



bowie15/iStock/Thinkstock

# 思考の整理学



著者：外山 滋比古

定価：562円

文庫：232ページ

出版社：筑摩書房

(1986/04/24)

評点（5点満点）

総合 革新性 明瞭性 応用性

4.2 3.5 4.5 4.5

## 要約者レビュー

30年間で200万部以上売れたロングセラー、それが『思考の整理学』である。毎年多くの学生が購入している本書であるが、たんなる学生向けとあなどるなれ。ここには「思考」の本質が描かれている。

日本人はよく「表現することが苦手」と言われるが、それは実のところ、「考えることが苦手」ということに他ならない。考えることが得意になるためには、著者のいうように思考の「整理」が必要だ。30年以上前に書かれていた本ではあるが、著者の考え方は今でも十分新鮮である。ここに書かれていることを実践すれば、思考の質が変わっていくのを実感できるはずだ。

また、エッセイ集として読んでも単純におもしろい。90歳を過ぎた今もなお、エッセイストとして活躍する著者だが、その実力は本書からも読みとることができる。なによりメタファーの使いかたにグッとくる。人間の感性に訴えかける表現にあふれているからこそ、本書は今日まで読み継がれているといえる。

「知」という営みに対する向き合い方を考えるうえで、まさに礎となる一冊である。本書の帯には「もっと若い時に読んでいれば……」と書かれているが、読むのに遅すぎるということはない。まだ読んだことがないという方も、学生時代に読んだことがあるという方も、これを機会にぜひ本書を手にとってみてはいかがだろうか。（石渡 翔）

ていく従順さが尊重され、逆に自力で動く飛行機のような学び方は敬遠されてしまう。

もちろん、グライダー能力 자체がダメなわけではない。そもそも人間には、グライダー能力と飛行機能力の両方が備わっている。グライダー能力がまったくなければ、基本的な知識の習得すらおぼつかないだろう。何も知らないまま一人で飛ぼうとなれば、待つてているのは悲惨な結末である。

## 学習は逆説的である

だが、現実にはグライダー能力ばかり成長していく、飛行機能力に欠けている人があまりに多い。さらに悪いことに、そういう人も「翔べる」という評価を社会で受けてしまっている。そのような環境が、新しい文化の創造を阻んでいるのだ。

学校について  
**グライダーかつ飛行機であれ**

新しいことを始めたいのであれば、学校へ行くのが一番だとする考え方のことだ。学校信仰をもつている人々は、学ぶには

まず教えてくれる人が必要だと考へている。だからこそ、教える人と本を用意して待つてくれている学校へ行くのが当然だというわけである。

学校信仰というものがある。学校では、どこまでもつい



ipopba/iStock/Thinkstock

ここで参考になるのが、昔の塾や道場のしきたりである。かつての教育機関では、入門してもすぐに教えるようなことはしなかった。むしろ、教えるのを拒んでいたほどである。すると当然、弟子は不満をいだき、なんとしてでも師匠の知識や技術を盗みとうとする。すると次第に、新しい知識や情報を自ら取得する力が養われていくとい

## 本書の要点

- 学校教育は、自力で飛び立てないグライダー人間ばかり生みだしてきた。だがこれからの時代で必要とされるのは、自力で飛び回れる飛行機人間である。
- 思考を整理するうえで、寝かせることほど大事なことはない。
- 本当にやるべきことは、1つのことだけに注力しているとなかなか見えてこない。
- 知識をいたずらに所蔵してはいけない。必要なもの以外は忘れてしまうべきだ。
- 深く考えず、とにかく気軽に書き始めたほうがいい。そうすれば道筋が見えてくる。

うわけだ。

いまの学校は、教える側が積極的すぎるし親切すぎる。それでは学ぶ側の依存心を助長するだけで、好奇心をないがしろにしてしまうだけである。

## 【必読ポイント！】発想について

### 問 題は寝かせよ

通常、問題から答えが導かれるまでには時間がかかるものだ。その間、ずっと考え続けているのはかえつて悪影響を及ぼしかねない。一晩寝てから考えるぐらいがちょうどよい。



SIphotography/iStock/Thinkstock

きである。着想を生みだすうえで、無意識の時間を使うことほど有用な手段は他にない。

### ひ とつだけでは、多すぎる

自分なりの着想をもつと、どうしても独善的になりがちだ。もちろん自信をもつことはすばらしい。だが、いきすぎてしまつてはいけない。ひとつことに注力することは、傍目には美しい生き方のように思えるかもしれないが、かならずしも成果に結びつくわけではない。

