章の「科学が解明した信念の力」につながっていくんですけど、

00:50:47.000 → 00:50:59.000

これ、プラシボの話が出てくるんですけど、ルーティーンをしたら集中できると信じれる人は、やっぱりルーティーンをしたら集中できるんですよ。

00:50:59.000 → 00:51:06.000

うん、わかりますね。日本語成立してねえやんっていうやつですよ。

00:51:06.000 → 00:51:11.000

そこを信じれない人が疑心暗記でやっても、やっぱり効果はないらしいんですね。

00:51:11.000 → 00:51:19.000

その、自己コントロールがそれによって可能やという信念が自己コントロールをもたらすという循環構造になってて、

00:51:19.000 → 00:51:28.000

この循環構造は時々、怪しい宗教とかにもはまるきっかけにもなるんですけど、やっぱりこれは重要なことなんですね。

00:51:28.000 → 00:51:33.000

で、結局のところ、逆に言うと、それがどんなルーティーンでも別にいいんですね。

00:51:33.000 → 00:51:38.000

つまり、ルーティーンそのもの、例えば一良がやってるルーティーンを真似したらいいとかそういうことではなくて、

00:51:38.000 → 00:51:49.000

自分がそれをやったときに、うん、これは確かに周知力が感じられるなど、わずかでも感じたものを信じれたら、もうそれはその人によってのルーティーンになると。

00:51:49.000 → 00:52:01.000

だから、ここの実践と信念の形成っていうところを隠れてたら、その対象は別に何でもいいというのが、この信念の力の面白いところですね。

00:52:01.000 → 00:52:09.000

日常の習慣をルーティーン化することを意識することにも、何らかの効果はあると見込まれるってことなんですかね？

00:52:09.000 → 00:52:18.000

だから、ある集中力をここでパフォーマンスを発揮したいということの前に、そのこういう直前に何か儀式的なものを作る。

00:52:18.000 → 00:52:23.000

で、儀式的なって言いますけど、人類が作ってきた儀式もたぶん一緒できっと。

00:52:23.000 → 00:52:31.000

完全にそうでしょうね、そうやって言われると。ミニチュア版のそういう儀式を作れば、人間の心をそっちに持っていくことができる。

00:52:31.000 → 00:52:41.000

だから、物書きの人が集中するためにわざわざこれをやってるっていうのは、ちょっと笑話的に語られますけど、やっぱり当人にとったら間違いなく効果があることで、

00:52:41.000 → 00:52:56.000

他人が何を言おうか関係のない話なので、皆さんは皆さんで自分の儀式的なもの確立されるといいだろうというような話がなされて、一番最後にその26のツールとして、今まで言ってきたようなことが...

00:52:56.000 → 00:52:58.000

予約されたやつが。

00:52:58.000 → 00:53:14.000

道具箱としてはずーっと並んでいくと。基本的に、ズームアウトすることによって、内なる声とハマりすぎないで、俯瞰できる視点で見ることによって、制御できるっていうことがいいと言いつつも、

00:53:14.000 → 00:53:20.000

距離を置くっていうのは、必ずしも全てに対して万能解ではないと。

00:53:20.000 → 00:53:29.000

例えば、ネガティブな経験の心理的な影響を減らせるってことは、ポジティブな経験の心理的な影響も減らしてしまうんですね。

00:53:29.000 → 00:53:31.000

ズームアウトした状態っていうのは。

00:53:31.000 → 00:53:42.000

つまり、熱狂状態で、例えばサッカー場とかで熱狂している中で、一人それをメタ認知で見ると、やっぱりその熱狂感って半減どころかほぼなくなってしまう。

00:53:42.000 → 00:53:47.000

まったく楽しめないですよ。楽しむ基本ですよ。目の前、熱中するというやつは。

00:53:47.000 → 00:53:57.000

そういう時は、やっぱりズームインすべきだと。物語も読む時も、分析的に読む時と体験的に読む時って全然違うと思うんですけど、楽しみたかったら、やっぱりズームインしなければいけない。

00:53:57.000 → 00:54:08.000

だから、やっぱり、ズームアウトだけではいいという話にはならないんですね。人生を楽しむ方向に行くには、ズームインやしさっき言って困った人に共感するときは、やっぱりズームインしてたほうがいいですけど、

00:54:08.000 → 00:54:24.000

一旦引いてアドバイスが必要だったら、ズームアウトしなければならないという、そういうスイッチング、アクセルとブレーキみたいに2つの原理性で立ち向かうのがよろしいというのが、本所の1つの大きなメッセージです。

