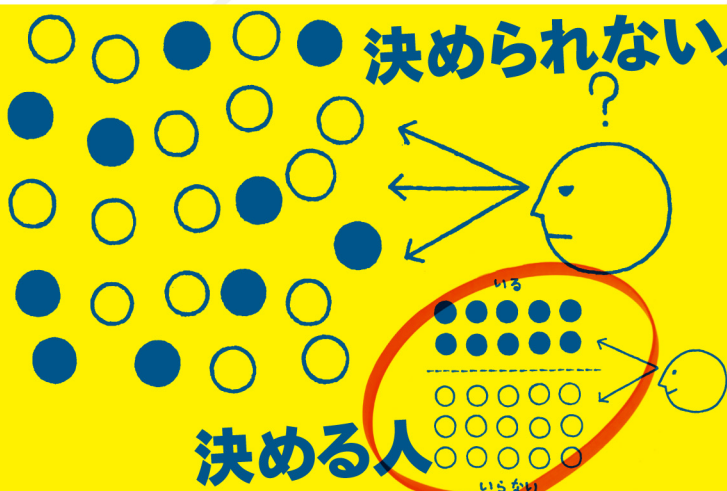


# 決断できる人は 2択で考える

石黒謙吾

決められない人



決める人



決断できる人は2択で考える

石黒謙吾

星海社

31





はじめに

ライフハック的考え方、流行ってますね。昔は「おばあちゃんの知恵袋」というものがありました。あれのビジネス版、自己啓発版といったらよいでしょうか。すぐに役立つ小技。これはたしかにありがたいことです。仕事がデキるとかモテるとか、即効性があればウレシイに決まっています。

しかし、たとえば、薬。即効性があるということは、効力が長続きしないことの裏返しでもある。知識だつてそうですよ。試験前に一夜漬けて覚えたことは、大人になつたら覚えていない。スポーツなら？ 野球の試合前に慌ててノックを受けても、エラーの可能性大……。

「2択思考」は「頭の漢方薬」。あなたが慌ててつかもうとしている目先の「得」に対して、最初はダイレクトなメリットが見えないでしょう。クリアに思考するクセを定着させることで、じわじわと効いてくるのが「2択思考」ですから。

決断そのものを楽しむ。すると、自然に楽しいと感じることに突き進むようになる。やがて、あなたが魅力的になり人が寄ってくる。

一見、遠回りしているように思えて、実は、求めていたことが向こうから訪れるための近道。だって、小説や絵画、また映画、音楽、スポーツなど、ビジネス的には「即効性」のない事柄に多く触れ、喜怒哀楽の感情を大いに振り切っている人は、普通になっているだけで人を惹きつけますもんね。

「2択思考」は、デジタルな言葉の印象と違って、とてもアナログ的な考え方です。スパッと決断する頭と、人間くさい、泥くさい心が共に歩んでいくイメージです。これは、僕の編集者生活や人生経験の中で少しずつ積み上げたもの。肌身感覚から固めてきたロジックを実体験例も盛り込みつつ、極力平易な表現でお伝えしたいな、と思っています。

