

「社会人の教科書」という本からです

## 脳に負担をかけよ

英語の文法、数学の方程式。

そんな細かいことを覚えてどうするのだという日本史の年号。

似たような名前をつけないでくれよと言いたくないなる世界史のカタカナ名詞。

大学受験のころを振り返ると、辛い思いをしながら必死に暗記し、眠い目をこすりながら数学の問題を解いていたと思います。こうした勉強をすることで、脳に負担がかかっていたと思うのです。

負担をかける勉強をしてきたことで、脳が強くなったと僕は思います。負担をかけることでしか筋肉が強くないように、私たちの脳も負荷をかけてはじめて活性化するのです。**社会人にとって、脳に負担をかける勉強は「脳の筋トレ」となると考えて、ぜひ実践してください。**

その際、どうしても気をつけてほしいことがあります。

自転車で坂道を登るとき、軽いギアで心地よく漕ぎきっても、足、腕、腹筋、背筋、などの筋肉はまったく強くなりません。ギアを重くして、どこか「心地悪い」状態で必死に漕いではじめて、筋肉は強くなるのです。脳に対する負荷も強ければ強いほど効果的です。

たとえば、難解な理論書と格闘してみるのも1つの方法でしょう。社会人になると、よほど意識しない限り、頭が擦りきれぬほど物事を考えるという場面がなくなっていくものです。

さらに言えば、読むだけでは脳に負担はかかりません。読んで理解して、それを**自分のビジネスにどのように生かせるかを徹底的に考えてください。**

やっかいなのは、ビジネス書を読んだだけで勉強したと勘違いすることです。まったく脳に負担はかかっていないと思って間違いないでしょう。

仮に一日一冊のハイペースで読みきったとしても、もはやテレビを見ることと同義の「遊び」だと思ってください。それならば、ケインズの『雇用の・利子および貨幣の一般理論』（岩波文庫、上下あわせて700ページくらいある）をじっくり読んでみてはいかががでしょう。

受験勉強時代と同程度の負担をかけるため、ぜひとも当時の苦しみを思い出してください。

せっかく社会人になったのだから、暗黒の時代に逆戻りなんかしたくないなどと思わないでください。あせる必要はありません。じっくりと継続して取り組んでいただきたいのです。

脳に負担をかけて強い脳を作り、困難な問題に直面したときに自ら考え抜くことができれば、より早く成長することができるのです。

社会人にとって、脳に負担をかける勉強は何ですか？

( )

脳に負担をかけてどうすれば良いと言っていますか？

( )

カッコを埋めてください

脳に負担をかけて ( ) を作り、困難な問題に直面したときに ( ) ができれば

( ) ができるのです。