

アトミック・シンキング

五藤隆介

2022-08-11T06:43:31Z

アトミック シンキング

ATOMIC THINKING

五藤隆介
Ryusuke Goto

書く
整理
理解

書いて整理して
思考をクリアにする



1. Title Page
2. Cover
3. Table of Contents

アトミック・シンキング



はじめに

ATOMIC THINKING

はじめに

やらないといけないことがいっぱい忙しい。やるべきことを整理しようにも、そもそも今自分はなにをやらないといけないのかがわからない。

忙しくて余裕がないときほど、自分は今なにが出来て、なにが出来ないのかがわかりません。なにがわかっている、なにがわからないのかがわからないのでなにもできず、ますます忙しくなってしまうという悪循環に陥りがちです。

こういったときに有効な方法が「書く」ことです。忙しくて余裕がないときほど、書くことが重要です。書くことを通じて、今の自分がわかること、わからないことを整理していきます。書いて考えるという行為は、頭の中だけで「考える」とことと違い、自分が書いたものを「見ながら」考えることが出来るようになります。頭の中だけで考えるということと、考えを書き出して「見ながら」考えることの違いは、おそらくみなさんが想像されるよりもはるかに大きなものです。

わかりやすいのが「将棋」です。将棋というゲームには、目隠し将棋、脳内将棋と呼ばれる、将棋盤と駒を使わずに、自分が動かした駒と場所を声に出して、将棋盤なしで頭の中だけで将棋を指すという遊び方があります。

実際に目隠し将棋をやってみるとよくわかるのですが、ほとんどの人はうまく将棋を指せるかどうか以前に、自分の駒がどこにあるかすらまともにおぼえてられません。^{*1}

頭の中だけで「考える」というのは、この目隠し将棋を指している状態と同じようなものです。自分自身は一生懸命にかを考えているつもりでも、実際は自分の駒がどこにあるのかを思い出すだけで精いっぱいな状態。頭の中だけで考え事をするというのは、そんな状態で「次の一手」を考えているようなものなのです。

^{*1} 圧倒的な訓練と経験を積んだプロは、これらを難なくこなすことができるようですが、彼らは将棋指しの上位1%どころか、将棋人口数百万の中の百数十名。倍率で言えば1万倍を超えるような圧倒的な専門家であり「天才」たちです。すくなくとも簡単に真似ができるようなものではありません。



だからこそ「書く」ことが必要なのです。将棋の駒を目の前に並べるように、自分が考えていることを目の前に並べる。書いて考えると、書いたものが残ります。すると、残った「考え」を元にして、考えたもの同士を並べたり、組み合わせたりしてさらに発展させることが出来るようになります。書いて考えることで頭を整理すると同時に、書いて考えたものが新しいアイデアを生み出すための基盤にもなるのです。

本書ではまず、書くことの重要性と、具体的に「書く」ためにはどうすればいいかについて、実例を交えながら考えます。普段書くことに慣れていない人が、どのようなことをして書くことに慣れていけばいいのか。そういった、書くことに慣れるための練習方法も一緒に紹介します。

次に、書いて考えたものを「アトミック」にすることで、書いた内容をいつまでも使える自分の「資産」としていく方法について考えていきます。本書のタイトルにも含まれる「アトミック」にすることを通じて、書いたことを整理します。さらに、整理した考えを「書くための素材」「アイデアの素材」として練り上げていくところまで考えていきます。

そして最後に、こうやって整理した「書くための素材」「アイデアの素材」をどう活用していくのかについて考えます。

この段階にまで到達すると、今まで自分が書いて考えてきたものたちが自分の「第二の脳」と呼べる存在になってきます。なにか「書く」ことが必要になったとき。なにか「アイデア」が必要になったとき。こういうときに「第二の脳」が活躍します。

頭の中のことを「書く」ことで「目隠し将棋」から「普通の将棋」にできるというたとえ話を紹介しましたが、このときは「今考えたこと」だけを書いて考えています。

では「今考えたこと」だけでなく「今まで考えてきたこと」も書いてあるノートがあれば、さらに「考える」ことがはかどるのではないのでしょうか？

先ほどの「第二の脳」というのは、こういう存在です。自分一人の頭の中だけで、全部のものごとを同時に考えることは難しい。だから書いて考える。書いて考えたものすべてを必要なだけ、必要に応じて取り出せるとしたら、今まで考えてきたことすべてを目隠し将棋ではない状態で考えることが出来るようになる。