今ここまで読むことを選択してきていただき、ありがとうございます。では、さらにこの先も続けて読むことを選択していただけたら。

どうぞよろしくお願いします。



## 目次

はじめに 3

### 1章 この世の中は2択であふれている 13

私たちは日々、数百〜数千の決断を繰り返している 14

「生死」「男女」は人の根源にある2択 17

能動的に選択をしなければ、物事は進まない 19

「三塁コーチの心境」になってみる 22

居酒屋でオーダーに迷ったら、まずトーナメント方式で 27

決められないのはそもそも「基準がないから」 34

2択Ⅱイエス・ノー、○・×ではない 37



「肌身の感覚」を研ぎ澄ませるには？

63

2 択は「いい」「悪い」ではなく「好き」「嫌い」 43

200枚の写真から、ベストのワンカットを見つける方法 47

2 択は「決めるため」より「気付くため」 51

決断を早くして損をすることはほとんどない 54

逃げ場を作ると、人は決めなくなる 58

自分の好みを知っているから下せる一瞬の決断 64

好みは、なるべく狭い範囲で考える 68

2 択の基本は「似て非なるもの」 74

決断が早い⇨自己分析ができている 81

「2案出してくれ」は想像力の欠如 84

「あの人、勘がいい」は、経験を経験則に定着させているから  
選ぶ必要のないものを選んでいく 91

「いいな、嫌だな」で2択の筋トレを 94

選択を積み重ねることでの好みは形成される 99

エネルギーシユな人は多趣味 101

常に「引き出しに整理する意識」を持つ 106

「こういう人はこれが好き」を考えてみる 112

人の内面がわかる「肌身の読心感覚」とは？ 115

工事現場を見ただけでも面白がれるはず 122

### 3章 成功者に達人……センスのある人はみな「2択上手」 127

できる人ほど決めるのが早い 128

#### 4章 実践！「2択力」を劇的に高める具体的な方法 167

タモリ、さんま……会話の達人はみな2択が得意 133

会話とは「しゃべる」「しゃべらない」の2択です 138

相手に気持ちよく2択をさせるには？ 142

現代人は電話がヘタになっている 146

瞬時に決断を求められるツイッターは2択のいい勉強 152

クォーターバック、キャッチャーは2択の極致 157

考えることなく2択ができるのは、圧倒的な場数のおかげ 162

立ち食いそばでわかる、決断が早くなるプロセス 168

「好きの理由」を考える。迷うことを楽しむ 172

「とりあえず生！」は思考のサボリなので禁止 176

街を見渡して看板を選んでみる 180

いい男、いい女にすぐに気付ける嗅覚 185

分析してから好き嫌いを決めるのはNG 188

極論。やるかやらないか迷ったら「やる」 192

失敗の積み重ねが「2択力」を上げる 196

「1択」で、マイナスをプラスに転化する 201

## 5章 「2択」で、あなたの人生が変わる 207

迷わない!! 悩みがない、後悔がない 208

「グルグル思考」から抜け出すためには? 213

2択でストレスフリーになる 218

オンとオフを切り分ける技術 223

「諦める」ことは、いい2択 226

もしも重大な選択に直面したら 229

決断すれば執着はスッと消えていく 235

「2択思考」は漢方のように効いて人が集まってきました

238

生きていくということは、2択を繰り返すこと 240

おわりに 新書化にあたって 247



1章 この世の中は2択であふれている

私たちは日々、数百〜数千の決断を繰り返している

朝起きてから夜寝るまで、私たちは日々、それこそ数百、いや数千という「選択」を繰り返しているのです。

中には「オレは、何も決めてなんかいないよ」という人もいるかもしれませんが。

ではここで、あなたの1日の始まりを振り返ってみることにしましょう。

朝目覚ましを鳴った時、あなたは本日ひとつ目の選択に直面します。それは、「すぐ起きるか、それともあと5分だけ布団の中でダラダラするか」です。

起きることを選択したあなたは、フラフラと洗面所に向かいます。その前に、トイレに行くことを選ぶかもしれません。そして、洗面台で顔を洗うお湯の温度を決めながら、二日酔いだから朝食は少なめにしよう、なんて次のステップへの考えを巡らせれます。朝食の前にはテレビをつけて時間を確認。あ、そろそろ着替えもしなくちゃいけませんね。今日は暑そうだから上着は着なくていいかな、そういうえば靴下は何色にしよう……。

どうですか？ 家を出るまでだけで、軽く数十回の「選択→決断」を繰り返していることがわかるでしょう。

そして、会社に行けば、溜まっているメールの中からいち早く返信をするものを決めて



処理しなければならぬし、話しかけてくる同僚や指示を求めてくる部下とのコミュニケーションをとらなければなりません。そうした会話の一言一言、メールの一言一句に至るまで、あなたが何か行動を起こす時にはすべて、何かしらの選択や決断が求められているのです。

