

記録と共に変化する

倉下忠憲

■ 変わるために必要なもの

変化したいと思っている人は多いかもしれません。そこで質問です。変わるためには、何が必要でしょうか。

いろいろ答えは思いつきそうですが、その前に「変わる」とは何かを検討しておきましょう。

単純に考えれば、「変わる」とはある状態から別の状態に移行することです。簡単に言えば「違い」を生むこととなります。

「変わるとは、違いを生むことである」

とすれば、面白いことがわかります。そこには「共通」が必要なのです。どういうことでしょうか。

たとえば、よく似た二匹のネコがいるとき「あのネコとこのネコは違うね」と言うことができます。しかし、ネコとカレーライスが並んでいるなら、わざわざその二つを「違う」とは言いません。土俵がまったく異なるからです。

つまり、何かしらが「違う」と言えるとき、そこには相違点もあるのですが、それと並行して共通点も存在しているのです。その共通点が土俵なることで、「違う」という判断が下せるようになります。

ということは、変わるために必要なのは、実は変わらない部分なのです。その変わらない部分があるからこそ、「変わった」という判断ができます。もし、そうした共通点がないければ、「変わっている」かどうかの判断もつかなくなるでしょう。

もちろん、変わらない部分しかなければ変わることはできません。変わらない部分があり、変わる部分がある。そのバランスによって変化は可能になるのです。

■ 遺伝と変異

ここで生物の進化について考えてみましょう。

皆さんもご存知のように私たち人間は遺伝子を持っています。その遺伝子は生物の情報を詰め込んだある種のコードです。その遺伝子が親から子に引き継がれていくからこそ、

その両者は似てくるわけです。ここでは一種の「情報保存」が行われています。

とは言え、親と子がまったく同じというわけではありません。もしそうなら、これまで存在したすべての人間がまったく同じということになるわけですが、実際は違うでしょう。そこには違いがあります。遺伝子が増えているのです。

これは非常に長いスパンを取ってみてもそうで、生物は少しずつの遺伝子の変化（変異と呼ばれます）によってさまざまな形の違いを生み出してきました。

遺伝と変異。

この二つのメカニズムが生物の多様性と適応を支えているのです。でもって、遺伝は「変わらない部分」を担当し、変異が「変わる部分」を担当しているのだと理解できます。

■変化のイメージ

さて、私たちが抱いている「変化」のイメージを再点検してみましょう。

私たちが変化を求めるとき、何かしら大きな出来事を期待してはいないでしょうか。それこそ以前の状態などまったく残っていないような、完全に新しい状態に移行するイメージです。

そうした大きな変化はたしかに憧れるものがありますし、グレートな効果が期待できそうな気がします。言ってみれば「革命」です。

しかし、革命がつねに痛みを伴い、ときに手痛い失敗を呼び込むように、大きな変化はリスクが大きいものです。

たとえば、それまで水中で生活していた生物が、次の世代で急に空を飛ぶように「変化」したとしたらどうでしょうか。餌が取れるかもわかりませんし、気温の寒暖差などにもついていけない可能性が高いでしょう。大きな変化は、博打なのです。

実際の進化は、これまでずっと漸進的に進んできました。遺伝子によってほとんど同じ状態を再現し、しかし変異によって少しだけ違ったものを作り出す。そういうやり方です。もちろん、そのすべてがうまく行ったわけではなく、絶滅してしまった種もたくさんあるわけですが、それでもこうして生物の種は地球上に残り続けています。漸進的な歩みの成果はたしかに存在しているわけです。

私たち人間の身の丈に合った「変化」も、同じような程度でしょう。目指すのは何もかもを変えてしまう革命ではなく、大部分が同じで少しだけの違いを生じさせる変化です。ネコからカレーライスになるのではなく、黒猫から三毛猫にかわるくらいの変化。それくらいがちょうどよいのかもしれない。

なにせよ、変わるためには変わらない部分を保持しておくことが必要です。生物種であれば遺伝子はその役割を担ってくれますが、ひとり人間であれば「記憶」と「記録」がそれを担当してくれます。