第二の脳というのは「覚えておく」ためのものではなく「考えることを拡張する」存在です。コンピュータに例えるならば、覚えておける量を増やしてくれるストレージのようなものではなく、一度に処理できる量（考えることが出来る量）を増やしてくれるメモリの様なものです。

もちろん、自分が書いたことや考えたことを、すべて完璧に、自由自在になんでも取り出せるというのは理想論です。完全無欠の絶対の方法などというものはありません。

ですが、書いたものをそのまま残しておくことに比べ、はるかに上手に考えを整理できる方法が存在します。それが、本書のタイトルにも含まれている「アトミック」という概念です。この概念をノートの整理、思考の整理に応用することで、自分が作ったノートは「第二の脳」に大きく近付きます。

そのためにも、まずは「アトミックとはなんなのか」についての理解が必要です。まずはこのことから考えてみましょう。

アトミック・シンキングの「アトミック」とはどういうものなのか

本書のタイトルにもなっているアトミック・シンキングの「アトミック」は、物理や化学の分野で出てくる原子 (atom) が由来の概念です。三省堂国語辞典第八版によると、原子は「その元素の特性を失わないで到達しうる、いちばん小さい粒子」と説明されています。

この「原子」を意味することば「アトム」を形容詞にしたものが「アトミック」です。ジーニアス英和大辞典では「アトミック (atomic)」の訳語として「極小の、微小の」ということばも使われています。

本書では、この「アトミック」ということばを軸にして、アイデアやノート、意見なども「アトミック」にしていくことで思考を整理していきます。文章やアイデアは、一度書いたものを再び「アトミック」に分割して、論理的にこれ以上分割できない一番小さな状態にすることを目指します。こうやってできた一番小さな文章のかたまりのことを「アトミック・ノート」と呼びます。

そのための第一歩は、まずはなんでも書くことです。アトミック・シンキングでは、なにか覚えておきたいことや考えたいことがある場合には、考えたことをノートに書いて、それが目に見えるようにします。そして「書いて考えたノート」を見ながら、書いてある内容をこれ以上分割できない状態である「アトミック・ノート」に分解していきます。

アトミック・ノートは、一つ一つのノートはどれもとても短いものです。文字数でイメージするならば、大抵のノートはどれも四百文字以下。原稿用紙一枚をはみ出るような長さになることはまずありません。「これ以上分けてしまったらその文章がなにを言っているかわからなくなる」という限界ギリギリまでノートを短くすることが目標です。

これだけではイメージが掴みにくいので、まずは「アトミック・ノート」のサンプルを一つお見せします。次のように、一つのノートは「タイトル」と「本文」で構成されています。

タイトル：アトミック・ノートはこれ以上分割できない最小単位のノート

本文：アトミック・ノートとは、そのノートだけで内容が完結し、そのノートだけを見れば意味が伝わるように書かれたノート。「原子」を意味するアトムということばが由来であり、これ以上分割できない最小単位まで細かく分割された状態のノートを「アトミック・ノート」と呼ぶ。

なんだこれ、さっき書いてあったことがそのまま書いてあるだけじゃん、と書いていただけたならば大成功。そう書いていただけたなら、このノートは「理想的なアトミック・ノート」です。

あたりまえだと感じられたということは、言いたいことがシンプルで簡単にまとまっているということ。シンプルで簡単なことだから、誰が読んでもすぐにどういうことなのかわかる。だから、あたりまえのことが書いてあるだけに見える。

そして、私が「アトミック・ノート」の特徴を、短い文章で、必要十分な内容を盛り込んで説明できたということは、自分が「アトミック・ノート」について人に簡単に説明できるくらいきちんと自分の考えがまとまっている、という証拠でもあります。

難しいことを難しく説明するのは誰でもできることですが、ものごとをシンプルに、簡単に説明するのは想像以上に大変です。ついついタイトルとは関係のない余分な内容を書いてしまったり、書かなければならないことを書ききれず、十分に意味が伝わらなかつたりすることはいくらでもあります。

