



北岡泰典特別書き下ろしエッセイ

**「個人的天才になるためのコツ発見される！」**

**written by 北岡 泰典**

**July 2022**

著作権: (株) オフィス北岡

<https://www.office-kitaoka.co.jp>

## 北岡泰典著特別ダウンロード エッセイ

---

注 1: 本エッセイは、2022 年 7 月の「特別期間限定『北岡メソッド』アンケート キャンペーン」のために北岡が新規に書き下ろした特別エッセイです。

注 2: 本エッセイのタイトルにある「個人的天才」とは、アインシュタインやピカソのような「絶対的天才」ではなく、自分自身の業界の第一人者あるいは自分の潜在性を 100% 実現して、求める人生を生ききっているような「相対的天才」を意味しています。

### 1. 本エッセイの背景

近年、北岡泰典は、それまでの長年にわたる精神世界、NLP の研究に加えて、神経科学とトランスパーソナル心理学者のケン ウィルバー式の「成人発達論」も研究してきていて、特に、20 世紀終わりくらいからの過去 30 年間の神経科学における「fMRI」による一連の発見に驚愕してきています。

この神経科学の研究の結果、北岡は、「ピーク エクスペリエンス体感ワーク」、「RPG ゲーム」、「明鏡止水ワーク」、「『刺激と反応の間にスペースがある』ワーク」等の一連のテクニックを独自開発してきていて、今回の「『北岡メソッド』アンケート キャンペーン」の紹介サイト ページ (<https://www.office-kitaoka.co.jp/fdc/news/survey/>) で述べられている以下の二つのテーマを達成できる一式のツール群を提供してきています。

- 「北岡メソッド」は、世界で活躍できる「日本版 GAFA (GAFA-Japan)」の先駆者とイノベータを輩出することが可能になります。世界が認め、優れたポテンシャルを持っている日本人が世界から取り残されている原因が「北岡メソッド」により解明され、戦後、約 80 年の封印が解かれます。
- 「メタ認知能力」の開発が可能な「北岡メソッド」を学ぶことで、変化する社会環境の中で「不動心 (達観心)」を実現し、「Multiverse (多元宇宙)」に対応した柔軟性を獲得することができるようになります。

その中で、北岡は、いつ最近、DNA の螺旋構造の発見で 1962 年にノーベル化学賞を受賞した「神経生物学者」のジェームズ ワトソンとフランシス クリックのうちのクリックの『The Astonishing Hypothesis (驚愕すべき仮説)』を読んでいて、極めて興味深いことを発見したので、ぜひこの「特別書き下ろしエッセイ」の中で報告させていただきたいと思いました。

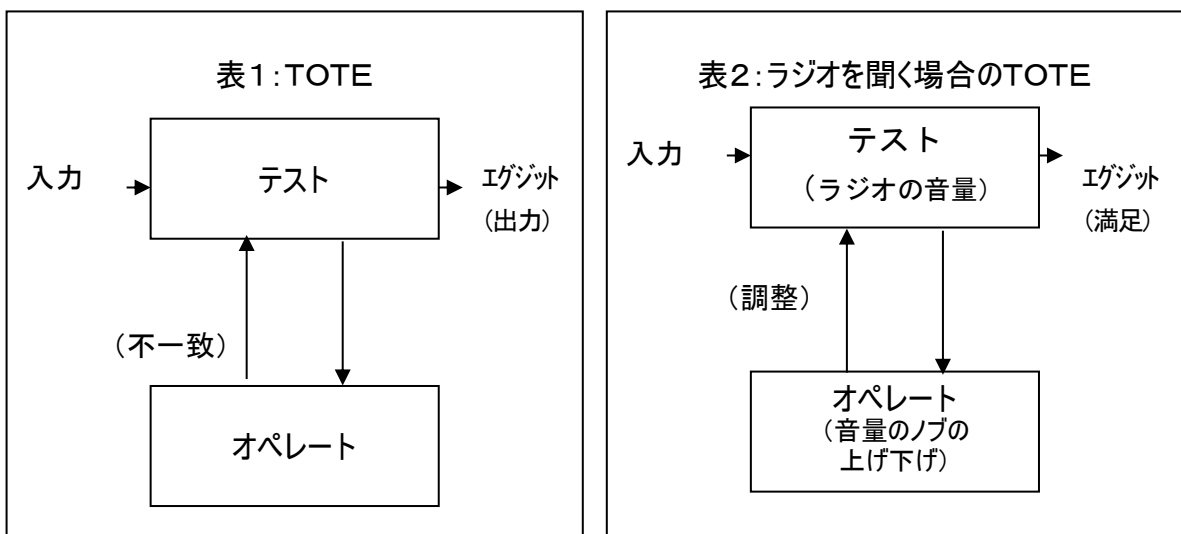
(ちなみに、ワトソンとクリックがノーベル賞を受賞した際の受賞対象の論文は、たった一ページの論文でした！ 以下に、その論文の PDF コピーがあります。

