

# マイルール ～抽象化の習慣～

令和3年11月26日 飛永 直樹

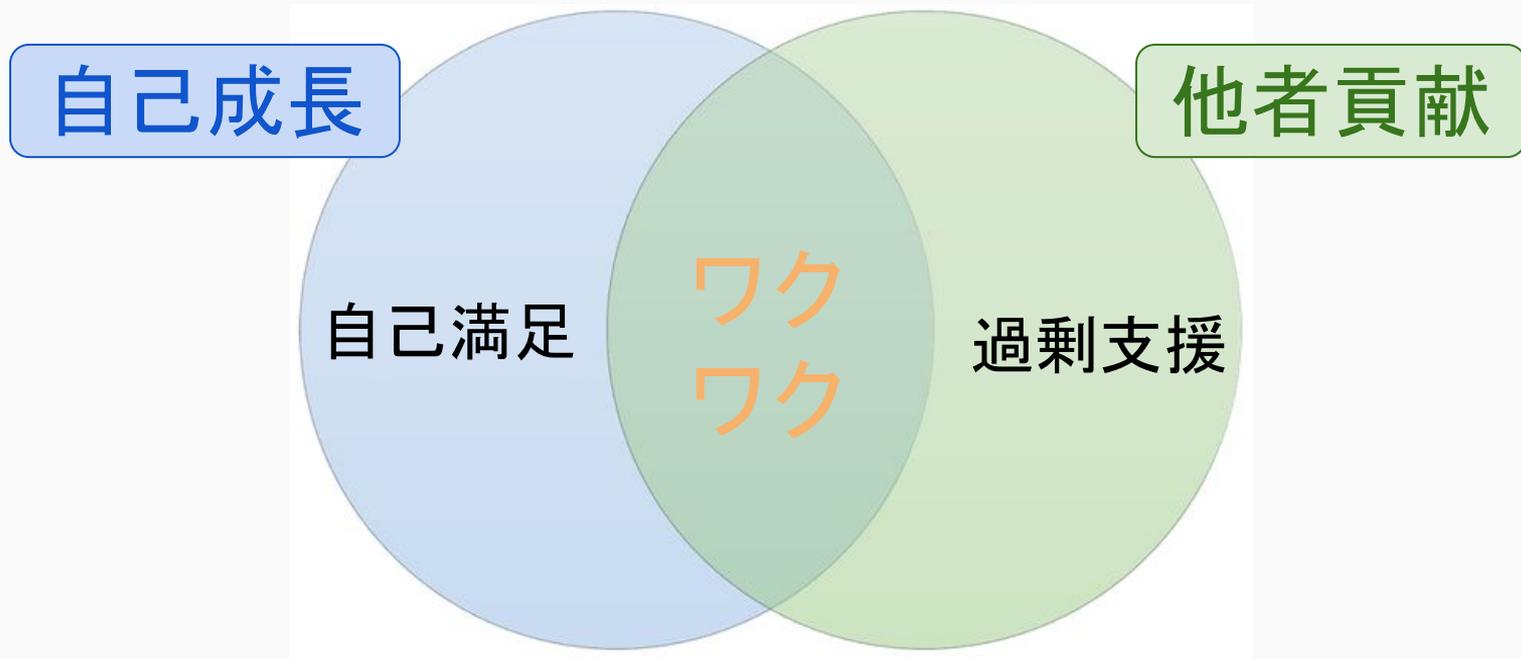
ここでの抽象化の定義 「具体化の反対」「広い視点で俯瞰で捉える」

仕事や私生活も含め、心身ともに安定と豊かさを得られる

私の経験と学びをもとに、5つに分類しています。

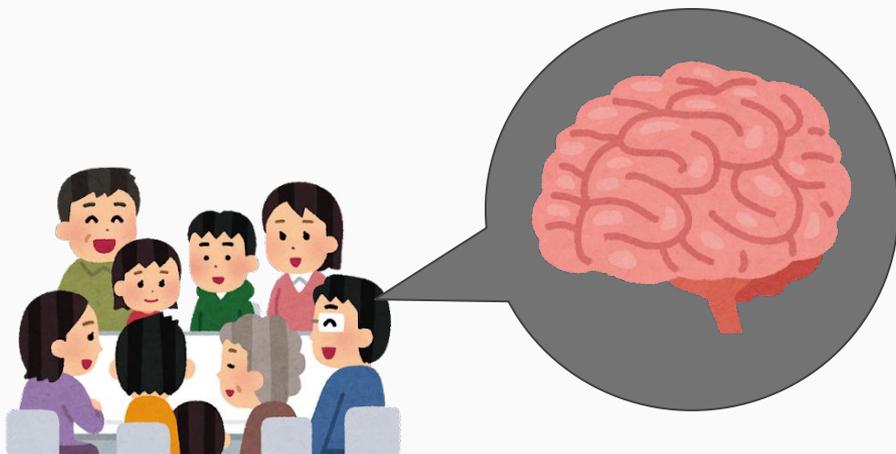
皆さんの明日からの生活にお役に立てる情報となれば幸いです。

- ①生きる意味
- ②自分と他人の感情
- ③時間の価値
- ④しない選択
- ⑤どんなことでも抽象化



## ②自分と他人の感情

脳機能を知ると理解しやすい。  
記憶の関与が大きい。



### 過去のマイルールの発表内容より

春木PT:やる気や集中力を高めるための環境設定

土肥PT:頑張りすぎない  
→上記2つはドーパミン

城平OT:興味のないことをする  
→記憶の外側

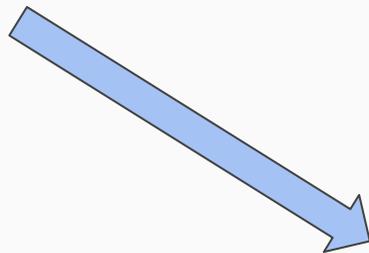
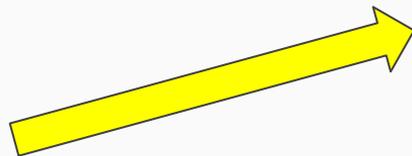
谷川OT:ストレスとストレス反応  
→ストレスの記憶

### ③時間の価値

今の過ごし方の意味や価値を想像する。

同じように生きていても異なる。

捉え方は自分次第である。



## ④しない選択

何かを【する選択】を考えてしまいがち。【しない選択】も含め、比較し決める。



例えば

今の家で暮らさない選択は？

今の家族と暮らさない生き方は？

ハマってる趣味をしない選択は？

今の仕事をしない選択は？

結果、

【する選択】を自分で決めることができる。

人や環境のせいになくなる。

## ⑤どんなことでも抽象化できる

抽象化が習慣になると、全てのことが抽象化できる。

読書



著者の主張  
似てるジャンルの共通  
事項  
本と電子書籍の違い

家族



人間の歴史  
夫婦  
親子

テレビ観賞



視聴者に伝えたいこと  
バラエティ番組の効果

料理



食べたい物を作る  
死ぬまで続く食欲

## 次のステップは具体化

抽象化の本質は、具体化にある

俯瞰で見て終わりではなんの意味もない



私の持論も含まれていますが、効果は確信しています。

そもそもこのマイルールという枠組み自体が抽象化です。

日々の業務や私生活で最近行った抽象化があればお教え下さい。

共有することで、記憶に残り、自分の行動に影響をもたらすことができます。