

AD スキルⅣ：ロジカルシンキングスキル

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）

医学博士 橋爪 武司

hashizume@ikigai-zaidan.or.jp

takeshi55123@gmail.com

はじめに

健康生きがいつくりアドバイザー（AD）が活動する上で種々の知識とスキルが必要であり、ロジカルシンキングスキルはその一つで、AD 活動には欠かせない。分析力、問題解決力などを高める個々人のロジカルシンキング力を向上させましょう。

1. ロジカルシンキングとは・定義
2. ロジカルシンキング力を磨くために必要なこと
3. ロジカルシンキングの手法

なお、ロジカルシンキングについてはスキルアップ研修で取り上げており、研修資料を含め参考にして下さい。

1. ロジカルシンキングとは・定義

シンキング (Thinking)には、「思考」や「考える」などの意味があり、意見や判断といった意味も含まれている。ロジカルシンキングは、「論理的思考」や「論理的な考え方」などを意味する。

1) ロジカルシンキングとは・定義

ロジカル(Logical)とは、「論理的な」と翻訳される言葉で、ある事象について矛盾がないように順序立てて考えることや、体系的に整理して考えることなどを指す。

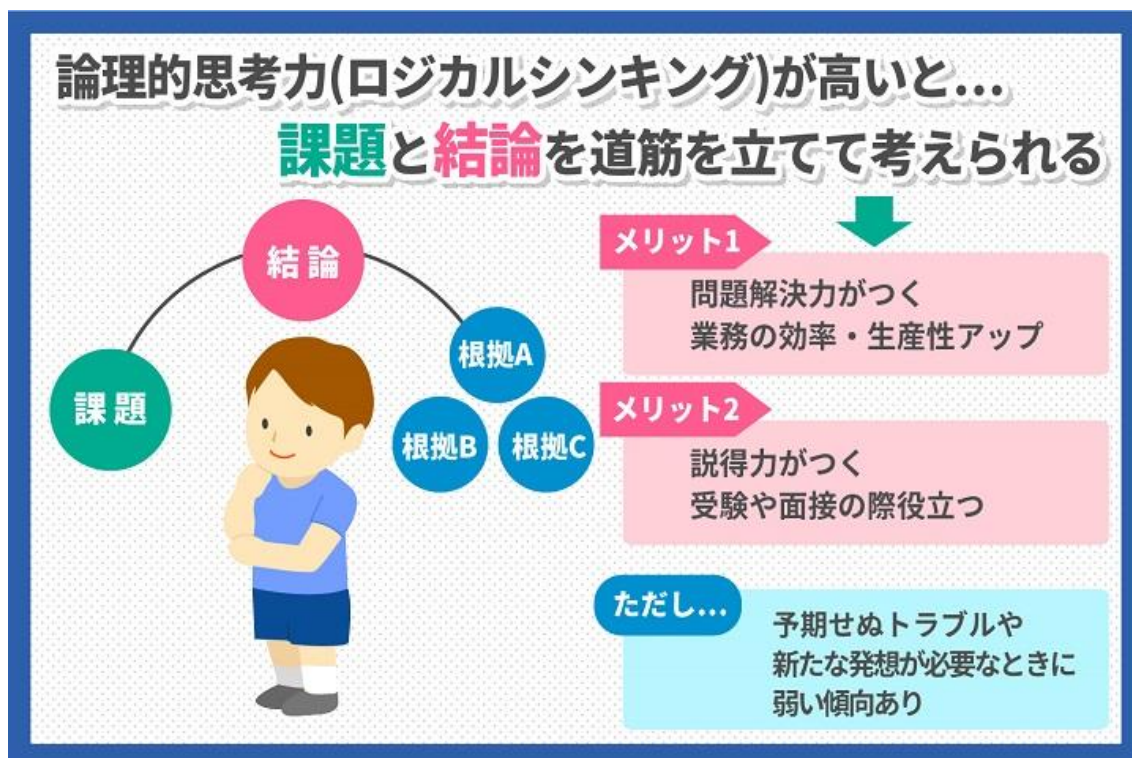
ロジカルシンキングとは物事を結論と根拠に分け、その論理的なつながりを捉えながら物事を理解する思考法である。ロジカルシンキングは、「論理的思考」や「論理的な考え方」などを意味し、直感や感覚的に物事を捉えるのではなく、筋道を立てて矛盾・破綻がないように論理的に考え、結論を出す思考法である。