ここまでは、さほど悩まなくてもいい事例ですから、多くの人はほぼ無意識にスピーディにこなすことができるでしょう（もしかすると、その日着ていく服で悩んでしまう方もいるかもしれませんが……）。

しかし、私たちの日常には、簡単には下せない決断も数多くあります。たとえば、大事なプレゼンや商談に向けての方針を決定する。家族や、彼女や彼に大切な話を打ち明けなければならぬ時の段取りや伝え方。また、家や車など大きな買い物の前に、多くの選択肢から悩むこともあるでしょう。

そう、日常生活は、ささいなことから人生のターニングポイントとなるような大事なことからまで、選ぶこと、決断することの連続。私たちは逐一、それを繰り返して生きているといっても過言ではないのです。

こんな話をする、「そんなに決めることを焦らなくていいじゃん」という人がいるでしょう。しかし、あなたの決定が遅れたことで、ビジネスチャンスを逃してしまうこともあるし、人付き合いや恋愛の理想的なタイミングを逃してしまうことは十分考えられます。

何より、ひとつの決断が遅いというだけで、いかに人生の貴重な時間をムダに費やしていることか！

どうして決められないのか、それは選択に「迷い」があるからに他なりません。もちろん誰でも、たくさん選択肢の中からひとつを選ばなければならないとしたら、迷うのは当たり前のこと。重要な決断であればあるほど、迷いは強くなるでしょう。しかし、もし2つからひとつを選ばばいい、1対1で考えられる状況だとしたらどうでしょう？ それほど難しくは感じないはずですよ。

「2択で考える」ことのメリットはそこにあります。たとえば選択肢が100個あったとしても、それを1対1の決定を繰り返すと考えることで、もっとも適切なひとつを、速く正確に選ぶことができるのです。

まずは2つのうちからひとつを選ぶクセをつけることが大切です。本書では、あなたの人生やビジネスに役立つ「公式」とも言うべき「2択術」を示していきます。限りある時間をムダに費やしたり、迷ったあげくアバウトな決断をして後悔したりしないために。

キーワードは「詰めて考えるクセがない」これにつきるのです。

## 「生死」「男女」は人の根源にある2択

では、実際に「2択のスキル」を上げていくにはどうしたらいいか。その話に入る前に、まず2択とはどのようなものなのか、あらためて考えてみましょう。

私たちは意識せずとも、朝起きてから夜寝るまで、たくさん選択を繰り返しているということはおわかりいただけでしょう。しかしそれ以外にも、それこそ寝ている時でさえしている選択があることにお気づきでしょうか。

シェイクスピアの悲劇『ハムレット』の中に、こんな有名なフレーズがあります。

「生きるべきか、死ぬべきか、それが問題だ」

これが、まさに私たちがいつも直面している2択を表した問いなのです。

この世の中で暮らす私たちが、必ず選んでいるもの。それは「生きること」。あまりにも

当たり前すぎて、ふだん意識すらしないのでつい忘れてしまいがちですが、私たちは生きて  
いる限り、死ぬまでずっと「生きるほう」を選び続けています。

寿命がやってきて大往生をする人はもちろん、ガンなど病気で亡くなる人、不運にも交  
通事故にあつて生涯を終える人、他人に刺されて望まざる死を遂げる人も、それらはすべ  
て天寿であり、私たちが進んで選んだものではありません。

唯一、能動的に死を選んでるのは、自殺をする人ということになります。あ、延命措  
置を断ると言うケースも含まれますね。そして、自ら死ぬことを選ぶと、現世においては  
もう何も選ばなくていい、ということにもなるのです。

