

「脳の情報処理メカニズムを 理解すれば、 仕事のミスはなくなる！」



仕事のミスが
絶対なくなる
頭の使い方

脳のメモ帳
「ワーキングメモリ」が
集中力のカギを握る!

宇都出雅巳

WUDESUENAKA YASUHI
下忘れ 不注意 勘違い 誤判断 を予防しよう

2016年12月21日

トレスペクト教育研究所
宇都出雅巳

仕事でこんなミスありませんか？

1. しまった！ 忘れていた！
2. え！？ 見落としていた！
3. そんなの聞いていませんよ！
4. なぜあんな判断をしたんだろう……

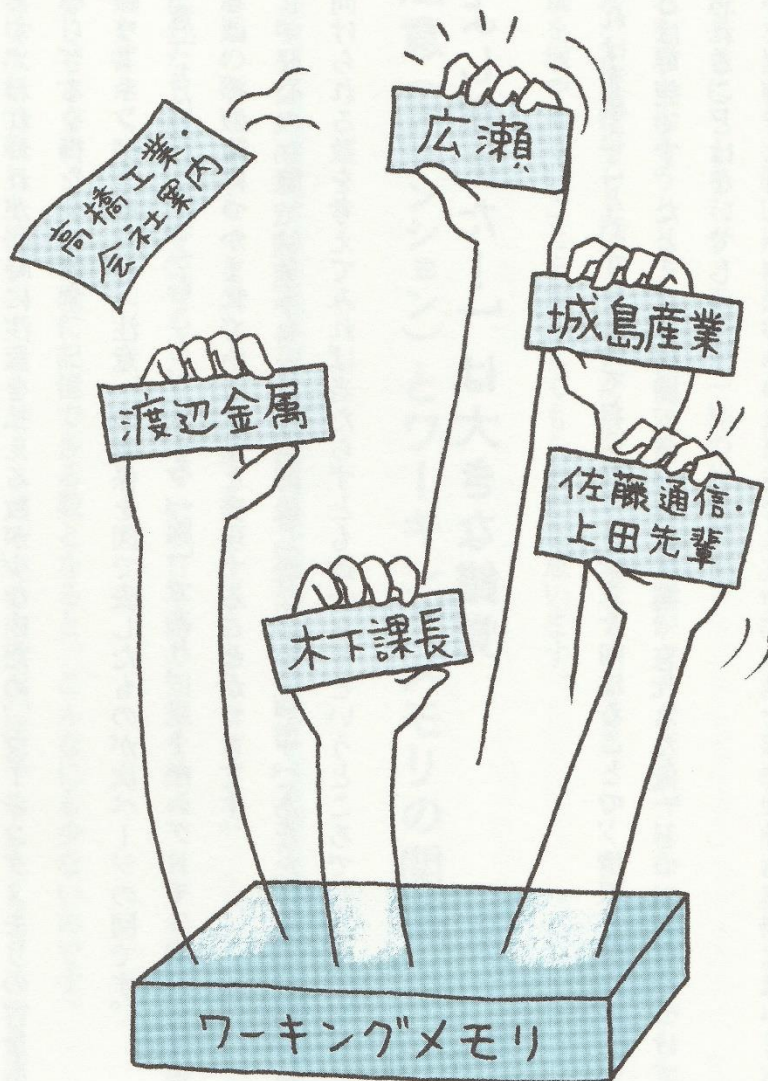
これらのミスは、いくらがんばってもなくなりません。
なぜなら、原因は「脳のメカニズム」そのものだからです！

仕事のミスと脳(記憶)のメカニズム

- **メモリーミス(ど忘れ)**
- **アテンションミス(見落とし)**
 - ⇒ **ワーキングメモリ(作業記憶)**
- **コミュニケーションミス(誤解・勘違い)**
- **ジャッジメントミス(判断ミス)**
 - ⇒ **潜在(プライミング)記憶**

ワーキングメモリとは？

ワーキングメモリは「注意(アテンション)」の腕



- 腕につかまれている間は、確実に覚えている
- いったん腕から放されたら、忘れてしまう
- 「覚えているようで覚えていない記憶」
- 思考において必須の領域 = 記憶を呼び出す領域
- ワーキングメモリの腕は限られていて、増やせない

ワーキングメモリ(作業記憶)とは？

「覚えているようで覚えていない記憶」

- パソコンでいう「RAM」に当たるもの
- 「脳のメモ帳」によくたとえられる
- 容量が非常に小さい(マジックナンバー7)
- すぐに記憶できるが、溢れればすぐ忘れる
- 注意によって記憶される
- 文章を読む・会話をする・考える・判断するなど、仕事の質・効率に影響を与える

WM(ワーキングメモリ)の有効活用法

不要な情報を出す・入れない

- **不要な情報を出す**

- メモ・To Do リストなどに書き出して、人に話して手放す、任せて手放す
- 少しでも行動に移して、経験記憶にメモする
- 頭の「外」で考える・手を動かしながら考える