特に注目したいのが記録です。記憶は変質しやすいのですが、記録は情報を同じ状態で維持し続けてくれるので、「変わらない部分」として相当に優秀だからです。

実際、さまざまな「変化」のメソッドが、これまで記録を重用してきました。

■変化のメソッド

私たちは、メソッドの話題が大好きです。あちらこちらで、そうした話題を見かけます。

近年では、ライフハックや仕事術といったテーマがメソッドの話題を提供してくれていますし、少しさかのぼると自己啓発や自己修練、あるいは自助といったテーマが似た役割を担っていました。

こうしたテーマは方向性や価値観に違いはありつつも、一つの点では共通しています。それは「変化を求める」という点です。

表現はいろいろあるでしょう。成長といたり、自己実現といたり、幸福な人生を手にするといったりと、多様な表現がありえます。しかし、これらはすべて変化を求めています。現状で停滞することを謳うものは何一つありません。ある時点の自分から、別の自分へと変わること。それを大きな目標としているのです。

そうしたテーマ群をここでは「変化のメソッド」と呼んでおきましょう。成長や自己実現を達成するためのメソッドです。

■記録と変化

変化のメソッドをいくつか覗いてみると、そこでも記録が使われていることがわかります。というよりも、記録をまったく使用していないものは皆無とすら言えるかもしれません。

たとえば、自己啓発書におけるロングセラーである『7つの習慣』では、「ミッション・ステートメント」（あるいは個人的な憲法）の記述が推奨されています。

目的を持って始める最も簡単で大きな効果をもたらす方法のひとつは、ミッション・ステートメント（個人的な憲法、または信条）を書くことである。その中で、自分はどうなりたいのか、何をしたいのか、そして自分の行動の基礎となる価値観や原則を明らかにする。

あらためて確認するまでもありませんが、ミッション・ステートメントを「思い描く」

のではなく、「書く」こと、つまり記録することが示されています。なぜ書く必要があるのかは、次の説明を読めばわかります。

ミッション・ステートメントは短期間に書けるものではない。深い反省、注意深い分析、入念な表現、そして多くの書き直しを経なければ、完成には至らない。本当に自分のものにするには、あるいはそれが自分の心の奥底の価値観と方向性を十分に表現できるまでは、数週間あるいは数か月を要するかもしれない。

憲法の草案が一日で完成することがないように、個人的な憲法もまた短期間に完成することはありません。じっくりと考えを深めていく必要があります。書いてみて、考え、さらに書いてみて、考える。その繰り返しを経て、少しずつ精度を高めていくわけです。

妙な言い方になりますが、「書き直す」ためには、まず「書かなければ」なりません。逆に言えば、書くことをしておけば、それをアップデートしてより適切な表現へと改められるのです。

ここでも「変わらない部分があるから、変わっていきける」の構図が表れています。まず書くことでそれを記録し、その記録をベースにして変化させていくのです。

それだけではありません。この『7つの習慣』をベースにしたフランクリン・プランナーという手帳も非常に有名です。そして、手帳というのはまさに記録のためのツールです。

そのフランクリン・プランナーでは、ミッション・ステートメントだけでなく、さまざまな情報を記録して残せるようになっていきます。そうすることで、自分（あるいは時間）を管理し、よりよい人生に向かっていけると考えられているからです。

記録と変化。そのセットは、手帳というツールでも見て取れるわけです。

■ アイデアを生み出す

別の自己啓発書はどうでしょうか。

たとえば、私が大好きな本にデイル・ドーデンの『仕事は楽しいかね？』があります。この本はよくある自己啓発書への批判を含みながら、柔らかな自己啓発を紹介するというちょっとひねくれた内容なのですが、ここでも記録は推奨されています。

「どんな風に僕がアイデアを生み出しているか、教えてあげよう。もし試してみたいというなら——そして、この空港が再開されれば、だけど——きみには帰りの飛行機の中でやるべきことがある。リストを三つ、作るんだ（後略）」

この箇所では提示されているのは、以下の三つのリストです。

- ・仕事上でやったミスを全部書き出すこと
- ・問題点を書き出すこと
- ・仕事に関してやっているすべてのことをリストアップすること

非常に実務的な内容ですね。『7つの習慣』のミッション・ステートメントが「こうありたい」というビジョンを示していたのに対して、こちらのリストは「こうだった」というリアル（あるいはリゾルト）を扱っています。