<https://dosequis.colorado.edu/Courses/MethodsLogic/papers/WatsonCrick1953.pdf>

## 2. TOTE/刺激と反応の間にスペースがある/CUC サイクル

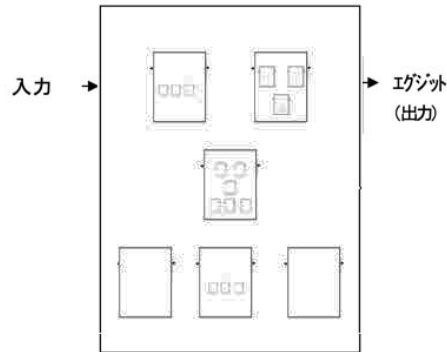
北岡は、常々、カール プリブラム、ジョージ ミラー、ユージン ギャランターが提唱した「TOTE」のモデルが人間の脳の仕組みをうまく説明していると思っています。

TOTE は、「テスト - オペレート - テスト - エグジット」の略語で、(人間の脳を含めて) すべての自己調整システムが満足の行く形に機能するために必ず経るプロセスまたは原則を意味します。これは、以下の図で表すことができます (表 1 参照)。このプロセスの最も簡単な例の 1 つは、ある人が聞いているラジオの音量を調節したいと思うときに示されます。現在のラジオの音量がその人にとってあまりにも低い (またはあまりにも高い) 場合、すなわち、必要な音量に関するその人の基準と一致しない (「テスト」段階) 場合、その人は音量をコントロールするノブに手を伸ばして、調節します (「オペレート」段階)。このオペレート段階は、その人が音量に満足して、快適にラジオを聞けるようになるまで、すなわち音量がその人の基準に一致するまで (「エグジット」段階) 続きます。ここで、ラジオの音量の調節はただ 1 回で終わる場合もありますし、または、その人が受け取るフィードバック (音量) がその人の基準を満たすまで、何度か繰り返される必要があるかもしれないことに留意してください (表 2 参照)。以上のプロセスが「テスト - オペレート - テスト - エグジット」です。



北岡は、TOTE の中にいくつもの「サブ TOTE」が「フラクタル的」に含まれる以下のような「複合的 TOTE」モデルを提唱してきています。

複合的 (ネステッド) TOTE



これは、たとえば、ジャグリングをする際に、さまざまな局所的な動きを無意識的になるまで練習して「TOTE 化」(あるいは「チャンク化」)して、その局所的な「学習済みユニット」を無意識的に学習した他のユニットと組み合わせながら、ジャグリングの技術を高度化・マスターしていく、というプロセスをモデル化したものです。

さらには、語学学習の場合も、音声的発音、単語、イディオム、文法、統語の各レベルの学習パターンをどのように重層的・有機的に組み合わせて、語学能力を高度化・マスターしていくか、のプロセスにも、このモデルが機能しています。

一方で、北岡は、最近、スティーブ コヴィーの『The 7 Habits of Highly Effective People (七つの習慣)』にある金言「刺激と反応の間にスペースがある」のテクニックを独自開発してきていて、以下のデザインの商標登録出願中です。



**Between stimulus and reaction  
there is a space.**

この「刺激と反応の間にスペースがある」モデルは、「入力 → ブラックボックス → 出力」というふうに TOTE の簡略化モデルとなっています。

(ちなみに、このモデルにおいて、「スペース」がない人は、ほぼすべて機械的に条件反射のみに基づいて動くロボット人間です。一方で、覚醒した人は、自由自在に、このスペースに「無限」(の数の選択肢)を入れることができる人です。)

北岡の理解では、人間が意識化できる (あるいは、意識化すべき) のは「入力」の部分と「出力」の部分で、「スペース」の部分は、本来的には、意識化すべきではありません。

このプロセスを北岡は (後述のバーナード バースが提唱した「CUC 三組元素」に習って)、「CUC サイクル」(「Consciousness (意識) → Unconsciousness (無意識) → Consciousness (意識) サイクル」) モデルと呼んでいます。天才や成功者がこの思考パターンを採用していることは、数多くの思索家が指摘してきています。