いくつかのことに関わりをもつて生きてこそ、自分のやるべきことが見えてくる。また、変なこだわりも生まれないし、力むこともなくなる。自分には、それ単独で意味をもつこのテーマ同士を競争させていれば、テーマの方から自然と近づいてくれるものである。「ひとつだけでは、多すぎる」のである。

### 知のエディターシップとは

全体は部分の総和にあらず、という言葉がある。上手に編集すれば、部分の総和よりもはるかにおもしろい全体像を描き出せるし、それぞれの構成要素も単独のときより数段見栄えがよくなる。

思考においても、第一次的創造と第二次的創造がある。思いつきや着想のような第一次的創造は、それ単独で意味をもつこともあるが、単独ではさほど力をもつていいないことも少なくなる。ひとつだけに絞ってしまうと、うまくいかないときは、スケーリングの役割を見れば一目瞭然であろう。

思考においても、第一次的創造と第二次的創造がある。思いつきや着想のような第一次的創造は、それ単独で意味をもつこともあるが、単独ではさほど力をもつていいないことも少なくなる。

そこで「知のエディターシップ」、すなわち第二次的創造の出番である。ここで求められるのは、もつている着想や知識をいかに組み合わせるかだ。このとき、材料は自分の着想でなくともかまわない。自分自身がどのような独創的であるかは、知のエディターシップにおいてはさほど重要ではない。むしろ、あまり主觀や個性を出しすぎるのではなく、たとえば、それらをまとめてあげるのが第二次的創造（メタクリエイション）である。

思考の整理法として、寝かせることほど大切なことはない。意志の力には限界がある。もつと無意識の時間を大事にするべ

い。ひとつだけに絞ってしまうと、うまくいかないときは、スケーリングの役割を見れば一目瞭然である。

第二次的創造が第一的創造に比べて劣るものでないことは、スケーリングの監督やファッションドザイナー、映画やテレビのディレクターの役割を見れば一目瞭然である。

忘却について

## 積ん読ではなく「つんどく」を

知識をあつめるときに大切なのは、系統的に収集することだ。おもしろそうなことをかたつぱしから集めてしまつても、雑然と知識が積み上がるだけで、調べる前よりもかえつて頭が混乱してしまう。調べるときは、まず何を調べるのか明確にするべきだ。

ものを調べるときは一般的に、カードあるいはノートを用いることが多い。だが、どちらも時間がかかるし、アフターチケアも大変だ。よほどうまく管理しなければ、山のような「資料」をかかえることになってしまふ。

そこでおすすめしたいのが「つんどく法」だ。すなわち、当たつて砕けるの精神で、積み上げた参考文献を、一気に読み進めるのである。メモ程度のこと書くのはかまわないが、ノートやカードは極力とらない



kurmyshov/iStock/Thinkstock

その後はどんどん楽になるはずだ。読み終えたら、なるべく早くまとめて文章を書こう。ほどぼりが冷めてしまうと、一気に忘却が進んでしまう。

つんどく法の力ギは、集中読書と集中記憶だ。そうすることによって、短期間、ある問題に関する博覧強記の人間になる。そしてそれをアウトプットしたら、安心して忘れる。それでも、いくつかのことは頭に残るだろう。いつまでも忘れないように思つていると、後々の知識の習得の邪魔になるので、注意が必要だ。

内容を忘れてしまうことも多いのだが、ノートやカードをつくるときのように、きれいさっぱり忘れることはない。記録してしまうと、忘却が促進される。

## 倉庫ではなく工場になれ

思考の整理で重要なのは、いかにうまく忘れるか、である。

私たちは、人間の頭脳を「倉庫」に見立てた教育を受けてきた。倉庫としての頭にとつて、忘却は敵だ。この考えにしたがえば、なかにたくさんのものが詰まつていればいるほどよいと