ですが、アトミック・ノートが一回でうまく書けないことはまったく気にする必要はありません。**書くことの最初の目的は、頭の中のもやもやしたものを文字として書き出して固定化すること**です。頭の中のことを文字として固定化し読み返すことで、はじめて足りないものや余分なものが見つかります。

まずは一回ノートを書いてみて、うまく書けないことがわかったらそれで第一目標は達成。あとでまた書いたものを読み返して、足りないところや余分なところを見つけて修正します。こういった修正を繰り返して、いつか「一つのこと」をシンプルに表現できるようになればいいのです。

ごちゃごちゃした自分の頭の中は「書いて」「一つのことに分ける」ことを繰り返して、文字通り目に見えて整理されていきます。というよりも、最初に自分が書いたノートを一つ一つのことに分けるという行為こそが、書くことを通じて考えるという行為そのものだといってよいでしょう。

そして「一つのこと」だけが書かれたノートの中身をシンプルに簡単にまとめることが出来ると、一つのこと書かれたノート同士を組み合わせると複雑なことを考えていくことができるようになります。

アトミック・シンキングの基本の流れ

あらためて、アトミック・シンキングの基本の流れ、全体像をまとめてみましょう。

アトミック・シンキングではすべてが「書く」ことから始まります。思ったこと、考えたこと、学んだこと、覚えておきたいことなどが出てきたら、とにかくそれを書き残します。「考えたこと」を頭の中だけで完結させてはいけません。メモ帳でもスマホでも、使うものはなんでもいいので、どうにかして考えたことを書き残すようにします。

考えを書くことが出来たら、次はアトミック・ノートを作っていきます。メモ帳やスマホに書いたメモはそのままにせず、一つのノートにまとめていきます。

そして最後に、こうやって自分で作ったアトミック・ノート同士を整理して、自分の「第二の脳」にすることを目指していきます。

とは言え、いきなり難しいことを目指すのではなく、まずは目の前の簡単なことを一つ一つできるようにしていくのが重要です。アトミック・シンキングという手法も、一つ一つ「アトミック」なテクニックに分解して、一つずつ「アトミック」に身に付けていくことを心がけましょう。

第1部

アトミックシンキングとは
どういうものか

ATOMIC THINKING

第1部 アトミック・シンキングとはどういうものか

アトミック・シンキングは「書いて考える」思考の整理法

アトミック・シンキングは「書いて考える」ことをベースにした思考の整理方法です。

書くことは、話すことに比べて伝えたいことを伝えるのに時間がかかるし、なにか他のことをしながら書くこともなかなかできません。話すことならば、歩きながらも、一緒にご飯を食べながらでもできますが、書くことは難しいでしょう。

書くことはこのように大変なことですが、一度書くことができしまえばあとはとても便利です。書かれたものは、その場に書いた人がいなくても読むことができます。さらに、大抵の人は聞くよりも読む方が早いので、同じことをより素早く伝えることができます。さらに、スピードが相手任せの聞くこととは違い、読むスピードは読む側が選ぶことができます。わからないところはゆっくり読み、知っているところは読み飛ばす。こんなところも、話すことと書くことの違いの一つです。

そして、話したことは話したそばからどんどん消えてなくなってしまうますが、書いた文字は消えずにその場に残り続けます。^{*2}これが書くことのもっとも大きな特徴です。書いたものは、話したものと違って「残る」のです。この、書いたものが残るとというのが書くことが重要である最大の理由です。

なぜ書いたものが残ることが重要なのか。それは人間の脳の仕組みと関連しています。人間は、一時的なものごとを覚えておくのがとても苦手で、同時に覚えておける情報は最大で七個程度と言われていています（マジカルナンバーセブン^{*3}）

人が話した内容を、一字一句間違えずに完璧に覚えていられる人はまず存在しません。それは、人間が同時に覚えておける情報が七個しかないからです。それ以上に複雑な話になると、脳が勝手に聞いた話を「要約」してしまうのです。