そのような思索家を、ここでは、3 人列挙することができます。

- 近年ベストセラーになったロンダ バーン著の『The Secret (ザ シークレット)』(2006 年刊) のタネ本は、1907 年に出版された「ニューソート (新思潮)」の重鎮であるウィリアム ウォーカー アトキンソンの『Law of Attraction (引き寄せの法則)』であると言われています。

アトキンソンは、ヨギ ラーマチャラカというペンネームで一連のヨガに関する本も出版していますが、『Raja Yoga (ラージャ ヨガ)』(1934 年刊) という本の中で、(20 世紀後半から 21 世紀のステーブ ジョブスに相当する) 当時の鉄道王のカーネギーや発明王のエジソンがどのようにしてイノベティブなインスピレーションを獲得したかのプロセスをモデリングしています。

彼によれば、「あるトピックについて考察する際は、ありとあらゆる検討材料を意識的に考えて、ヤクのミルクからバターを作るときのように、捏ね回して、固形物を作りなさい (目的を意識化する段階)。その後、この固形物を、船の下の戸から海の中に落として、『熟成』するのを待ちなさい (無意識の問題解決の段階)。その後は、リラックスしていれば、数時間なり翌日なり数日後なり、問題の解答となるインスピレーションが、シャワーを浴びたりトイレにいたりときに、自然に上から降りてくる (問題の解答の意識化の段階)」ということです。

- 自己啓発書の『眠りながら成功する』等の著者ジョゼフ マーフィーの師匠であるネヴィル ゴダードは、「天命を生ききっていると神的意識にいて、生ききって

いないときは罪の意識にいる。このとき、天命を生ききるようにすることが贖罪である」と言っていて、さらに、「まるで、今、天命を生ききっている状態である」と思い込み（苦米地英人氏が言う「大いなる勘違いです」）、その状態を入眠時状態時に無意識に擦り込めば、必ずその状態が実現される。（意識的な）現状から（意識的な）その目的の状態に進む（中間の）プロセスは、すべて無意識に任せるべきである」と示唆しています。

- 認知科学者であるバーナード バースは、『On Consciousness (意識について)』(2019 年刊、この本は『A Cognitive Theory of Consciousness (意識の認知論的理論)』(1993 年刊) の改訂版を含んでいます) で、「『12 x 24』のような計算をする際、この課題を考えるのは意識で、その後、『2 x 24 = 48』 + 『10 x 24 = 240』という分割計算をするのは無意識で、その計算の最終的な答え (『288』) が意識化される」と指摘しています (p384)。

このように、古今東西の思索家が、異なる表現で、「CUC サイクル」によって願望実現あるいはイノベティブなインスピレーションの獲得が可能であると、提唱していることは、非常に興味深いことです。

### 3. 並列分散処理 (Parallel Distributed Processing, PDP)

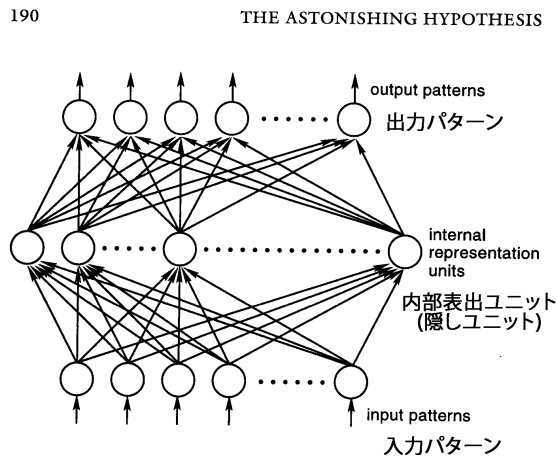
近年の北岡の神経科学の研究の対象者は、ジェラルド エーデルマン、ジョセフ ルドゥー、スタニスラス ドゥアンヌ、バーナード バース、クリストフ コッホその他ですが、最近、コッホの師匠である上述のフランシス クリック著の『驚愕すべき仮説』を読む機会がありましたが、その「第 13 章: 神経網」に以下の言及があります。

「[人為的] 神経網は、多様な相互接続したユニットの集合体です。各ユニットは、非常に単純な神経細胞の特徴を備えています。神経網は、脳神経系統の各部分で起こっていることをシミュレーションすることで、有益な商業的装置を開発したり、脳機能に関する一般的な理論をテストしたりするために使われます。

