

問題解決力を高める「クリティカルシンキング」

「クリティカルシンキング」という言葉は耳にしたことがあるかと思いますが、『どのようなスキル（能力）か？』と問われると、答えに窮するのではないのでしょうか。多くの場合、「論理的思考」と同義語だと認識されていますが、若干異なります。今回は「クリティカルシンキング」とは何か？身に着けると何が出来るのか？どのように鍛えるのか？この3点を解説します。クリティカルシンキングの能力を高めるためには、先天的な素養はあまり関係なく、誰でも鍛えて問題解決力を高めることが出来ます。是非ご活用ください。

【クリティカルシンキングとは】

- クリティカルという言葉には「批判的」という意味があります。つまり、クリティカルシンキングとは**モノゴトを鵜呑みにせず、頭の中で一度考えてみる**ということです。自分自身が思考する前提、無意識に従っている条件を把握し、新しい視点を手に入れること。
- 例えば、幼少期から有名大学を卒業し、大企業で働くことが最良の人生戦略だと親御さんから言われてきた方も多いかと思います。親御さんの世代であれば、右肩上がりですべて安定した経済成長という前提があったため、大企業で真面目に働き一定額の蓄えがあれば、退職金と年金で定年後は悠々自適な生活が出来ました。しかし、現在のように不安定で変化の多い環境では通用しません。
- 全てを疑うのではなく、「**自分が何に捉われているのか**」に**気付き、覆していくことが重要**です。つまり、「視点を変える能力」を高めることです。

【クリティカルシンキングスキルを高める3つ方法】

① 前提条件の特定と疑問視

- 思考・行動を誘導した前提条件を考える
私たちは、無意識に他人がつくった前提条件に従って行動しています。一昔前では、出勤時はスーツとネクタイ着用が当たり前とされていました。こういった前提条件に気付き、「今のままでいいのか？違うやり方はないのか？」と疑問を持つことです。
- 前提条件をずらして考える
「前提条件 A が正しければ行動 A' をする」、この文章の前提条件 A を変えて複数考える。
例えば 55 歳のベテラン技術者・中国駐在員の今後のキャリアを考えてみます。

前提 A サラリーマンなら定年まで同じ会社で勤めあげるべき

行動 A' 駐在中は役割を全うし、数年後に帰国し新たな役割を担うし定年を迎える

前提条件 A をずらしてみます。

前提 B 自分の経験が活かせる場所があれば、どんどん転職すべきだ

行動 B' 経験・技術力を活かせる高報酬外資企業の求人情報を集める

さらにもう1つ前提条件をずらしてみます

前提 C 人生 100 年時代、定年後も、まだまだ働き続ける

前提 C' 定年後はコンサルで起業する、そのためにキャリアコンサルタントの資格を学ぶ

目の前にやることに集中することは重要ですが、その前に前提条件を認識し、疑うプロセスを導入することで、思考・行動が広がり、新たな可能性を見出すことができます。

1つ注意していただきたいことは、「既存の前提条件を完全否定」だけは控えて下さい。あくまで思考・行動を広げるための、プロセスです。

② コンテキストの重要性を認識する

- 私たちの思考・行動は、前後の文脈、状況・環境によって大きく変化します。

「自分はどうな条件が整えば、行動を起こすのか？」

「自分の置かれている環境が変わった場合、どのような思考・行動するのか？」

この2つを自分に問いかけることで、思考・行動がどの程度、前提条件・環境へ依存しているのかを認識します。先ほどの例文を使って解説します。

思考 打ち合わせは膝を突き合わせて行うべきだ

環境 全員が会社に出社して、毎日気軽に顔を合わせられる環境

これはコロナ以降、環境が変わりオンラインに移行していましたが、環境への依存度が極めて高い思考・行動でした。

③ 代替の選択肢の探求と、冷静な試行錯誤

- 「他の選択肢はないのか？」「他にもっと良い選択肢があるのはないか？」と常に自分の思考・行動に問いかけることです。1つの選択肢しかない、周りが見えなくなりがちです。目標を定めたら、目標達成に向けた選択肢を最低5つは考えるように習慣づけましょう。
- 選択肢を増やした後は、実行していただくだけです。それぞれの選択肢の成功・失敗に一喜一憂せず、冷静にドライにたくさんの試行錯誤を行い、結果と向き合うことが重要です。

【クリティカルシンキング能力を高めるトレーニング方法】

- 週に一度30分程度時間をとり、印象に残っている自分の思考・行動を①～③の順番で1つずつ確認していきましょう。ポイントは、振り返りながら「ああ、また失敗した・・・」と自己嫌悪にならず、あくまで新しい視点を手に入れるためのゲームだと考え、気軽に実行しましょう。