00:54:24.000 → 00:54:30.000

こういうふうに、チャッターというのは厄介ですけども、心の声の機能は人間にとって有用ですし、

00:54:30.000 → 00:54:40.000

ズームインしすぎないで、インしたときにズームアウトできるようなモロモロを持っていたら、そんなに悪い結果にはまり込むこともないので、

00:54:40.000 → 00:54:45.000

うまくハーネスしていきましょうというところが本所の話です。

00:54:45.000 → 00:54:51.000

いろんなところが、宗教ってうまいことやってるんだなっていうのをすげえ思って。

00:54:51.000 → 00:54:54.000

こういうモロモロがすべて組み合わせさってる気がしますね、きっと。

00:54:54.000 → 00:55:03.000

最近、仏教に関する話とか、主に仏教かな？仏教がどんなことを考えてきたかみたいなのをいろいろ見てるんですけど、

00:55:03.000 → 00:55:06.000

全部そういうことをやってるなって感じがして。

00:55:06.000 → 00:55:08.000

見当を受けた気がするね。

00:55:08.000 → 00:55:14.000

密教的な儀式みたいなやつも、すごく重視しているものもあるし、

00:55:14.000 → 00:55:19.000

なんて言うんだろう、ナムアマダグツって言えばもう救われるんだぞっていうし。

00:55:19.000 → 00:55:22.000

それも信じるのが大切なんですね、きっとね。

00:55:22.000 → 00:55:28.000

内なる声を見るための座禅なんて、もう内なる声とイコールくらいに感じるし。

00:55:28.000 → 00:55:33.000

あれも内なる声を抑えるというよりは、その付き合い方を学ぶっていうものに近いもんね。

00:55:33.000 → 00:55:38.000

多分あれは、そこまで深くは知ってないんですけど、抑えるではないと思いますね。

00:55:38.000 → 00:55:45.000

いかに平穏に迎え合うか、フラットに内なる声と向き合うようにするのかか。

00:55:45.000 → 00:55:51.000

だから、全問道、答えのない問答みたいなも、結局ズームアウトするための多分法策なんだよね、きっと。

00:55:51.000 → 00:55:56.000

未行大律というものから抜け出るための問題設定というか。

00:55:56.000 → 00:56:00.000

脱構築は結局仏教が先にやってたって話ですからね。

00:56:00.000 → 00:56:06.000

そういう、だからやっぱり生活の知恵としての仏教っていうのはあったよね。

00:56:06.000 → 00:56:13.000

個人が自我を持ってしまった人間が生きていく上で必要な装置として、多分古来からあったんでしょうね、きっと。

00:56:13.000 → 00:56:21.000

多分今まで残っているそのレベルの宗教というのは、それらの要素が一番上手に組み合わさってるんじゃないかなって感じがして。

00:56:21.000 → 00:56:22.000

確かに。

00:56:22.000 → 00:56:25.000

人間は賢かったんだなって思いますね、そういうふうにと考えると。

00:56:25.000 → 00:56:30.000

それはもう間違いなく、人類とプラス、文明みたいな。

00:56:30.000 → 00:56:36.000

そういう文明装置として見たときに、ある種の適応をきちんと築いてきたんだなとは思いますがね。

00:56:36.000 → 00:56:42.000

何を学ぶときにも、そういうふうに関わるとかも全部応用できそうな気がして。

00:56:42.000 → 00:56:43.000

確かに。

00:56:43.000 → 00:56:48.000

面白いですね。タイトルとは違う面白い感じのですね。

00:56:48.000 → 00:56:53.000

この本はね、本当に逆、いい意味で裏切られた一冊で。

00:56:53.000 → 00:57:01.000

単に僕、頭の内なる声に興味があったから本書を読んだんですけど、予想以上に実用的にも面白かったです。

00:57:01.000 → 00:57:08.000

さっき言った「愛」と「勇」を使い分けるっていう言語学的な興味も、なんかなんか刺激された面白い本でした。

00:57:08.000 → 00:57:15.000

ですね。これはなかなか印象が変わった感じですね。最初に思っていたのと。

00:57:15.000 → 00:57:17.000

ちらっとでも、ちょっと覗いてみるとよろしいかと思います。

00:57:17.000 → 00:57:24.000

そうですね。ということで、book catalystは、番組を支援していただけるサポーターも募集しております。

00:57:24.000 → 00:57:31.000

サポーターの方には、本編収録後すぐに今回の収録した動画をお送りしたりとか、

00:57:31.000 → 00:57:37.000

アフタートーク、月に1回の読書会とか、台本なんかいろいろ特典を用意しております。

00:57:37.000 → 00:57:43.000

気になる方は、概要欄から飛べるbook catalystの公式ページをご確認ください。

00:57:43.000 → 00:57:46.000

それでは今回もお聞きいただきありがとうございました。

00:57:46.000 → 00:57:48.000

ありがとうございます。