そしてこれは「話を聞く」場合だけでなく「考える」ときも同じことが言えます。自分が頭の中で考えたことをすべて頭の中だけで覚えておこうとしても、脳はこれまでの話をどんどん忘れていってしまいます。もし覚えていられたとしたら、それはすでに考えたことが要約されている、ということでしょう。

そうならないための方法が「書く」ことです。短期記憶では覚えておけないようなたくさんことは、書いて覚えておくしかないので。書くことは、七個までという制限がある「短期記憶」を視覚化して「見ながら考える」ことができるようにする方法です。書くことによって、覚えておけることは七個以上になり、七個以上のものごとを組み合わせる「考える」ことができるようになるのです。

「はじめに」でも書いたように、頭の中だけで考えることは、将棋盤なしで将棋を指そうとするようなもので

^{*2} もちろん現代は声を録音して残すことは簡単に実現できますが、残したものを振り返ることは、まだまだ「音」よりも「文字」の方が便利なが多いです。

^{*3} アメリカの心理学者ジョージ・ミラーが発見した数字。人間の短期記憶の容量は7 ± 2程度のものという内容。人間が一時的に覚えておけるものごとの「かたまり」は7個程度まで。ただしこれは「意味付け」をして「長期記憶」と結びつけることができると、記憶の範囲が大きく広がる。記憶の名人と呼ばれる人たちは、短期記憶を単純記憶ではなく意味のある記憶に変換することが上手い。 <https://psycnet.apa.org/record/1957-02914-001>

す。だから、頭の中だけで考えを整理するのではなく、視覚を併用して考えを整理する。これが自然にできるようになれば、自分が一度に思考できる範囲は何十倍にも広がります。自分のことを、プロの将棋指しのような「考える天才」だと考えていないのであれば、考えごとをするときは「書いて考える」ようにすること。まずこの意識を持つことが重要です。

話すことに比べて、書くことは大変です。そして人間は、めんどくさそうなことや大変そうなことはなかなかやりたがらないものです。だからこそ、多くの人は書いて考えることを十分に経験してきていません。そして、十分な経験がないことを上手に出来る人はなかなか存在しません。

ということは、書いて考えることの経験を積み、書いて考えることを上手にできるようになるだけで、まわりから一歩抜きんでることができます。

そのために、本書ではまずアトミック・シンキングの核となる「書く」ことについて考えていきます。考えるために書くとはどういうことなのか。普通に「書く」こととなりが違うのか。そのことを理解した上で、実際にどうやって書くことの経験を積んでいくのか。考えるために書くことができるようになるための練習方法も紹介していきます。

まずは「書く」とはどういうことなのか。書くことでどんないいことがあるのか。アトミック・シンキングの基本となる「書く」ことについて、まずはじっくりと考えていきましょう。

書くことを通じて思考を拡張する第二の脳を作る

では具体的にここから「書く」ことについて考えていきましょう。現代で「書く」ということばを使う場合、アナログの紙とペンを使うか、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器を使うかという二つの方法が考えられます。どちらの方法にも一長一短がありますが、本書は紙とペンではなくデジタルのツールを使う方法を推奨します。実際に使うデジタルツールは、紙をただデジタル化したような機能のデジタルツールではなく、デジタルのメリットを活かした「リンク型のノート」をおすすめします。(おすすめのノートツールは後で紹介します)

本書では、書くことを通じて自分の考えをまとめ、デジタルの情報空間に「第二の脳」と呼べるような思考を補助するノートを作り上げていくのが一つの目標です。二〇一〇年代にも第二の脳ということばは流行しましたが、この本で考える第二の脳は、その頃考えられていたものとは目指すところが異なります。

かつて流行した「第二の脳」の目的は「すべてを覚えておく」ことでしたが、本書で考える「第二の脳」は**すべてを覚えておくことが目的ではなく、考える能力を拡張することが目的**です。コンピュータ用語でたとえるならば、本書で目指す第二の脳は「記憶の保管庫」としてのストレージではなく「思考の範囲を拡張する」ためのメモリというイメージです。

もちろん、書いたものが残る、という意味で「記憶の保管庫」のような役割がゼロというわけではありません。書くことには「覚えておく」という意味や効果があるのは間違いありません。自分が考えたことを書いて、自分だけの特別な思考の記録、独自の生態を持ったノートを集める楽しさも大いにあります。