[神経科学者が] 単一の脳神経細胞の動きを理解すれば、相互影響している神経細胞群のパフォーマンスを予想できるはずですが、残念ながら、このことは一見するほど簡単なことではありません。単一の神経細胞の動きはしばしばかなり複雑であるという事実以外にも、神経細胞は、ほぼ常に、複雑な形で相互連絡しています。また、システム全体は、通常、極めて非線状的です。[中略]

コンピュータは、数字計算の高速処理、厳格な論理処理、チェスのゲームといった一定の種類の [線状的な] 問題の解決がうまく成し遂げられるようにプログラミングされています。これらのことは、人間はコンピュータに及びません。しかし、物体を視覚的に認識したり、その意味合いを理解するといった、普通の人間が努力なしに短時間でできる [非線状的な] 作業に直面すると、最先端のコンピュータでも失敗します。」

クリックは、コンピュータの人間脳のシミュレーションの一つの方法として、「並列分散処理 (Parallel Distributed Processing、PDP)」に言及していて、PDP のモデル化の一例として、以下の図を紹介しています。



この図の一番下の層は「入力」の部分で、一番上の層は「出力」の部分であり、真ん中の「内部表出ユニット」の層は「隠されていて、外には表出されない」という説明を読んだ時、北岡は、これは、上述の「TOTE ≡ 刺激と反応の間にスペースがある ≡ CUC サイクル」のモデルとまったく同じではないか、という発見をしました。

クリックは、「並列分散処理 (PDP)」モデルについての最重要書の一つとして、1986 年刊行のデビッド ラメルハート & ジェームズ マクレランド編の『並列分散処理』上下二巻本を推薦しているので、北岡は、この二巻本を購入して、現在読み始めています。

同書のテーマは、「人間の脳神経細胞・シナプスは直列処理をしているが、人間の判断力をコンピュータより速くしているのは何か？」にあり、人間脳をモデリングする方法として、「並列分散処理 (PDP)」が提唱されています。

同書の「第一章: PDP の魅力」の章では、「並列分散処理 (PDP)」モデルの実用的な応用例として挙げられている以下の二例が興味深いと思いました。

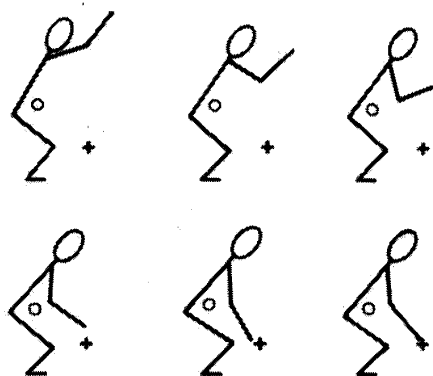
- 超高速のタイプができる PC タイピストの場合は、両手のどの指でどのキーを叩くかは決まっています (北岡の場合は右手一本でタイプするので、このことは当てはまりませんが)、一見、これらのタイピストは、キー叩きを「直列処理」しているように見えるが、実際はそうではないということです。『並列分散処理』上巻の 14 ページに、以下の記載があります。

「一見すると、タイピストは、一つのキー押しの動作を行い、その動作が終わった後に次のキー押しをする動作を、連続的に行なっているように見えますが、実際は、そうではありません。高い技能を有したタイピストに関しては、その各指は、常に、次のキー押しを予想しながら動かしています。たとえば、「vacuum (真空)」という単語を例に取ってみましょう。この単語の場合、「v」、「a」、「c」は、左手でキー押しをしますが、最初の「u」のキー押しをするまでは、[一見したところ] 右手は何もしていません。しかしながら、プロのタイピストを高速撮影したビデオ動画を見ると、左手が「v」のキー押しをし始めた時にすでに、右手が、「u」のキー押しを予想して、上方に向かって動いていることがわかります。「c」のキー押しがなされる時までには、右手の人差し指は「u」のキーの上であって、そのキーを押す用意ができています。」

このように、タイプするキーの一つ一つと次にタイプするキーが何であるかによって、瞬間瞬間において、手と指の動きと位置関係が微妙に異なっています。結論としては、以下が導き出されます。

「このタイピングのモデルは、『次から次へとキー押しをする』という直列的動作は、必ずしも、生来的に直列処理メカニズムではない、ということになります。このモデルでは、タイピングという連続的な動作の構造は、各処理ユニット間の [他のユニットを] 助長するか抑制するかする相互関係から規定されています。」