もちろん、このリストは「こうだった」ということを認めて終わりではなく、そこから何をどう変えていくのかを考えるためのヒント、つまり「アイデアのためのリスト」として使っていくわけです。変化の起点となる記録です。

ちなみに、若い頃の私はこの本があまりにも好きすぎて、途中に出てくる二つの印象的なフレーズ、

- ・"適切な時"とか"完璧な機会"なんてものはないということ。
- ・一か八かの賭けをしないなら、チャンスなど一つもない

をプリントアウトして、部屋の壁に貼りつけていました。これもまた「記録」でしょう。印象に残った部分を記録して、自分の目に入るようにしておく。そうして定期的に思い返し、そのフレーズを心に刻んでいく。そういう変化を求めているわけです。

■知的生産

では、自己啓発以外の分野ではどうでしょうか。

たとえば、近年のライフハックのはしりとも言える「知的生産の技術」を考えてみましょう。もっとも有名なのは梅棹忠夫の『知的生産の技術』で紹介される京大型カードを使ったメソッドです。あるいは渡部昇一の『知的生活の方法』でもカードを使った知的生産術が紹介されています。言うまでもなく、これらは記録を使い、新しい情報を生み出していくという変化のメソッドです。

あるいは、外山滋比古の『思考の整理学』でも複数のノートを使った「メタ・ノート」という技法が紹介されています。これもまた記録した情報から、新しいアイデアを展開していく変化のメソッドです。

以上のように、知的生産の技術の分野では、軒並み記録を勧めています。というかそれを勧めていない技法など見たことがありません。

- ・なぜなら第一に、新しい情報を生み出していく上で脳が思い出せる情報だけでは不十分
- ・不正確であり、記録の力を使わないと話にならないという点があり、第二に、そもそも

「知的生産」として何かを生み出すこと——本や論文を書くこと——それ自体が一つの「記録」の生成であり、記録を忌避するのは本末転倒だからです。

後者が特に示唆深いでしょう。一冊の本や論文を著すのは、それを真理として世界に刻印するためではなく、書かれたものを批判してもらいさらに真理に近づけたり、あるいは一つの土台として新しい発見につなげてもらうためです。より大きな意味で、記録と変化の関係がここにはあります。

■仕事術・ライフハック

身近な話に戻りましょう。仕事術やライフハックと言われる分野ではどうなっているでしょうか。

これもまた徹頭徹尾「記録」を使っています。

たとえば仕事術で一番有名なのが「ToDo リスト」を使ったタスク管理でしょう。やるべきことを記録していき、それを少しずつ進めていく。もっともシンプルで、もっとも根本的なメソッドです。

でもって、数々の仕事術やライフハックはこの「リスト法」のアレンジとして位置づけられます。

たとえば、デビット・アレンによる GTD というメソッドでは、自分のやるべきことだけでなく、気になることすべてを書き留め、それを適切なリストに割り振ることで、より生産的に生きていけるようになることを目指します。記録しないことではなく、記録することを切実に勧める方法です。

マーク・フォスターによる「マニャーナの法則」では、少し変わったアレンジがされます。リストを二つに分けるのです。

一つはオープン・リストとあって、「ToDo リスト」のように新しくやることが発生するたびに新規項目が追加されるリストです。

もう一つは、クローズド・リストとあって一度作成したら簡単には新規項目が追加されないリストです。たとえば「今日やること」を朝一に決めたら、あとは極力そこにある項目をこなしていくことを目指し、ほいほいと新しい項目を追加しないという運用をすると、それはクローズド・リストになります。

オープン・リストだと混乱が収まらず、むしろ広がっていく一方なので、抑制の利いたクローズド・リストを使いましょうというのが「マニャーナの法則」の胆です。

どちらも、「リストの使い方」について新しい観点を提出していますが、それでも「リストを使って仕事を管理する」こと、つまり記録することを中心に置いている点は共通しています。

その他、いちいち挙げていくとあっという間に紙面が埋まってしまうので詳細は割愛しますが、レコーディング・ダイエットでもレバレッジ・リーディングでもバレット・ジャーナルでもタスクシュートでもツェッテルカステンでもセカンドブレインでも、どれも目指すことに違いはあるもののすべて「記録すること」が起点となっています。