一貫していて筋が通っている考え方、あるいは説明の仕方の中で、日本で育まれており、論理学に由来する考え方やコンサルティング業界に由来する考え方に分かれる。

情報を決められた枠組みに従って整理・分析する様々なスキルの集まりを指し、これらを使うことによって、複雑な物事の因果関係を明確に把握したり、問題に対する有効な解決策を導き出すことが可能になる。

思考能力：整理、分析、発見、問題解決

ストーリーを組み立てる能力：書く、話す、未来を組み立てる



2) ロジカルシンキング活用のメリット・デメリット

ロジカルシンキング活用のメリットとして、論理的に考える癖がつくことで客観的に物事をみられるようになり、分析力が向上する。分析力が向上することにより、問題の原因解明や解決までの筋道を立てやすくなる。問題解決能力がアップするだけでなく、分かりやすく意見を述べられるようになるため提案力も高まる。コミュニケーション能力の向上が期待できることもメリットで、自分の意見を正確に説明できるだけでなく、相手の意見を理解できるようになるため、コミュニケーションが円滑化する。日本では低いと言われる生産性の向上も期待される。

デメリットとして、ロジカルシンキングはあくまで論理的に考え分析する手法であるため、前提条件にある間違いをみつけたり、論理の前提をみつけたりすることには向いていない。また、前提が間違っている場合には、正確な結論にたどり着けない可能性もあり、間違った結論に至ってしまうこともあるため、前提条件は慎重に選択する必要がある。

ロジカルシンキングの有効性



- ①考えを体系立てて整理して、文化や商習慣の違う相手にも的確に説明できる。
- ②会議をスムーズに進行させ、議論のポイントを的確に整理する。
- ③長い会議が短く、有効なものになる。
- ④ロジカルかつシンプルなプレゼンで、相手を動かすことができる。
- ⑤職場のボトルネックや問題点を整理して、報告・改善させる。
- ⑥複雑に絡み合った問題の解決の糸口が分かるようになる。

3) ロジカルシンキングを構成する要素

大きく分けて6つの要素で構成されている。

- ①物事に筋道が通っている
意見や主張に筋道が通っていることがポイントである。
- ②バイアスにとらわれず白紙の状態で物事を捉える
バイアスとは偏りと訳されるもので思考の歪みを表し、バイアスを避け、全体をバランスよく捉えることが重要である。
- ③合理的思考をもつ
合理的思考とは、「何が重要で何が重要ではないのか」を見分けるために必要な能力である。
- ④物事を適切に分解できる
分解することで、問題点や問題が起きた原因、適切な解決策などを把握しやすくなる。
- ⑤因果関係を正しく把握できる
因果関係とは原因と結果を結びつけるもので、問題の本質の把握に役立ち、本当の原因を把握することが重要である。
- ⑥言葉や数字を適切に扱える
言葉の定義や数字の意味を知って定量的に思考することが重要である。

2. ロジカルシンキング力を磨くために必要なこと

努力なしにロジカルシンキング力の向上は望めない。どうすれば向上するか日頃から意識して取り組む。

1) ロジカルシンキングを鍛える方法

ロジカルシンキングを鍛える方法は、大きく分けて5つである。

①論理に筋道を立てて考える

筋道とは、論理の骨組み部分にあたり、骨組みがしっかりしていることは、論理的思考を行ううえで、非常に重要なポイントです。

「勉強しなかったから成績が落ちた」というように、原因と結果のような因果関係を表すことが必要である。

②ロジックをシンプルにする

論理が正しくても、複雑すぎると相手に伝わりにくくなる。また、論理的に考える際に途中で間違えるリスクも高まるため、因果関係や三段論法などを参考に、ロジックをシンプルに構成する。

