

序章 「自分力」とは何か？

- 「自分力」と「個人力」の違いはどこにあるのか 12
なぜいま「自分力」なのか？ 15
「自分力」がアップするとどうなるか 19

第1章

才能を意識することから 「自分力」は生まれる

- 自分の中の「種」を見つける 22
才能とは可能性にすぎない 24

- 自分の才能に気づくヒント 26
「おもしろい」「という感覚を大切にす 28
思い込みが「得意」をつくる 31
きっかけは「憧れ」でいい 34
憧れに向かって一歩を踏み出す 38
好きなことなら、夢中になれる 40

第2章

自分と向き合って 「自分力」を磨く

- 知ることは楽しいこと 44
読書で自分の興味・関心に近づく 47
「理解する」ための日本語力 50
知識や経験を一つにまとめる 53
制約の中で思考する 55

常に目標を意識して行動する 57
理解や記憶よりも挑戦を 60
自分で考えるクセをつける 63

第3章

ムダなことをして 「自分力」を磨く

なるべくムダなことを心がける 68
「はやぶさ」が帰還できた理由 70
知識の幅が結果につながる 72
一つのこと集中しすぎない 76
未知の出会いをおもしろがる 79
先人の力を借りて思考を明確にする 82
雑音の中で集中する 85
生活のリズムの中でアイデアが閃く瞬間 88
ゴールまでのプロセスを楽しむ 91

第4章

人と向き合うことで 「自分力」を磨く

「チーム力」によって目標に近づく 96
教えること、教えられること 99
自由こそ、アイデアの源 103
議論は自分との対話である 106
天才の頭の中を知りたい 109
現代科学は団体戦 113
異なる価値観を認める 117
「自分力」が跳ね返ってきた日 120
トップを意識して走り続ける 123
思考を整理し、正しく伝えるために 126
「自分力」で創造性も高まる 129

第5章

「自分力」をいかに活用するか ——目標へのアプローチ法

| | |
|--------------|-----|
| ロマンから創造へ | 132 |
| 益川流記憶術 | 134 |
| 真理へのアプローチ法 | 136 |
| 推敲の大切さ | 140 |
| 予測を立てて動く | 145 |
| 結論から最初に戻ってみる | 148 |
| 棚上げのススメ | 153 |
| 結果に失敗はない | 156 |
| 目標へと近づくために | 159 |
| よりよい未来に向けて | 160 |