

※音声記事は除外しております。

■問題解決の為のロードマップ構築ツール

●3月10日【限界効用と習慣化】

⇒・限界効用逓減の法則…欲しいものを追加し単位取得した時の満足度は、追加分が増える程減って行くと言うもの。

└例) ビールは1杯目が一番美味しいが、2杯目・3杯目はそれ程でも無い。

・習慣化…習慣の作用を利用して、自分が続けたいと思うことを、意思や根性に頼らずに無意識的に継続できる状態に導くこと。

・限界効用と目標達成…多くの人は、目標達成の為に努力するが、目標を達成してしまうと、その時は達成感に満ち溢れて幸福かも知れないが、すぐにその達成感は薄れてしまう。そしてまた次の達成感を求めて目標達成に努力するが、その過程は苦しいので、幸福の状態がほんの一時しか得られないと言う罠に陥ってしまいかねない。

そこで、目標達成に習慣化を組み込むと、そうした罠に陥るのを防ぐことができる。具体的には、目標を細分化して、その達成過程を逆算し、日々のやるべきことに落とし込んで、習慣化でそれを遂行して行けば、日々ちょっとずつ達成感を味わうことができるので、幸福状態を持続させることが可能になる。

■意識を把握するのに役立つコンテンツ

●3月6日【哲学ゾンビと人間の違い】

⇒哲学ゾンビ…哲学者・チャーメーズの思考実験上の存在。見た目の挙動や反応は人間そのものであるが、人間と違って心が無い存在のこと。この思考実験では、哲学ゾンビと人間は同一では無い筈なので、心があると問題提起されている。

■自分らしく、自信を付けていく為のコンテンツ

●3月5日【矛盾した自分のまま成長する】

⇒絶対矛盾的自己同一…相矛盾する要素を包容して、より創造的に発展して行くこと。西田哲学の概念。