③事実をベースに論理を組み立てる

ロジカルシンキングでは前提条件の上に、論理を積み重ねていく手法であるため、前提が間違えていると誤った結論に至ってしまう可能性がある。そのため、事実や数字などを用いて前提条件を確認することが重要です。

④常に目的を意識する

論理的思考やフレームワークにあてはめることに注力するあまり、目的を忘れてしまうケースも少なくない。ロジカルシンキングは、あくまでも問題解決や事実確認といった目的を達成するための手段であることを意識する。

⑤相手目線で考える

ロジカルシンキングでは、相手目線で考えることも重要である。ロジカルシンキングを用いて相手に意見を伝える場合には、相手が納得できるかどうかで、そのため、相手の立場や目線で考える癖をつける。

2) 論理的思考力を鍛えるための4つの方法

何か難しそうな印象ですが、誰でもトレーニングによって十分に習得することが可能である。

方法①：言葉を具体的にする

まず、日々の何気ない会話の中の「抽象的な言葉」を「具体的な言葉」に変えることが、論理的思考のトレーニングになる。

例えば、普段こういった言葉を使ってしまう人は気を付ける。

- ・「やるべきことに注力して、目標達成に向けて頑張ります」
→具体的に 何をやるのか明確にする。
- ・「早めに提出します」

→具体的な期日を伝える。特に、後者の「早め」の感覚は人によって異なる。

抽象度が高い言葉は、自分の伝えたいことが相手に正しく伝わっていないことがある。全ての人と同じイメージができるように伝えるためには、より具体的に言葉を使用する必要がある。

方法②：自分の思考の癖に気づく

論理的思考を鍛えるためには、自身の「思考の癖」に気づくことも大切である。思考の癖の改善には「クリティカルシンキング（批判的思考）」という、意識的に自分も考えを批判的にみる思考法の習得が有効である。

クリティカルシンキングを鍛えることで、主観や先入観に捕らわれずに物事を見る力が養われていく。一方で、クリティカルシンキングは、書籍を読んだり、動画を観ただけでは、なかなか習得が難しい思考法でもある。無料の体験講座で、雰囲気や進め方を知る方法もある。

方法③：本質的な問いを押さえる

論理的に考えるためには、「本質的な問い」を押さえることも重要である。「今、目の前で片付けている業務は、具体的にどのような課題（＝問い）を解決するためのものなのか」ということを常に押さえることを心がける。「問い」をしっかりと押さえていなかったために、仕事が効率的・効果的に進まない例は多々ある。

例えば、皆さんが「営業力強化プロジェクトチーム」に任命されたとする。よくあるのは、「営業力強化のための研修をするのはどうか」と思いつき、「どのような研修を行えばよいのか...」と頭の中で無意識に問いを変換してしまうことである。そうすると、たとえ作成した研修の提案書が力作だったとしても、研修は営業強化の一部に過ぎない可能性がある。実際には研修なんて些細なことで、本質的には「営業のプロセスをいかに見直すか」という問いの方が重要かもしれない。

問いを押さえるためのコツは2つある。

1. 問いを分解する

例えば、皆さんが人事担当だったとして、上司から「社内のグローバル人材の育成施策を考えてくれ」と言われたとする。このままでは漠然とした「大きな問い」すぎるので、「どのような人材を？」「いつまでに？」「どの程度？」「いくらかけて？」といったように、検討すべき問いを分解していく。

2. 問いの背景を確認する

「問いの出し手の背景にはどのような問題意識があるのか？」「どのような経緯で、その問いは出てきたのか？」ということを理解することも重要である。先ほどのグローバル人材の例で言うと、人事だけの問題なのか、全社的な何ら

かの戦略転換なのかによって、考えるべきことの範囲が変わってくるからである。背景を確認するには、「こういうテーマが今出てきた背景には何があるのでしょうか？」とシンプルに聞くことを勧める。