- 『並列分散処理』上巻 16 ページには、「倒れずに物体を拾う動作」のモデリング法が示されています。





このモデリングでは、前ページの図のように、物体を拾う人間の両手両足が「枝」として表現されていて、関節の部分が可動状態になっています（北岡は、この関節部分が Google Map の「ストリートビュー」の可動点（360 度の回転が可能になっている固定点）であり、NLP の「チョイス ポイント（選択点）」に相当すると考えています）。以下の記述が見られます。

「[このモデリングの] 作業は、一見するほど容易ではありません。というのも、自分自身の前で前腕を振ると、体の重心の中心が前方に移動しすぎて、体のバランスを崩すかもしれないからです。ということで、この作業の二つの『制約条件』を同時に満たすような一式の複合的角度を見つけるという課題が生まれます。第一に、前腕が物体に届く必要があり、第二に、該当の人の重心の中心が足の上にかかり続ける必要があります。」

この二つの制約条件は、瞬間瞬間に変化しますが、枝の関節部分に置かれた「単一の処理ユニット」は、「物体と手の先の間の距離」と「体の重心の中心」に関しての情報を刻々と受け続けながら、次の瞬間の手の位置と重心の中心を決めていくこととなります。なお、このモデルが充分うまく機能するためには、複合的角度の組み合わせの役割を果たす [「メタ機能」としての] 追加の処理ユニットが必要だった、ということです。以下の結論が導き出されています。

「[このモデリングをロボットにプログラミングさせる際] 最初の可能性としての状態から目標の状態に向かう動作の適切な組み合わせを [予め] 明示的に特定することは困難でした。この簡易モデルは、このような明示的な解決法を求めることは間違っていることを示しています。ここでは、複数の単純な処理ユニットが、各自、独立して、[瞬間瞬間に] 制約条件を満たそうとする行動をすることで、問題への解決法を見つけることができるようになっています。」

この結論は、「CUC サイクル」の「U(無意識の作業)」の部分は、意識からは完全独立していて、意識とはまったく関係がない (!) ことを示していますし、上記のネヴィル ゴダードの「(意識的な) 現状から (意識的な) その目的の状態に進む (中間の) プロセスは、すべて無意識に任せるべきである」という助言の妥当性を証明している、という点で、実に興味深いです。

上記の二つの PDP の応用例において、初期の (意識的な) 状態と (意識的な) 目標としている状態だけは特定されていますが、その間の (無意識的な) 経路は、瞬間瞬間的に起こっている関与している要素の相互のやり取りと力関係に依存していて、さらには、可能性としての無意識的な経路の数は天文学的なものなので、直列的なコンピュータでは、その正確な経路を予測することは不可能になっています。

このことは、人間には 約 150 億個の脳神経細胞があり、その一つ一つが他の 23,000 個の脳神経細胞と結合する可能性があり、150 億の 23,000 乗の数字は「知られている宇宙に存在する原子の数より多い」という事実と関連していると思われま

す。以上のことは、量子力学者のハイゼンベルクが提唱した「不確定性原理」とも関連していると思います。これは、光が粒子と波の特性の両方をもっていることを説明する理論で、「ある瞬間において、必ず、該当の要素が一定の場の中にあるということは確実に言えるが、(微積分学的には、可能性は無限なので) 正確に、その場のどこにあるかは、誰も言えない」ということが意味されています。

以上のことが、生来的に直列処理をする脳神経細胞とシナプスから成り立っている人間の脳の方がどのスーパーコンピュータよりも速い判断ができるメカニズムの解明となっています。

なお、以上の「並列分散処理 (PDP)」モデルは、近年 IT/AI 業界で注目されている「ディープ ラーニング」の源泉になっているようです。

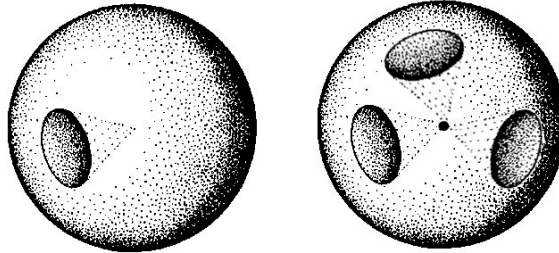
#### 4. 結論

北岡は、「並列分散処理 (PDP)」モデルが、「TOTE」あるいは「刺激と反応の間にスペースがある」モデルの「ブラックボックス」の部分と「CUC サイクル」の「U(無意識)」の部分のモデリングに成功していると考えています。

このセクションでは、「並列分散処理 (PDP)」モデルが、北岡のライフワーク的テーマである「個人的天才性になるための必要条件」とどのような関連性があるか、述べてみたいと思います。