ですが、アトミック・シンキングで重視するのは「書いて覚えておく」ことではなく「書きながら考える・理解する」ことです。大事なのはあくまでも自分自身の頭の中にある第一の脳。その第一の脳が考えたり、理解

したり、覚えたりするときの補助として第二の脳を活用します。

アトミック・シンキングはあらゆるスキルの土台となるスキル

この、考える能力を拡張する第二の脳作りは、目に見える成果が出るまでに時間がかかります。私の実感で言うと、この方法を自分なりに実践してみてもなんとなく理想の形が見えてきたぞ、と感じるまでに三ヶ月くらいかかりました。

そうなのです。このアトミック・シンキングというものは「すぐにできてすぐに効果を発揮する」ような方法ではないのです。「誰でもできるようになる方法」で「確実に効果がある方法」だという自信はありますが「すぐできる方法」ではないし「読むだけでオーケー」なんて方法でもありません。

というか、もし世の中に「誰でも読むだけですぐできるようになる方法」があれば、人間は賢いのでみんなその方法をすぐに実践しているはずです。人類は、人の真似をすることで大きく文明を発達させてきた生物です*4。「誰でも読むだけですぐできるようになる方法」が本当に存在するならば、今現在そんな方法はみんなが真似しているはずだし、私もこんな本を書くより「誰でも読むだけですぐできるようになる方法」を真似して「毎日三十分の副業で月収百万円」とかを稼いでいます。

たしかに、世の中には情報収集に積極的な人とそうでない人は存在するので「誰でも読むだけですぐできるようになる方法」を真似して実践すれば、一年くらいは「出来る人になった気分」を味わえて、ちょっといい気分になれるかもしれません。

とは言え、誰でもできる方法を使って一時的な効果が得られるとしても、今の時代には「誰でも読むだけですぐできるようになる方法」を真似することはリスクが高く、おすすめできません。

私たちの生きるこの時代は、六十代で定年を迎えてあとは年金でのんびり、という生き方は不可能になってしまいました。私が生まれた一九八〇年頃は、まだそんな感覚が残っていました。現代に比べてはるかに時代の変化もゆっくりしており、当時働いていた大人たちは、若い頃に身に付けた技術があれば「定年まで喰っていく」ことが十分に可能でした。(一九八〇年代は、インターネットが存在しないどころか、仕事で携帯電話やパソコンを使うことさえもほとんどなかったような時代です)

現代は、そのころよりも技術と社会の変化のスピードが速くなり、将来はさらにそのスピードは加速していくでしょう。私たちの健康寿命もさらに伸び、八十歳になっても働くことがごく当たり前の時代もやがてやってくるでしょう。変化が早く、さらに長く働かなければならないことが予想される時代だからこそ、小手先のテクニックではなく、地に足がついた安定した足場を作ることが重要です。