方法④：主張と根拠の骨格を作る

「問い」を押さえたら、次に考えるべきは、その問いに対する自分なりの「答え（主張）」である。「グローバル人材育成のために何をすべきか？」が問いであれば、「そのためには、〇〇と△△にまず取り組むべきです」が主張になる。そして、ある主張をするためには、「なぜそう言えるのか？」という根拠もセットで必要となる。

この2つがしっかりとリンクしていれば、説得力がぐんと増す。

主張：「～だと思う」

根拠：「なぜならば～」

主張を組み立てるための、2つのアプローチ方法

1. 演繹法（えんえきほう）

既存のルールに、具体的な事象をあてはめて結論や主張を導く方法である。私たちは何らかの主張をしようとする際に、すべてを必ずしもゼロベースで考えているわけではない。すでに何らかの知識やルールがある分野では、その知識を拝借することで主張を作ることができる。演繹法を身に着けるためのポイントは、「一般的なルールの引き出しを増やすこと」「知識を『使える状態』にまでしておくこと」である。

ルール 「夜中にカロリーの高いものを食べると太りやすい」

具体的対象 「夜遅くに友人がラーメンを食べようとしている」

主張 「やめた方よいとアドバイスする」

2. 帰納法

演繹法は自動的に結論が決まっていくのに対し、帰納法は「解釈が何通りも成立する」という特徴がある。目の前の事象から新しいものを「想像する力」が求められる。帰納法のコツは、「思い込みを捨てて、サンプルをしっかり集めること」「経験や事例の幅を増やし、具体的に考える力を身に着けること」である。

主張 「X社の来年の業績は悪いだろう」

あるいは

「X社の社長は交代するかもしれない」

具体的対象A 「X社の新製品の売り上げが悪い」

具体的対象B 「X社は希望退職を行った」

具体的対象C 「X社はリコールを行った」

3) ロジカルシンキングの手順

問題・課題解決に与えるインパクトの大きさと実践難易度の高さのバランスを
考えて課題解決策を実行していくのがベストである。

問題を明確にする

まず問題・課題は何かを明確にする必要がある。

問題・課題の洗い出しをする

その問題・課題を抱えてしまっている原因をできる限り洗い出す。

課題解決策の立案

課題の洗い出しまで進んだら、その課題に対しての解決策を出していく。

解決策を実行する

課題の抽出とそれに対する解決策まで洗い出したらいよいよ解決策の実行
に移る。

解決策の評価と改善

ロジカルシンキングで最も重要なのは、問題解決策を実行した後にその解決
策がどうだったのかを評価をして改善策につなげることである。

4) ロジカルシンキングの手法

代表的手法として、演繹法・帰納法、ロジックツリー、MECE（ミーシー）が
ある。

(1) 演繹法・帰納法

演繹法は「一般論やルールから、個別的・具体的な事象の結論を得る」考え
方である。

例えば、「①動物はいつか死ぬ」という前提条件があれば、「②猫は動物であ
る」ということから、「③猫はいつか死ぬ」という結論が出る。

逆に帰納法は「個別的・具体的な複数の事象から一般的・普遍的な結論を得
る」考え方である。

例えば「①猫 A、猫 B、猫 C、猫 D がそれぞれ死んだ」という個別的・具体的
な事象から傾向を抽出し、「②猫はいつか死ぬ」という一般的・普遍的な結論を
導きます。

◆例題 気候に関する問題

「①一般的に地球上では緯度が高い地域ほど気温が低い傾向にある。」「②北海
道札幌市は北緯 43 度で、熊本県熊本市は北緯 32 度である。」この 2 つから導き
出される結論は何か？