特に、いわゆる「凡才が個人的天才になるためのコツ」を、以下に列挙することにします。

- 北岡が翻訳した NLP 共同創始者のジョン グリンダー著の『個人的な天才になるための必要条件』に、意識はオーケストラの指揮者で、無意識のパーツである各演奏者に「ソロ演奏」の時間を与えて、そのソロ演奏の間、該当の演奏者は自由自在に自分の楽器を奏でさせる必要があります、その全体をうまくコーディネートさせたら、すばらしいシンフォニーが実現できる、という比喻が言及されています。この意識と無意識のパーツの関係は、次ページの図式で表されています。



グリッター著『個人的な天才になるための  
必要条件』183 ページからの引用図

北岡の応用図

「CUC サイクル」とハイゼンベルクの「不確定性原理」を図式化したこの比喻では、指揮者（意識）は、演奏者（無意識のパーツ）に場を与えますが、演奏者はその場について文句を言うことができない一方で、指揮者は演奏者のパフォーマンス内容に文句を言うことはいっさいできません。

この比喻を使うと、いわゆる凡才と個人的天才の違いは、後者は、「CUC サイクル」の「U（無意識）」に、問題解決のプロセスを「全面的に任せる（自己放棄する）」ことができますが、前者にはそれができないことにあります。これは、炊飯器の「極うま炊き」設定のスタートボタンを押したら、ご飯が炊けるまで 1 時間ただ待つべきだけなのに、5 分ごとに炊飯器の蓋を開けて、「うまく炊けているか」どうかチェックしているようなものです。

- 北岡には、個人的天才は「CUC サイクル」を回している一方で、凡才は「UCU サイクル」を回しているように思えます。  
これは、おそらく、凡才は、「刺激と反応の間にスペースがない」無意識的な「条件反射の連想」の中で、ランダムに思いついた問題設定を行い（U）、その問題をただだらと意識的に考え続け（C）、（その後、おそらく考えることに疲れて）そのトピックがやがて意識から離れて無意識化される（U）、という思考形態サイクルを繰り返しているのではないか、という仮説です。
- このことは、上述のアトキンソンやゴダードの提唱する完全な「CUC サイクル」とは矛盾するように見えるかもしれませんが、スポーツ選手や語学学習者の TOTE の場合、「U（無意識の作業）」の一部を意識化して TOTE 内の回路を「適所適材的」に変えながら、常に「最適化」していく必要があります。  
ただ、この一見した矛盾は、スポーツ選手や語学学習者の TOTE は、単層の TOTE ではなく、さまざまなレベルの「サブ TOTE」が「フラクタル的」に含ま

れた「複合的 TOTE」であると理解すれば、解消されると思います。

この場合、個人的天才は、サブ TOTE のどの部分は意識化してもよく、どの部分は無意識にとどめておくべきで、いっさい触ってはいけないかの「メリハリ」がちゃんとついているように思われます。

上述の『並列分散処理』の書にある「倒れずに物体を拾う動作」のモデリング法を例に取れば、「両手両足」が無意識にとどめておくべき部分で、可動点である関節が意識化してもいい、あるいは、適所適材的に意識化すべき部分という比喻が成り立ちます。

同様に、Google Map の「ストリートビュー」の可動点や NLP で言う「チョイス ポイント」は、適所適材的に意識化すべき部分であり、その他の部分は、無意識にとどめておくべき部分である、ということになります。

これは、1988 年に北岡が初めてグリーンダー氏のワークショップをロンドンで受講したとき、同氏が「コア (Core、核心) とフラッフ (Fluffs、枝葉末節) を識別区分する」ことの重要性を強調していたことを思い出しますが、コアが適所適材的に意識化すべき部分であり、フラッフは無意識にとどめておくべき部分である、ということになります。

北岡には、学習過程において、複合的 TOTE の内部に意識的な手を加える必要があるとき、凡才は、フラッフを意識化しようとしている一方で、コアを無意識にとどめておこうとしているように見えて、かないません。

ちなみに、「U (無意識の作業)」のどの部分がコアで、どの部分がフラッフか判断することは、新参の学習者には難しいかもしれませんが、「おおざっぱな目安」は、『U (無意識の作業)』のある部分に変更を加えても、『C (意識化)』のアウトプットに変化が見られない場合は、その部分はフラッフであると考えてよく、アウトプットに大きな変化が見られる場合は、その部分はコアであると考えてもいい』というものです (もちろん、例外も一定数あるとは思いますが)。