- **不要な情報を入れない**

- ネット環境・スマホから離れる
- カフェなど余計なものがないところに行く
- 部屋を片付け、目につくものを減らす
- チェックリスト・マニュアルを整備する

WM(ワーキングメモリ)の有効活用法②

WMを使わない・使う量を少なくする

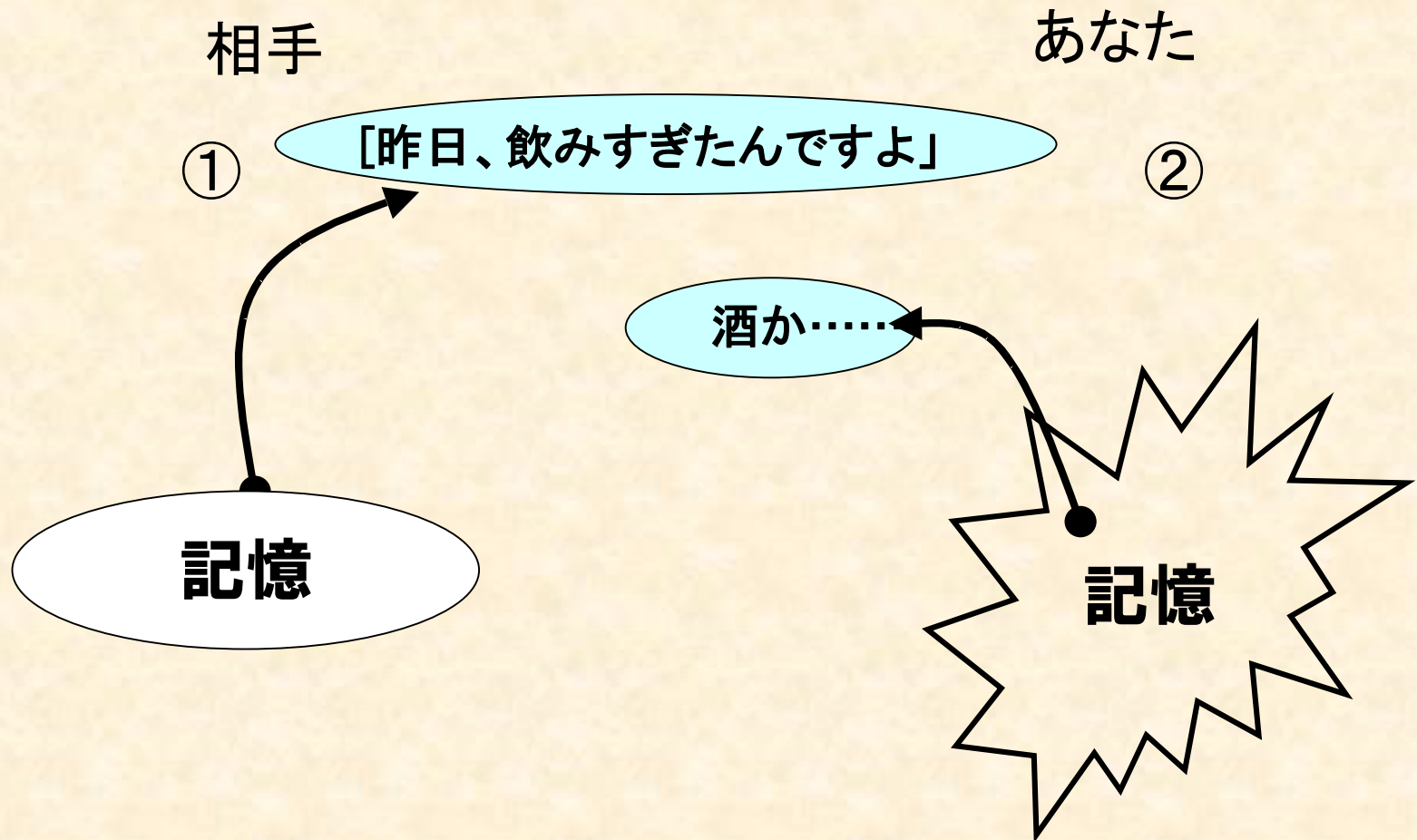
- WMを使わない・使う量を少なくする
 - 技化(くり返し行い、意識せずできるようにする)
 - 具体化する(「たとえ(れ)ば…」 記憶と結び付ける)

情報の圧縮

- 理解する(わかる・まとめる・整理する)
- 抽象化する(「要するに…」 要約する・名付ける)
- ストーリーにする(因果関係・起承転結)