そのような記録を作り、使っていくと、それまでとは違った成果が得られる（自分になれる）という変化を求めるメソッドなのです。

面白いとは思いませんか。

ここまで多種多様なメソッドがありながら、それでも「記録すること」という要素だけはどれも共通しているのです。むしろそれは「記録する」という根っこを持った植物が、地上においてさまざまな花を咲かせている状態なのかもしれません。

どういうことでしょうか。

この世界にはいろいろな人がいて、いろいろな結果を求めています。そうした人たちが記録することの大切さに気がつき、自分なりに記録のやり方をアップデートしていった結果、それぞれに形の異なる「変化のメソッド」ができ上がった。そういう構図なのではないでしょうか。

記録の仕方や内容は、求めるものによって違っていてもいい。でも、記録することそのものの大切さは皆共通している。そういう性質がありそうです。

■記録のノウハウ

記録することが大切なのだとして、ではどんな風に記録すればいいのでしょうか。

もちろん、どんな風に記録するのも自由です。強い制約はそこにはありません。しかし、弱い制約、あるいはうまく機能させるための指針のようなものはあります。

まず最初の指針は、自分で書くことです。自分の手で記録すること。他人に記録を任せろのではなく、コンピュータによる自動的な記録でもなく、自分が手を動かして記録すること。それが大切です。なぜでしょうか。

第一に、そうやって自分の手を動かすことで、頭が整理されるからです。情報を書き出すことそれ自体が、整理の効用を持ちます。コンピュータが自動的にソートしてくれてもその効用は発揮されません。

第二に、書き出すことで注意が向けられるからです。人間の脳はおおむね無意識に情報を処理しているのですが、「明文化する」という作業を完全に無意識で行うのは不可能で

しょう。書くことで、対象に注意が向きます。その上、書いたものは文字として残るので、それがよりいっそう注意を引きつけます（意識化してくれます）。

第三に、関心があることだけを残せるからです。手を動かして記録をつけるのはコストが大きく、どうしてもいいようなことは書き残したくありません。逆に言えば、書き残したものは一定量自分の関心がその時点であったことを示します。一方で、自動的な記録だとそうした重みづけがまったくない無秩序な情報が残ってしまいます。

以上のような理由により、変化のための記録は、自分自身が書くことが大切になります。

ミッション・ステートメントでも、タスクリストでも、体重のグラフでも、アイデアメモでも、すべて同じです。とりあえず、自分の手を動かして書いてみる。もうそれだけで多少の効果は得られます。書いたものを二度と見返さなかったとしても、自分で書いてみたことには効果があるのです。

■書くタイミング

二つ目の指針は、書くタイミングについてです。これは既存のメソッドを分析すると見えてきます。

たとえば、ミッション・ステートメントなどは「こうなりたい」というビジョンだと考えるでしょう。未来方向の情報です。そうした情報は、何かを始める前に書き留められます。変化を求めるメソッドにおいては、一般的なタイミングです。

一方で、レコーディング・ダイエットやアイデアのためのリスト（by『仕事は楽しいかね？』）などは、「こうだった」という結果の記録だと言えます。過去方向の情報です。当然こうした情報は、何かをやった後に書き留められます。

つまり、変化のメソッドにおいては、事前に書くものと事後に書くものの両方が含まれているのです。

別段このどちらかが優れているということはありません。単に役割が違うだけです。事前に書く未来方向の情報は、決まった地点に向かうために役立ちますし、事後に書く過去方向の情報は、そこにあったことから新しいことを考えるのに役立ちます。

付言すれば、未来方向の情報を残すなら過去方向の情報は絶対に残してはいけない、なんてルールはありません。ミッション・ステートメントを書きつつ、レコーディング・ダイエットを行うことは可能です。よって、性質を見極めて適材適所で使っていくことが有効でしょう。

■書く場所

三つ目の指針は書く場所についてです。どこに書くのか。

フランクリン・プランナーという手帳は、自己管理に関するさまざまな情報を一冊にまとめられるようになっていきます。レコーディング・ダイエットでは毎日の食事や体重をノートなどに書き込んでいきます。どちらも分散的ではなく集合的に記録する特徴を持ちます。