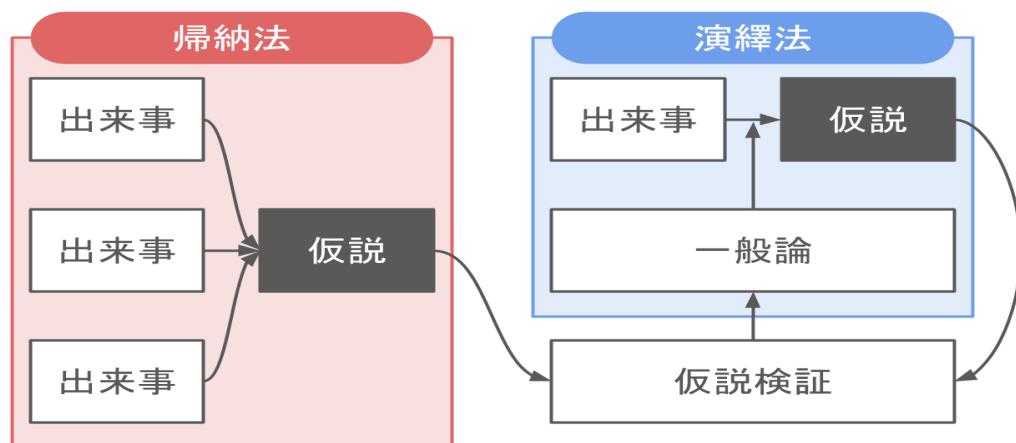
解答例：

⇒「北海道札幌市は熊本県熊本市より、気温が低いと考えられる。」

解答のポイント

⇒演繹法を用いる上で重要なことは、何が前提（一般論・ルール）であり、何
が個別具体の事象であるかをきっちり見分けることです。この場合①の文章は

一般論・ルールであり、②の文章は個別具体の事象であるため、①を前提として②の事象に当てはめるという論理になります。



CC-BY-SA 3.0 © Daizo Furuichi

(2) ロジックツリー

「ロジックツリー」とは、樹形図のようなイメージで事象を要素分解して可視化することである。このロジックツリーを用いる最大のメリットは、事象をひと目で多角的に捉え、考えることが可能になる点である。

1 段目にテーマと成る事象を置き、2 段目・3 段目とそれを要素分解する。分解の切り口としては「why(なぜその事象が起こるのか)」、「how(どうすれば解決できるのか)」、「what(それを構成する要素は何か)」などが考えられる。

◆例題 体重に関する問題

「体重を減らすには？」というテーマを 1 段目にして、ロジックツリーを 3 段形成しましょう。

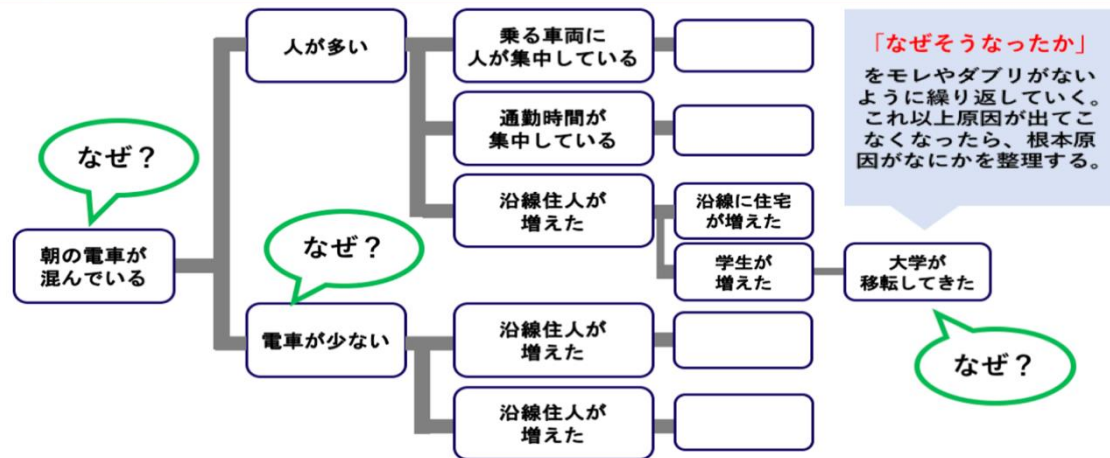
解答例：

⇒2 段目は「カロリーの摂取量を減らす」「カロリーの消費量を増やす」に分解できます。3 段目にはそれぞれに対しての具体的な施策を列挙します。(例：夕食の摂取カロリーを減らす)