潜在記憶とは？

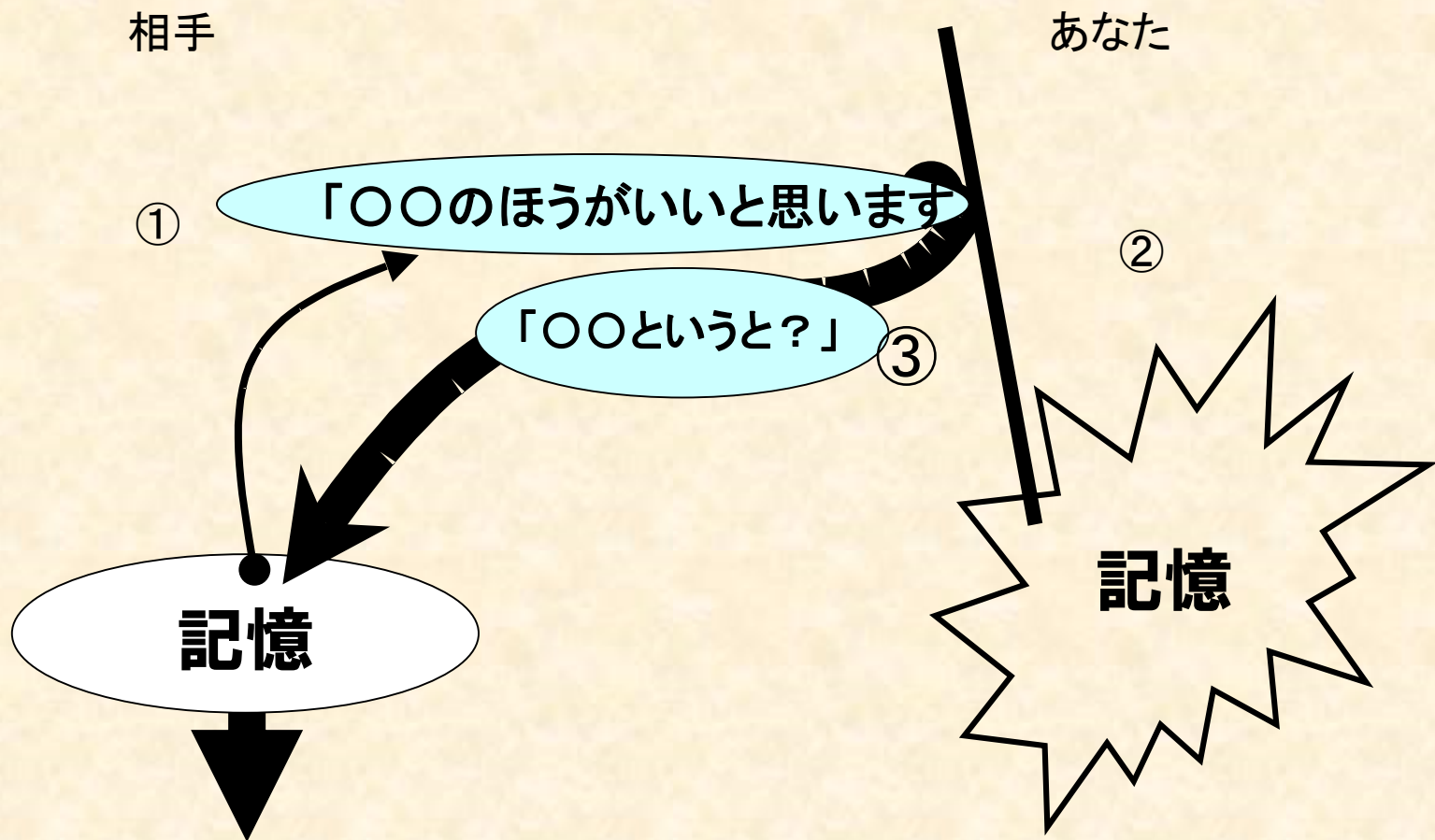
人は相手の話を聞きながら、 自分の話(反応した「潜在記憶」)を聞いている



自分の記憶に「意識の矢印」が向いた状態



相手の記憶に「意識の矢印」を向ける



今日の学習とこれからの行動

- **今日の講座で学んだこと、気づいたことはなんですか？**

- _____
- _____
- _____

- **学んだことをもとに、具体的な行動として、何をいつしますか？**

- _____
- _____
- _____

参考リンク

宇都出雅巳 公式ホームページ

⇒ www.utsude.com

東洋経済オンライン 記事

[「仕事をド忘れする人は脳を信用しすぎている」](#)

[「ミスの多い人がわかっていない集中力の本質」](#)

[「カン違いの多い人」が知らない会話の本質」](#)

[「後でクヨクヨする人が知らない「決断」の本質」](#)

[「仕事のミス」は脳を鍛えれば絶対に減らせる」](#)

THE21オンライン記事

[「仕事のミスは脳の仕組みが原因だった！」](#)

書評

[ビジネスブックマラソン\(土井英司\)](#)

[活かす読書\(ikadokku\)](#)

[マインドマップ的読書感想文\(smooth\)](#)

[life hacker\(印南敦史\)](#)