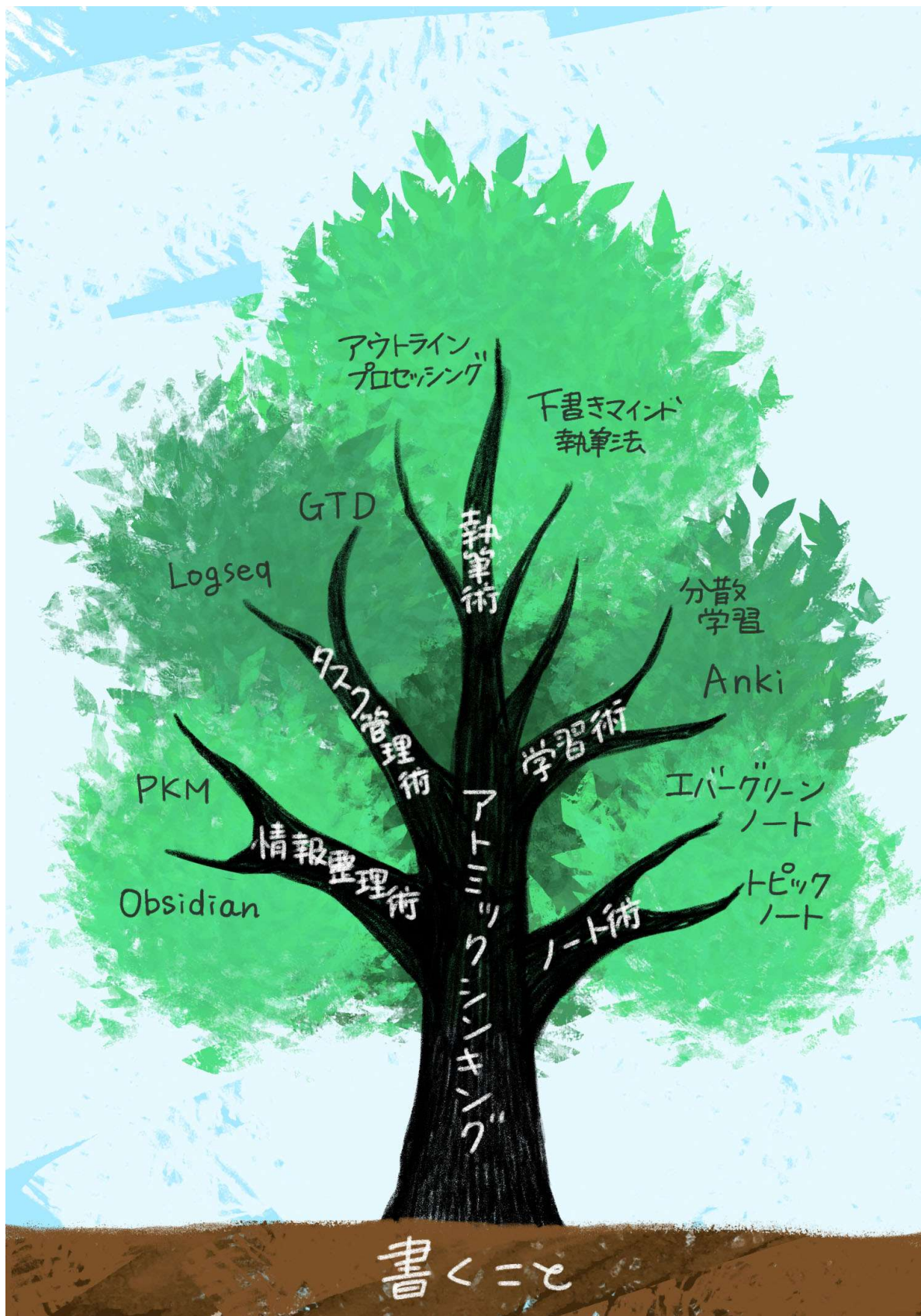
砂場で山を作るとき、手っ取り早く高い山を作るには「細長い山」を作るのが一番です。ですがこの山は非常に不安定で、もろく崩れやすいもの。一分間で一番早く高い山を作るには最善の方法かもしれませんが、一時間かけて砂山を作るときは、細長い山はほぼ確実に崩れます。時間をかけて大きな砂山を作ろうとする場合には、必ず広くて大きな、安定した土台が必要になります。

これから働く期間が長くなればなるほど、足元が不安定な状況で働くことの不安は大きくなります。長く、確

*4 『進化を超える進化サピエンスに人類を超越させた4つの秘密』

実に、安定して働き続けるためには、長いあいだ通用する広くて大きな土台を手に入れる必要があるのです。

アトミック・シンキングは、いわばこの「土台」を身に付けるための技術です。書くことを通じて思考を整理し、それを応用して様々なものごとに役立つことを目指していきます。この「土台」は、情報整理やノート術などの様々な分野にも応用が可能な汎用性が高いものです。



本書では、アトミック・シンキングの土台となる「書くこと」について、この第一部で詳しく掘り下げていきます。そして、第二部では幹の部分「アトミック・シンキング」について考えます。そして最後の第三部では「アトミック・シンキング」の応用として、ノート術や情報整理術に役立つ「トピックノート」の作り方について考えていきます。^{*5}

