

「Unlearn (アンラーン) 」のすすめ

「Unlearn (アンラーン) 」という言葉を知ったことがありますか。Learn (学ぶ) という単語に否定を意味するUnを付けた、このUnlearn (アンラーン) という言葉。最近では時折耳にする場面もありますが、聞くところによると、15年ほど前から、学びや指導の現場で使われているようです。

Learnに否定のUnが付いているので「学ばない」ということと誤解する方もいるかもしれませんが、そうではありません。「今まで学んできたことを一度ゼロにし、再び学び直す」という意味です。人間は過去の成功体験や、積み重ねてきた経験、その中で培ってきた理論など、自分自身の思考の枠にハマりがちですが、もし新たに何かを学んだり、自分のステージをさらに上げようとしたりするときには、このUnlearnが必要だということです。

自分の経験や哲学を一旦ゼロにするのは、非常に怖いことだと考えます。それでも新たに学びを得るためには、自分自身を水の抜けたスポンジ状態にして、吸収しやすくすることが大事ということです。

Unlearnが必要な状態の例として、フィードバックを受けた時というのがあります。多くの人にとっては「誰からのフィードバックなのか」が重要で、尊敬している人、信頼できる人からのフィードバックは受け入れやすい一方、自分より年齢が下、役職が下、自分の専門と全く関係のない人からのフィードバックはなかなか受け入れづらい傾向にあります。でも、もしかすると全く関係ない人から受けるフィードバックには、自分には気づきもしなかった新たな視点があるかもしれません。「誰が言ったか」ではなく「何を言ったか」にフォーカスする、これもUnlearnの一つの形です。

Unlearnするためのポイントとしては「教えてもらおう」という意識より「純粋な好奇心を持って学ぶ」ことです。例えば、自分にとって嫌なフィードバックを受け取ったとします。その時に一方的に押し付けられていると感じ反論するのではなく「なぜこの人はこんなフィードバックをしたのだろう？」と興味を持ってみる、「その観点はどこからきたのだろう？」と純粋な好奇心を持って捉えてみてはいかがでしょうか。

皆さんも、一度こだわりや固執を捨てて、新たな気持ちで学び直す、そして新たにいろいろなものを吸収していくという「Unlearn (アンラーン) 」を意識した生活を心がけてみてはいかがでしょうか。