その他のメソッドを確認しても同様でしょう。どうやら変化のメソッドにおいては、「一つの場所にまとめておく」という指針が見出せそうです。

とは言えです。

フランクリン・プランナーの中に、食事の記録とタスクリストとアイデアメモを残すことが有効なのかはちょっと考えたいところです。たしかにそうすれば完全に一つの場所にまとめられますが、その記録は使いやすいでしょうか。

完全に一つの場所にまとめたとしても、その記録がごちゃごちゃに混ざっていて、どこに何が書いてあるのかが瞬時に見極められないなら、使いやすいとは言えないでしょう。たとえば、毎日の食事の記録を追いかけていたいな、と思ったときに、ページをあちこち飛んで、書いてある場所を探し回らなければならないなら、うまい分析はできないと想像します。

逆に言えば、一つの場所にまとめていても、記入場所が混乱していなければさほど問題は起こりません。記入欄を設けておいたり、「毎日の体重はページの右上に書く」のような決まり事があれば、すっきり使っていけるでしょう。

■書いてからどうするか

四つ目の指針は、書いてからのアクションです。

変化のメソッドでは、変化を求めるわけですから、書いて終わりというわけにはいきません。いや、実は書いたことで少し頭が整理されているので、わずかな変化は生じていると言えます。だから、別に書いて終わりにしてもいいのです。

こうしたメソッドを求める人ほど完璧主義に陥りやすく、「ちょっとした変化などではダメで、完全に変わらないといけない」みたいな心境になりがちですが、そういう思い込みは自分を苦しくするだけでよい結果はありません。

「ちょっとした変化でも十分じゃん。それ以上に変化できたらラッキーね」

くらいの緩い感じで取り組むのが賢明だと思います。

ということを踏まえた上での指針ですが、書いてからどうするのかは、書いたことについて考えることです。格好いい熟語を使えば「分析」となりますが、そこまで大げさなものでもなくも構いません。

ビジョンを書いたら、「じゃあ、どうすればいいか」を考える。タスクリストを書いたら、「どれから取り掛かるか」を考える。体重の記録を書いたら「今日、すごく体重が増えたのはなぜか」を考える。アイデアを考えたら、「これをあれを組み合わせたらどうなるか」を考える。

もちろん、そうして考えたことも書いておき、さらに「ここから言えることは何か」を考える。そのようにして、考えをチェーン（連続）させていくことがポイントです。

そのような巨大な思考の連鎖は、脳内だけで扱切れるものではありません。ある時点で書き留め、固定するからこそブロックのように積み重ねていけるのです。

ただしこれは一種の「思考」であり、ある種の訓練を必要とします。今日記録をつけはじめたら、いきなりうまく考えられるようになるわけではありません。むしろ、記録を続けていくうちに、上記のような思考が少しずつ育ってくる感覚が近いでしょうか。

だからあまり効果を焦らない方がよいでしょう。「自分は書いたことについて考えられていない。記録が活用できていないダメだ」という挫折感を持つと記録することが続けられませんし、ということは「少しずつ育ってくる」感覚も味わえません。

ある程度、どっしり（あるいはのんびり）構えることがこの指針では大切です。

■さいごに

以上、四つの指針をまとめてみました。再掲しておきましょう。

- ・自分で書く
- ・事前/事後に書く
- ・一つの場所にまとめておく
- ・書いたことについて考える

あらためて書きますが、変化を起こすためにはまず記録することです。書き留めることで対象を認識し、そこで固定された情報から分析を進め、その結果を起点にして変化を促す。そういう流れを自発的に生み出すわけです。

もちろん、自分が何もしなくても変化は起きます。諸行無常です。その流れに身を任せるという選択ももちろん間違いではありません。しかし、どんな変化が起きるのは偶然であり、自分にとって好ましいものが集まってくる保証はどこにもありません。

だからこそ、——限定的な範囲であっても——自分にとって好ましい（あるいは自分が望んでいる）変化を呼び寄せる行為にチャレンジすることには一定の意義があります。話は大きくなりますが、人類の文明が行ってきたこともそうしたチャレンジだったと言えるでしょう（どこまで成功しているのかは議論の余地がありますが）。

すべてを意のままに変える必要はありません。それは例の完璧主義です。わずかであっても好ましい変化を呼び寄せること。それができたら、実は大きな達成なのです。

変化のメソッドに触れるときは、そうした観点は忘れたくないものです。

ぜひ記録しておきましょう。

（おわり）