だが、コンピューターが普及したことによつて、人間の頭をくまとめの文章を書こう。ほどぼりが冷めてしまうと、一気に忘却が進んでしまう。

つんどく法の力ギは、集中読書と集中記憶だ。そうすることによって、短期間、ある問題に関する博覧強記の人間になる。そしてそれをアウトプットしたら、安心して忘れる。それでも、いくつかのことは頭に残るだろう。いつまでも忘れないように思つていると、後々の知識の習得の邪魔になるので、注意が必要だ。かといって、すべてのものを捨ててしまつては仕事にならない。そこで整理が大事になる。

この工場の整理に当たるのが、忘却である。特に大事なのが、睡眠のもつ忘却機能だ。朝の時間が、思考にとつて黄金の時間なのも、頭のなかの工場がきちんと整理されて、動きやすくなっているからに他ならない。また、場所を変えてリフレッシュしたり、他のことをしてみたりするのも効果的である。朝から晩まで同じ問題に取り組んでいるようでは効率が悪い。

表現について

考え方をまとめるのはは

**とにかく書くべし**

する。はじめの一冊は大変だが、いうことになる。

いへんな作業だ。だが、まとめることがなしに本を読み続けても、材料がいたずらに増えるだけである。大変な勉強家でありながら、ほとんどまとまつた仕事を残すことができない人間になりかねない。

大事なのは「気軽に」書き始めることだ。最初から大長編を書こうとしてはいけない。力が入ると文章が上滑りしてしまう。いいものを書こうと気負わずに書くべきだ。これは論文だけでなく、報告書やレポートにも同じことがいえる。

おもしろいことに、とにかく書き出してみると、頭のなかで少しずつ筋道が立つてくる。どういう順序で書こうかと迷つてはならない。道筋は書き進めていくうちに自然と見えてくるものだ。

また、こまかい表現にこだわるのもよくない。ノロノロ走っていると、石ころひとつで横転しかねない。全速力で走り続けよう。そうすれば、すこしくらい

いの障害など気にならなくなること。推敲は最後にすればいい。

## ア イデイアは話すな

声に出してみると、頭が違つたはたらきをするようだ。原稿は黙つて書いたほうがいいが、読みかえすときは音読

したほうがいい。すくなくとも、声に出すつもりで読むべきだ。そちらのほうがはるかに文章の穴を見つけられる。

とはいって、なんでも声に出せばいいというわけではない。たとえば、なんでも声に出せばいいといふべきだ。これは論文だけではなく、報告書やレポートに



VladimirFLoyd/iStock/Thinkstock

### 発見について

## 話し合うべきは異分野の人

同じ方面のことを専攻している人たちが話し合うと、どうしても話が小さくなりがちである。便利な知識を得るためににはいいかもしれないが、そこから本当におもしろいことは飛び出していく。新しい発見は、気心が知れて

とえば、ちょっととしたアイディアを思いついたとする。ついとい友人に話したくなるところだが、話すのは厳禁だ。大抵の場合、がつかりするような反応しか得られず、意氣消沈することになる。

また、話すと途端に溜飲が下がり、考え続けようという意欲を失ってしまう危険性が生まれる。しゃべるというのは、それだけで立派な表現活動だ。創作へのエネルギーはとにかく代償行動で肩代わりされやすい。大切なアイディアであれば、あえて黙つておいたほうがいい。

このように、異なる専門をもつている人が集まつて、なんでも話し合う方式のことを著者は「ロータリーフォーマ」(近親交配)と呼んでいる。生物学的にインブリーディングがよろしくないとすれば、知的な分野においても同様のことが言えるはずだ。

いて、なおかつなるべく縁の薄いことをしている人たちが集まつて、現実離れをした話をしているときに生まれるものである。そういうときは思考も躍動的になり、時を忘れて語り合つてしまふ。

一読の薦め…ロボット時代の

到来にしたがい、これからはますます「考える」ことの重要性が高まつてくるだろう。「自由に考えること」のむずかしさを痛感している人にこそ、ぜひとも読んでいただきたい名著である。

著者情報..

外山 滋比古（とやましげひこ）

1923年生まれ。東京文理科大学英文科卒業。お茶の水女子大学名誉教授。専攻の英文学に始まり、テクスト、レトリック、読書、読書論、エディターシップ、思考、さらに日本語論の分野で、独創的な仕事を続けている。平明で論理的な日本語を開拓したエッセイストとしても定評がある。著書に『読みの整理学』『ライフワークの思想』『アイディアのレッスン』『知的創造のヒント』『知的生活習慣』（筑摩書房）など多数。

Copyright © 2017 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。