まず気付いてほしいのは、この本を読んでいるみなさんは、ずっと生きるほうを選んで  
いる人だということ。少なくとも生まれた瞬間から、継続して生きるほうを選んで  
いる人だということ。少なくとも生きた瞬間から、継続して生きるほうを選んで  
います。

少し話はそれますが、私たちがまさに生まれようとする際に、自らの意志ではなく運命  
によって選択される2択に「男女」があります。

ヒトの細胞の核内には46の染色体があり、そのうちの性染色体が、XYなのかXXなの

かによって、男性となるか女性となるかが決まります。

そうした自然界が定めた運命と呼ばれる選択を経て、私たちは「男と女」のどちらかとして生まれ、基本的には、男は女の人を好きになり、女は男を好きになる（たまに両方の性を併せ持つていたり、同性やその両方を好きになれる人もいますが、ややこしくなるのでここでは置いておきます）。

僕は学者ではないので、詳しいことはわかりませんが、人間に「男と女」の2つしかないということ、また意識的ではないにせよ、その2つのうちどちらかに選ばれて生まれてきて恋をすることは、「2択思考」と関係があるのでは、と思うことがあるのです。

生きるか死ぬか、そして男か女か。

さらに、中国古代に生まれた、森羅万象における陰陽思想。

人間の根本には、2択思考が根ざしている、というのは言いすぎとも思えません。

**能動的に選択をしなれば、物事は進まない**

そうした根源的な話はさておき、もっと身近な、ベタな2択の話をししましょう。

2択の究極の形として、イエスカノーか、あるいは○か×か。つまり△のない、まさに

「逃げ場のない2択」というべきものが存在します。

たとえば、あなたが合コンに行ったところ、女子3人全員がまずまず好みのタイプだったとします。そして全員とアドレスを交換することができた。

「○○です。今日は楽しかったね」

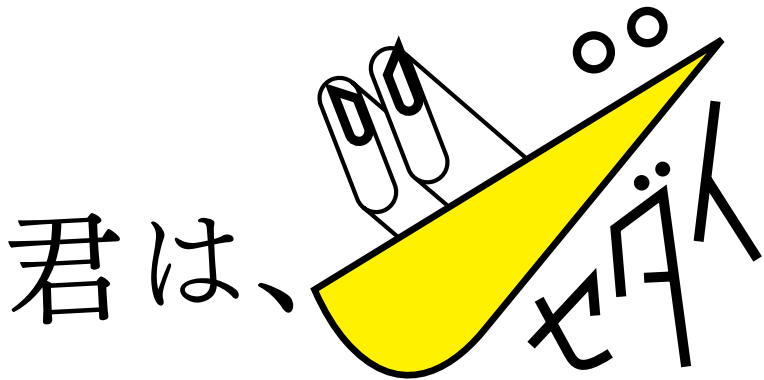
喜んだあなたは終了後すぐに3人にメールを送る。

「楽しかったです。またぜひ！」

返事をくれたのは、好みの順番では3番目の子だけで、他の2人からは翌日になっても返事なし。

そこで考えます。メールをくれた女性に「今度、食事に行こうね」という返信をするか否か。ここがその後がバラ色になるかどんよりするかの2択です。

もしその子と会う約束をしてしまえば、よほどの鬼畜男子でなければ（笑）、状況的に他の2人に連絡をするのはマズイ。となると、うまくいく可能性は高いけど一番好みでない女性を取るか、可能性は低いけど、より好みの女性をさらに深追いするのか。ここであなたは「選ぶしかない2択」に直面します。



君は、

ジセダイ

何と闘うか？

<http://ji-sedai.jp/>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

### メインコンテンツ イベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

### ニッポンのスタートアップ

3年後に再会することを約束して行う、未来アポ付きスタートアップインタビュー！

### ジセダイジェネレーションズU-25

彼らはどうやって「闘う相手」を見つけたのか。各界の超新星に、その軌跡と未来を聴く。

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

# 行動せよ!!!