書いて考えることを習慣にする

では具体的に、ここからはアトミック・シンキングの土台となる「書くこと」について考えていきましょう。

私たちは、小学校でひらがなを習い、たくさんの漢字を学び、書くことには慣れ親しんできているかのように感じます。たしかに「文字を書く」ことは多くの人が十分たくさんの練習をしてきていますが、書くというのはそれだけではありません。

本書の軸になる「書いて考える」ことを実践するには、文字を書くのではなく「文章を書く」ことが重要です。その観点で「書く」ことを考えてみると、文章を書くと言っても、非常に複雑で高度なことを同時に意識しなければなりません。^{*6}

文章を書くことが非常に複雑で高度であることは確かですが、同時にそれは練習さえすればきちんと身に付けられるスキルでもあります。スキルという言葉は、辞書（精選版日本国語大辞典）を調べてみると「手腕、技量。特に、訓練によって得られた特殊な技能や技術」と書かれています。スキルは「訓練によって得られた特殊な技能や技術」であり、これは裏を返せば「訓練しないと身に付かないこと」でもあるのです。

文章を書くことは、誰もがいきなりできるようなものではありません。練習して、経験をして少しずつできるようになることです。もちろんそれも、なにも考えずただがむしやりに練習すればいいわけではありません。質の高い練習で効果的にスキルを身に付けられるなら、きっとその方がいいでしょう。21世紀になってからは、心理学や脳科学の分野などで多くの研究が進み「効果的な勉強の方法」も徐々に明らかになってきています。

とは言え、どんなに質の高い練習をしても、スキルは一日や二日では身に付きません。スキルとは「訓練しないと身に付かないこと」で、**簡単に身に付くものでないからスキルと呼ばれる**のです。そうなる重要なのは、いかにしてスキルを身に付けるための練習時間を確保するか、というところ。

そこでまず、日常のあらゆる場面を「練習」として有効活用してしまおうというのが本書の提案です。私たちの現代の生活は、かつてないほど「書く」機会に溢れています。今や、コミュニケーションの基本は電話ではなくメッセージになり、会社でもメールやメッセージなどが会話のベースになっている方は大勢いるでしょう。こういう機会を「質の高い練習」にできれば、毎日自動的に書く練習時間を確保できるようになります。

イメージとしては「ずっとスーパーサイヤ人^{*7}になってたらスーパーサイヤ人であることが当たり前になっ

^{*5} 最終的にはこの画像にあるすべての内容を網羅することが目標ですが、本書ではすべての基本である「書くこと」と「アトミック・シンキング」にフォーカスしています。今後、機会があればそれぞれの「枝」の部分についても掘り下げていこうと考えています。

^{*6} 『How to take smart notes』

^{*7} 20世紀の名作漫画『ドラゴンボール』の主人公たちが怒りの力で「変身」した状態。スーパーサイヤ人に変身しても勝てないであろう強敵に勝利するためには、スーパーサイヤ人を超えたなにかが必要だった。これを手に入れるための修業として、まずは常にスーパーサイヤ人の姿になり、スーパーサイヤ人であることを当たり前にすることを目指した。

て、そうしたらもっと強くなれるよね」みたいな感覚。常にどんな場面でも「自分のことばで書く」ことをしていれば、毎日のあらゆる出来事を修業の場に行えるようになります。

日常のあらゆる機会を練習の場として捉えて、普段の生活で「書く練習」の機会を見逃さないようにすること。また、本を読んでやる気があるうちに、意思の力で「小さな習慣」を作りあげてしまうこともポイントです。

たとえば寝る前に日記を書くことが「当たり前の習慣」になれば、なんの苦勞もなく毎晩書く時間を確保できます。仕事を始める前に、今日やることを文章でまとめる習慣を作れば、毎日の仕事始めの時間も「書く練習時間」にすることができます。こうやって少しずつ「書く」ことを組み合わせて、いろいろな場面で書くことを当たり前にしていけば、無理なく少しずつ書くことの経験値が上がっていきます。これがアトミック・シンキングの第一歩です。



書くことができないのは経験が足りないだけ

書くという「スキル」を身に付ける際にまず知っておきたいのは、私たちは**自分が思っている以上に自分のことばで書いてきた経験が少ない**、ということです。多くの人は、これまでほとんど「自分のことばで書く」ことを経験していません。