以上が、神経科学書に関連した、最近の北岡の発見の内容でしたが、いかがでしたでしょうか。

なお、本エッセイでは、「非線状的思考習慣」が無意識を活性化して、かつ、無意識の独立性を尊重することが示唆されていますが、この思考習慣こそ、GAF A を生み出した西海岸文化の大きな特徴の一つだと、北岡は考えています。

このことに関連して、今回の「『北岡メソッド』アンケート キャンペーン」の紹介サイト ページには、以下の言及があります。

## 北岡泰典著特別ダウンロード エッセイ

---

「北岡泰典が提唱する『北岡メソッド』は、『GAFA (Google, Apple, Facebook & Amazon)』に多大な影響を与えた、米国西海岸生まれの『本場直伝』の NLP に基づいています。

『北岡メソッド』を習得する方々は、日本の伝統的な『和』の思考回路(思考習慣)をアップデートし、『GAFA』を世界的企業に押し上げた思考回路(思考習慣)にバージョンアップさせることが可能になります。」

言い換えれば、NLP が GAFA の先駆者とイノベータを生み出す源泉になっていると、北岡は考えています。

NLP では、以下のような「非線状的思考習慣」を促進するツール・モデルが用意されています。

- 「フリップチャート」

これは、画材のイーゼルのようなスタンドに、上端を閉じた模造紙の束が取り付けられていて、1 枚ずつ後ろにめくりながら次の紙が見られるようにしたものです (以下の写真参照)。これを使うと、過去 (2 時間前、2 日前等) に見せて、すでにめくり終えている紙を、再度めくり戻して、そのコンテンツを新たな視点から説明し直すことができるので、非線状的なプレゼンを行うことができるようになっています。



- 「講義中の座席の半円形的配置」

NLP の講義では、通常、ワーク参加者は、机なしの椅子だけに座り、プレゼンタを中心にして、半円形に座って講義を受けます。

- 「ネスティッド ループ」

これは、ストーリーの中に複数のストーリーを多重に「入れ子」のように含ませるプレゼンの手法です。

- 「周辺視野」

NLP では、「中心視野」は意識的な思考モードを促進し、「周辺視野」は無意識的な思考モードを促進すると言われています。前者は「直列的」・線状的で、後者は「並列的」・非線状的です。

日本は、戦後 80 年近くにわたって GHQ/マッカーサーの教育制度を押し付けられてきていて、左脳の思考パターンに基づいた意識的論理性や直列的・意識的プレゼンといった「線状的思考習慣」、および、教室で教えている先生の考え方が唯一正しいと捉える「中央処理ユニットがシステムを支配している」というパラダイムの中でしか思考できない日本人が生まれてきています。

他方、GAFa を生み出した西海岸文化は、右脳の思考パターンに基づいた直感性や並列的・無意識的プレゼンといった「非線状的思考習慣」、および、教室で教えている先生も生徒もどちらも学習していると捉える「システムには中央処理ユニットはなく、すべて『並列分散処理 (PDP)』ユニットである」というパラダイムの中で思考するイノベティブな人々を輩出することができてきています。

北岡は、仮に日本人が、本「結論」セクションで言及されている「凡才が個人的天才になるためのコツ」を身につけた上で、上述の「『非線状的思考習慣』を促進するツール・モデル」を実践的に活用していけば、短時間で、「日本の伝統的な『和』の思考回路(思考習慣)をアップデートし、『GAFa』を世界的企業に押し上げた思考回路(思考習慣)にバージョンアップ」していくことができる、と考えています。

今後、「北岡メソッド」を国内に広めていく過程で、北岡は、欧米での 20 年間の滞在経験も含めた過去 40 年間の包括的ノウハウを日本の方々に「手取り足取り」伝授しながら、GAFa 級の先駆者とイノベータを創出させていきたいと考えています。

以上、本エッセイが、読者の皆さんが「個人的天才」になるプロセスに役立ったらうれしく思います。

Drafted by 北岡泰典 (on 2022/7/20)

