

図表 1

方向性とゴールを決める

ゴール決定シート

INPUT		OUTPUT
何をインプットする？		どうなりたい？
キーワード		いつまで（期限）
.....		
方向性（具体的には？）		ゴール（目標）

ゴール決定シート（記入例）

INPUT		OUTPUT
何をインプットする？		どうなりたい？
キーワード		いつまで（期限）
英 語		2021 年 4 月まで
.....		
方向性（具体的には？）		ゴール（目標）
留 学		・ワーホリでオーストラリアに ・TOEIC[®]450 点



インプットの前に

「なんのためにするのか」を10秒間考えよう。

図表 2

インプット効率が圧倒的に高まる魔法のワーク

事前ワーク		セミナー開始の 18 時半までにご記入ください。	ビフォー (現状の チェック)
Q1: あなたのインプットとアウトプットの比率は?			
インプット	アウトプット		
Q2: 今までの「インプット」について、どんなことで悩んでいましたか?			
.....			
Q3: 今日のセミナーで、一番学びたいことは?			目的
.....			
Q4: 今日学んだノウハウを、いつ、どんな風に活用しますか?			アフター (未来の イメージ)
.....			

(2019 年 3 月 13 日開催、「インプット力養成講座」セミナーワークシートより)

図表 3

1 AND 検索

「すべての語を含む」検索。語と語の間にスペースを挟んだ場合は、すべての語を含む検索となります。

例

迷惑メール フィルター



アウトプット セミナー



2 OR 検索

「いずれかのキーワードを含む」検索。複数キーワードのいずれかを含む検索、語と語の間にスペースを挟み「OR」（半角大文字）を挿入

例

アウトプット セミナー OR 講座



（アウトプットのセミナーや講座を調べたい場合）

3 NOT 検索

検索結果から除きたいキーワードを指定します。除きたい語の直前にマイナス記号「-」を置きます。

例

渋谷 レストラン - 中華



（中華以外の渋谷のレストランを調べたい場合）

4 ワイルドカード

アスタリスク（*）を不明な語句の代わりに「ワイルドカード」として使用できます。フレーズの一部分が思い出せない場合や、語のバリエーションを検索したい場合に便利です。

例

* に小判



（「猫に小判」の「猫」を忘れてしまった場合）

5 フレーズ検索

キーワードを“”で挟むことで、そのフレーズすべてを含むものを検索します。言葉やセリフ、タイトルの全文を検索する場合、英語で検索する場合には不可欠な演算子。

例

“to be or not to be”



図表 4

私の脳内情報図書館

うつ病	認知症	睡眠	本で引用する脳科学	インプットとアウトプットの脳科学	脳内物質	アドラー心理学	ユング心理学	ポジティブ心理学
薬物療法	精神医学	運動	仕事術	脳科学	画像と脳科学	社会心理学	心理学	児童心理学
生活療法	社会復帰	悩み全般	記憶	幸福	意識	心理学検査	心理カウンセリング	本になりそうな心理学のネタ
AI とは何か	AI 時代になくなる職業	ロボット	精神医学	脳科学	心理学	睡眠	運動	食事
AI は意識を持つか？	AI	自分が AI を活用する	AI	自分がほしい情報	健康	トレーニング	健康	古武術
AI とビジネス応用	AI を使ったサービス	新しいテクノロジー	映画	ウイスキー	グルメ	瞑想 マインドフルネス	時間術 時間管理	健康のネタ
魂を揺さぶる映画	最新の映画情報	映画のランキング	新作ウイスキー	ウイスキーイベント情報	ツアー	カレー	お鮎	新店情報
映画のレビュー	映画	心理学 精神医学	他の人のおすすめ(ブログ)	ウイスキー	人から聞く情報	創作料理	グルメ	ミシュラン 食べログ ランキング
最近の話題	注目監督 (リンチ、フィンチャー、ノーラン)	スター・ウォーズ	バー	ウイスキー & フード	ウイスキー 蒸留所	他の人のブログ	行きたい店	写真