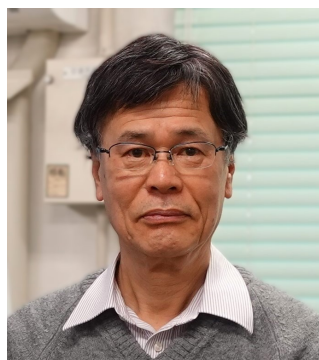


書籍の紹介



私の座右の書 (-思考の整理学-)

Organizing thoughts

九州大学名誉教授 辻 正治

Kyushu University, Professor Emeritus Masaharu Tsuji

e-mail: tsuji@cm.kyushu-u.ac.jp

これまで特に有益と思った書籍は、外山滋比古先生（お茶大名誉教授）の「思考の整理学」である。この本は刊行から 37 年で驚異の 270 万部突破ということで読まれた方も多いと思います。筆者は最初に大学生協で見かけたときに「思考の整理学」という本のタイトルからは内容が不明で、しばらく購読することをためらっていた。しかし 20 年ほど前に読んでみると、当時実験研究者として目の研究目標を達成するため日々必死に試行錯誤を繰り返していた自分に、「知的創造や主体的に考える力を養うための様々な手段や方法」を提供してくれた貴重な書籍であった。

以下、この本で思考の整理法として示された様々な方法の中で、筆者が共感したものをいくつか紹介したい。

・「グライダー」 この本では、グライダー型人間と飛行機型人間という対比を用いて、思考の整理学という学問の必要性を説いている。グライダー型人間とは、知識を頭に詰め込んで、風に乗って他力で飛ぶ人間で、飛行機型人間は、自分でエンジンをかけて、自力で飛ぶ人間である。今の学校教育は、先生と教科書を用意して生徒の頭に如何に多くの知識を詰め込むかというグライダー型人間の養成機関となっている。当書のメッセージは、創造的な社会を造るにはグライダー型人間ではなく、飛行機型人間を育成すべきであり、そのために必要な自分で考える力を養う手法を紹介している。筆者は著者の意見に同意しますが、グライダー型人間と飛行機型人間の関係は、もっと複雑ではないかと思います。すなわち最終的には皆飛行機型人間を目指すべきとは思いますが、多くの場合に飛行機型人間になるための前段階として、グライダー型人間として基礎を学習す



筆者が購読した 2011 年版

ることは必要と思います。例えばニュートン力学に基づく流体力学を学習せずに、グライダーや飛行機などの航空機の設計はできないので、まず航空力学をグライダー人間になって習得し、その後に飛行機型人間として独創的アイデアの創成を目指すのが妥当と思います。ただ自身が過去に受けた初等・高等教育では、将来それを学んで何の役に立つのかについては、ほとんど説明がない教科書に沿ったグライダー型学習が多かった気がします。今後は初等教育の段階で、自身で課題を見つけて回答を探すような主体的学習も経験させ、自分の頭で考えることの楽しさや重要さを感じさせることで、飛行機型人間を育成する教育も必要と思います。またグライダー型と飛行機型は、人間として同時に備えておくべき性格で、例えば上司と接するときは自分の意見を少し押さえたグライダー型人間の立場で、部下には適切な指示・助言を与える飛行機型人間として振る舞うことで、所属する組織の活動が共通の目標に向かってスムーズに進むのではないかと思います。

・「朝飯前」 思考の整理法としては、寝させるほど大切なことはない。例えば朝は仕事の能率がよく、朝起きたときに、前日の問題に対する解決策が浮かぶことがよくあると当書は述べています。筆者も学術論文を投稿するときは、いつも前日は早めに就寝し、早朝に最終チェックをする習慣がありました。朝の頭が冴えている原因は、睡眠のせいのようなのです。睡眠中に脳は日中学習した記憶を整理し、必要なものは残し、不必要なものは捨てるという処理を毎晩行っているようです。この本には記載されていませんが、特にレム睡眠中に脳が活発に動いていて記憶の整理や定着を行っているようです。また睡眠が脳に与える重要な効果の一つは、作業効率を回復させることであり、それはアミロイド β と呼ばれる代謝老廃物が睡眠中に除去されるためのようです。

・「垣根を越えて」 発想のもとには個性である。自分の個性を大切にし、他人と違う視点や感性を持つことが、新しい発想を生み出す源泉である。そのためには他分野との接触や垣根を越えることが重要であると当書は述べている。筆者も確かに異分野間の交流が新しい発想を生むためには重要で、パイオニア精神に富み新規な発想を好む米国では異分野融合がうまく機能している気がします。一方、我が国では伝統的に自分の村意識が強いためか異分野融合で新規な発想が生まれた例は少ないと感じられます。異分野まで関心を持つためには心がリラックスした自由時間がもっと必要と思われます。

・「忘却」 忘却は思考の整理に欠かせない要素であり、いかにうまく忘れるかについてこの本は述べている。筆者は現在の情報があふれた時代には、得られた情報の中で必要なものだけを残す忘却という作業は、最も重要な思考の整理法だと思います。現代の多くの情報が氾濫した時代には、たまにはスマホを置いて外部からの情報を遮断し、外の新鮮な空気を吸いながら自分の頭で考えることも必要でしょう。

・「メモ」 思考を整理する最も有効な方法は、書くことであり、書くことで、思考が明確になり、論理的になると当書は述べています。また、書くことで、自分の考えを他人に

伝えることができるとして、書くことの重要性やコツが説明されています。筆者は毎日簡単なメモ日記を 50 年間つけ続けており、時々過去に考えたアイデアを参考にしています。

・「コンピューター」 当書には今後益々重要となるコンピューター時代の思考の整理法についても記載されています。今やただ記憶・解析するだけでなく絵画や作曲もできる生成 AI の登場により、人間しかできないことが減り続けています。筆者は人間しかできないものの一つは、この本にも記載されているセレンディピティー（幸運な偶然を手に入れる力）ではないかと思っています。マイクロ波の加熱効果も、米国の電気技術者がレーダー装置の実験中にポケットのチョコバーが溶けるのに気づいたことによって見いだされ、それが現在では電子レンジとして広く普及しています。過去の大きな科学や技術の飛躍は、他人が気づかないことに何かのきっかけで気づいたことからもたらされたことが多いようです。科学技術力の低下が続く我が国では、やる気のある研究者には、もっと自由に考える時間と経済的支援を与えて、次の時代を先導するひらめきというセレンディピティーを生むような柔軟な思考ができる飛行機型人間を育成する必要があると感じています。