解答のポイント：

⇒各項目を極力 MECE に分解することがロジックツリー形成でのポイントです。体重を減らすには「摂取カロリー<消費カロリー」となる必要があります。従って 2 段目のような要素分解となります。

doda キャンパス 「原因追求型ロジックツリー」



(3) MECE

あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、「MECE」とは“Mutually Exclusive and Collectively Exhaustive”の略語で「重複無く、漏れがない」ということを意味する。

ある事象を要素分解して考える上で、要素間に重複があったり抜け漏れがあったりすると、物事を考えるうえで大きな妨げとなる。そのため、要素分解するにあたっては「重複無く、漏れがない」ように分解することが重要であるということである。

例えば、日本の人口についてこの MECE で考えると「①20 歳未満 ②20 代 ③30 代 ④40 代 ⑤50 代 ⑥60 代 ⑦70 歳以上」という風に分けられる。要素①～⑦は互いに重複無く、また日本全体の人口を漏れなく示すことが出来ている。他にも性別や在住地などの切り口も考えられる。

◆例題 モレダブリを見つける問題

次の要素分解は MECE ではありません。改善点を 2 つ指摘してください。「某ヘルスケアアプリの開発会社がターゲットとなる女性を属性ごとに要素分解しました。その結果、次の 4 つが挙げられました。①OL (労働層) ②主婦③フリーター④シニア (65 歳以上)」

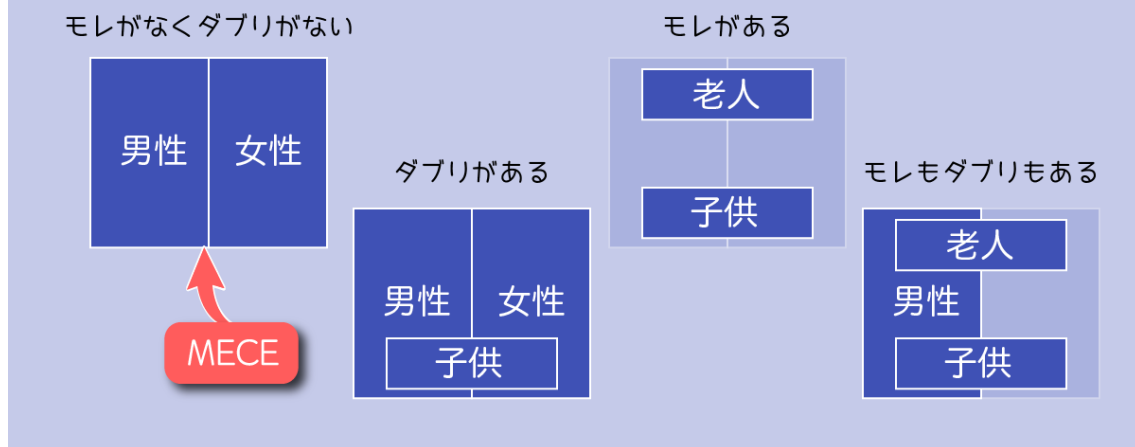
解答例：

⇒①OL と主婦が重複している。(働いている主婦) ②女子学生が漏れている。

解答のポイント：

⇒MECE の 2 つの観点から改善点を探します。「本当にこの分解で女性の構成要素全てを網羅しているか?」「出された要素間に重複するものはないか?」この 2 つの問いかけで問題を考えてみましょう。

MECE (ミーシー) とは？



おわりに

分析力、問題解決力、提案力、コミュニケーション力を高め、生産力の向上も期待できると言われるロジカルシンキング、ADとして是非とも身につけたいものである。

興味のある方は、Web 生きがいに掲載するので、一読して下さい。

参考文献・資料

- ・ロジカルシンキング・研修・Q&A 集 (財団スキルアップ研修)
- ・ ()