### 参考文献

注：以下にあるのは、本エッセイに関連した文献に限定したリストで、北岡の研究分野に関する包括的リストではありません。

- Bandler, Richard & Grinder, John. *Frogs into Princes*. Moab: Real People Press, 1979.
- Bandler, Richard & Grinder, John. *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson M. D. I*. Cupertino: Meta Publications, 1975.
- Bandler, Richard & Grinder, John. *Reframing*. Moab: Real People Press, 1982.
- Bandler, Richard & Grinder, John. *The Structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1975.
- Bateson, Gregory. *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books, 1972.
- Bernard, Baars. *On Consciousness*. New York: Nautilus Press, 2019.
- Bernard, Baars. *In the Theater of Consciousness*. Oxford: Oxford University Press, 2001.
- Byrne, Rhonda. *The Secret*. New York: Atria Books, 2006.
- Changeux, Jean-Pierre. *Neuronal Man* (Translation). Princeton: Princeton University Press, 1985.
- Covey, Stephen. *The 7 Habits of Highly Effective People*. Plano: Mango Media Inc, 2016.
- Crick, Francis. *Astonishing Hypothesis*. New York: Simon & Schuster, 1994.
- Dehaene, Stanislas. *Consciousness and the Brain*. New York: Penguin Books, 2014.
- Dehaene, Stanislas. *How We Learn*. London: Penguin Books, 2020.
- DeLozier, Judith & Grinder, John. *Turtles All The Way Down: Prerequisites to Personal Genius*. Bonny Doon: Grinder, DeLozier and Associates, 1987.
- Dilts, Robert; Grinder, John; Bandler, Richard & DeLozier, Judith. *Neuro-Linguistic Programming I*. Cupertino: Meta Publications, 1980.
- Edelman, Gerald. *Bright Air, Brilliant Fire*. London: Penguin Books, 1992.
- Edelman, Gerald & Tononi Giulio. *A Universe of Consciousness*. New York: Basic Books, 2000.
- Erickson, Milton H. *The Collected Papers of Milton H. Erickson I, II, III & IV*. New York: Irvington Publishers, 1980.
- Goddard, Neville. *The Complete Reader*. Singapore: Audio Enlightenment, 2013.
- Grinder, John & Bandler, Richard. *The Structure of Magic II*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1976.
- Grinder, John & Bandler, Richard. *Trance-formations*. Moab: Real People Press, 1981.
- Grinder, John; DeLozier, Judith & Bandler, Richard. *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson M. D. II*. Cupertino: Meta Publications, 1977.
- Kandel, Eric. *In Search of Memory*. New York: W.W. Norton & Company, 2007.
- Koch, Christof. *The Feeling of Life Itself*. Cambridge: The MIT Press, 2019.
- Koch, Christof. *Consciousness*. Cambridge: The MIT Press, 2012.
- Laborde, Genie Z. *Influencing with Integrity*. Palo Alto: Syntony Publishing, 1983.
- Laloux, Frederic. *Reinventing Organizations*. Milton Keynes: Lighting Source, 2014.

- LeDoux, Joseph. *Anxious*. New York: Penguin Books, 2015.
- LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- LeDoux, Joseph. *Synaptic Self*. New York: Viking, 2002.
- Lewis, Byron A. & Pucelik, Frank. *Magic Demystified*. Lake Oswego: Metamorphous Press, 1982.
- Miller, George; Galanter, Eugene & Pribram, Karl. *Plans and the Structure of Behavior*. New York: Adams Bannister Cox Pubs, 1986.
- Robbins, Anthony. *Unlimited Power*. London: Simon & Schuster, 1988.
- Ramacharaka, Yogi aka Atkinson, William-Walker. *Raja Yoga*. Los Angeles: Indo-European Publishing, 1934.
- Rossi, Ernest L. *The Psychobiology of Mind-Body Healing*. New York: Norton, 1986.
- Rumelhart, David & McClelland, James (Editors). *Parallel Distributed Processing, Vol 1*. Cambridge: The MIT Press, 1986.
- Watzlawick, Paul; Bavelas, Janet B. & Jackson, Don D. *Pragmatics of Human Communication*. New York: Norton, 1967.
- Watzlawick, Paul; Weakland, John H. & Fisch, Richard. *Change*. New York: Norton, 1974.
- Wilber, Ken. *The Atman Project*. Wheaton: The Theosophical Publishing House, 1980.
- Wilber, Ken. *A Brief History of Everything*. Boston: Shambhala, 2001.
- Wilber, Ken. *The Eye of Spirit*. Boston: Shambhala, 2005.
- Wilber, Ken. *Integral Psychology*. Boston: Shambhala, 2001.
- Wilber, Ken. *Sex, Ecology and Spirituality*. Boston: Shambhala, 1995.
- Wilber, Ken. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton: The Theosophical Publishing House, 1980.
- Wilber, Ken. *A Theory of Everything*. Boston: Shambhala, 2000.