

『頭のいい人だけが知っている本質をつかむ技術』

## 3分で本質をつかむワークシート

### はじめに

このワークは制限時間3分で行います。考え込まず、直感で書くことがポイントです。

#### <流れ>

Step 1 : 目的を考える

Step 2 : 抽象化する

Step 3 : 本質を定義する

Step 4 : 一言にする

Step 5 : 補強する

※別紙の「テンプレート集」と対応しています

### テーマ

---

#### Step 1 : 目的 (①目的起点テンプレート)

これは何のためか？

---

#### Step 2 : 抽象化 (②抽象化テンプレート)

つまりこれは何の話か？

---

### Step 3 : 定義 (③定義化テンプレート)

これは「〇〇のための△△である」

---

### Step 4 : 一言 (④要約／⑤一言化テンプレート)

一言で言うと？

---

### Step 5 : 補強 (⑥因果／⑦対比テンプレート)

なぜそう言えるのか？

---

### 最終アウトプット (磨き込んだ結論)

一言で言うと\_\_\_\_\_

### 振り返り

以下に✓をつけてください

- 目的から考えた
- 抽象化できた
- 一言で言い切れた
- 理由まで説明できた

### 実践回数を増やすために

このワークは1回で終わりではありません。

#### <おすすめ>

- ・1日1テーマ
- ・ニュース／仕事／日常から選ぶ
- 回数を重ねるほど、思考スピードが上がります