疑問をもつ

疑問は自分のため

疑問は自分を成長させる

疑問は人間関係を良くする

疑問を持つことが良い理由

1. 脳が活性化して、記憶に残りやすくなる
2. 物事を深く理解できる
3. 間違いやトラブルを防ぎやすくなる
4. 新しいアイデアや発見が生まれる
5. 自分の世界が広がる

脳が活性化して、記憶に残りやすくなる

- 疑問を持つと「なぜ？」「どうして？」と考えるため、脳が積極的に動きます。
- その結果、ただ聞いただけより、ずっとよく覚えられるようになります。

物事を深く理解できる

- 疑問を持つと、その答えを探そうとします。
- その過程で、表面だけでなく「仕組み」や「本質」まで理解できるようになります。

間違いやトラブルを防ぎやすくなる

- 疑問を持たずに聞いたことをそのまま信じると、誤解したり、だまされたり、判断を誤ることがあります。
- 疑問を持つと「本当にそうかな？」と確認するので、間違いに気づきやすくなります。

新しいアイデアや発見が生まれる

- 世の中の発明・発見は、ほとんどが「なんでだろう？」から始まっています。
- 疑問を持つ人ほど、創造力が高まり、新しい解決策やアイデアを思いつきます。

自分の世界が広がる

- 疑問を持ち、その答えを知るたびに、知らなかった知識が増えていきます。
- 結果として、仕事や日常生活でできることが増え、自信にもつながります。

疑問を持つ＝成長のスタートボタン

- 「わからない」や「なんでだろう」という気持ちは、実はとても価値のあるエネルギーです。
- その気持ちを大切にしていくほど、学びが深まり、生活や仕事がどんどん豊かになります。

どうすれば疑問が持てる？その１

- **① まず「そのまま受け取らない」**
- 何かを見聞きしたときに、
  「そうなんだ」で終わらせないことが第一歩です。
- 👉 心の中で
- 「本当に？」
- 「なぜそうなる？」
  と一言つけ足すだけでOKです。

どうすれば疑問が持てる？その2

- **②「5つの基本質問」を使う**
- 疑問が浮かばないときは、**型**を使うと楽です。
- なぜ？
- どうして？
- いつから？
- だれが？
- 他のやり方は？
- この中から**1つでも考えれば立派な疑問**です。

どうすれば疑問が持てる？その3

- **③ 自分に置き換える**
- 疑問は「自分ごと」にすると生まれやすくなります。
- 自分だったらどうする？
- 自分に関係ある？
- 自分にとって困ることは？
- 生活・仕事・健康に結びつけると自然に湧いてきます。

どうすれば疑問が持てる？その4

- **④ 比べてみる**
- 疑問は「違い」から生まれます。
- 昔と今で何が違う？
- ＡとBは何が違う？
- 人によって結果が違うのはなぜ？
- 比べる＝疑問の宝庫です。

どうすれば疑問が持てる？その5

- **⑤ わからないことを「悪い」と思わない**
- 「こんなこと聞いたら恥ずかしい」と思うと、疑問は止まります。
- 👉 大切なのは
「わからない＝成長の入口」
と考えることです。

超シンプルな合言葉

- もし一言で覚えるなら、これだけで十分です。
- **「なぜ、そうなる？」**
- これを1日1回でも考えられたら、疑問を持つ力は確実に育ちます。

ニュース・テレビを見て

- なぜ今、この話題が多いのだろう？
- 誰にとって得なニュースだろう？
- 反対の意見はないのだろうか？

買い物をして

- なぜこちらの方が高い（安い）のだろう？
- 値段の違いは何が違うから？
- 本当に自分に必要だろうか？

健康・体について

- なぜ年齢とともに疲れやすくなるの？
- この健康法は、誰にでも合うの？
- 続けやすい別の方法はない？

仕事・活動の中での疑問の例1

- **うまくいった時**
- なぜ今回はうまくいったのだろう？
- どの行動が効果的だった？
- 次も再現できる？

仕事・活動の中での疑問の例2

- **うまくいかなかった時**
- どこでつまずいた？
- 他のやり方はなかった？
- 条件が違えば結果は変わった？

仕事・活動の中での疑問の例

- **指示・説明を受けた時**
  - この作業の目的は何？
  - これをしないと何が困る？
  - もっと簡単な方法はある？

学び（パソコン・スマホなど）での疑問の例

操作を教わった時

- なぜこの順番なの？
- この操作を省くとどうなる？
- 他のアプリでも同じ？

エラーやトラブルが出た時

- いつから起きた？
- 直前に何をした？
- 同じことをするとまた起きる？

人の話を聞いた時の疑問の例

- この人は、なぜそう考えるのだろう？
- 立場が変わると見え方も変わる？
- もし自分ならどう感じる？

すぐ使える「疑問の型」まとめ

- 迷ったら、次の形を当てはめてみてください。
- なぜ〇〇なのか？
- 〇〇しなかったらどうなる？
- 他のやり方はある？
- 誰にとって都合がいい？
- 昔と何が違う？

ひとことまとめ

- **疑問は「深く考える特別な力」ではなく、「少し立ち止まって聞き直す習慣」です。**
- 1日1回「なぜ？」が出れば十分です。