私の個人的な経験で考えても、少なくとも学校では自分のことばで書くことを「練習」した記憶はほとんどありません。漢字と計算は、たくさん練習した記憶があります。「漢字ドリル」「計算ドリル」という名前の参考書があり、小学生の頃はほとんど毎日と言えるくらい漢字を書いたり計算問題を解いたりしていました。

文章を書いた記憶というと、思い浮かぶのは夏休みの読書感想文くらい。他にも文章を書く機会があったかもしれませんが、少なくとも漢字ドリルや計算ドリルのような頻度での練習はしていません。おそらくみなさんも同じように、毎日文章を書く経験をしてきた人はほとんどいないでしょう。

そう考えると、文章の練習をしてこなかったことが残念なことに感じるかもしれませんが、ある意味でこれは悦ばしいことです。「いま」自分が文章を書くことができない理由は経験が足りないからだ、ということが明らかだからです。文章が書けない理由が「練習してもできなかった」のではなく「経験が足りないからできない」のであれば、経験を積みばできるようになる可能性が高いわけです。

今の自分が、書くことができない、書くことが苦手だと感じる理由は、書く能力がないからではありません。書くことができない、書くことが苦手だと感じる理由は、経験が足りないだけ。書いた経験が少ないからうまく書けないのであれば、経験を積みばいい。足りないのが経験ならば、今から経験をすれば解決できる。

よっぽどの天才でもなければ、経験がないことはいきなり上手にはできません。だから、今できないことは気にする必要はないのです。今から練習して、できるようになればいいのです。

複雑なことは分解してひとつひとつ覚えていく

では具体的にどんな練習を、と考える前にまず知っておきたいのは「書く」というのは非常に複雑な行為だということです。日本語では一言で「書く」と表現されるだけですが、文章を書くためには非常にたくさんのかつことを同時に意識する必要があります。

たとえばまず、文章を書くためには、頭の中にある言葉以前のもやもやしたものをことばに変換しなければなりません。このもやもやしたものをことばにしても、まだ文章にはなりません。意味があるまともな文章を書くには、単語同士を組み合わせるための助詞などを、文法規則に従って組み合わせ、適切に並べ替えなければなりません。

文章を一つ書くだけならば、こうやって頭の中のことを文字にして、それを文法に従って並べるくらいでなんとかなりますが、意味が通じる文章は大抵二つ以上の文が組み合わせられてできています。こうなると書くことの難しさが一気に上がってきます。

一つ文章ができたなら、今度は「次」に頭の中に出てきたことを文字にして、前の文とつながるようにする必要があります。二つ目の文章からは、それまでに書いた文章との関連性も考慮する必要があります。今考えていることは、前の文章と関係があることなのか。関係ないことなのか。関係ないことだとすると、それは

「次」に書いてしまっていていいのだろうか？ なにか別のことを書くべきではないだろうか？ だとすると、今思いついたことはどこに書けばいいのか？ 複数の文章を組み合わせようとする、こうやって前後の文章をどうやって組み合わせるのかということの複雑さもどんどん大きくなってきます。

ここからさらに文章が増えてくると、次は「この話はすでに書いたかもしれない」「この話は説明なしでいきなり書いたらよくない」という悩みも登場してきます。さらには、今思い浮かんだことは最初の方に書いた方がわかりやすくなるんじゃないか、というように、考慮に入れないといけない範囲がどんどん広がってきます。

そもそも「頭の中にあるもの」は最初のことばではないはずで、慣れないうちはそれをことばにするだけでも大変です。そこに、どういう順番で書いたらいいかという構造を気にしたり「もっとわかりやすい表現ないだろうか？」と表現を気にしたりなど、文章を書く際に悩むことは、今パッと思いつくだけでもこのくらいは出てきます。

書くことに慣れないうちに、こんなたくさんを同時に注意するのは無理があります。人間は、一時的なものごとを覚えておくというのがとても苦手で、短期記憶が少ないという話は覚えているでしょうか？ 注意することは基本的に短期記憶にとどめておかなければなりません。三つか四つの注意することがあると、それだけで七個しかない短期記憶の半分くらいが使われてしまうのです。^{*8}

結局、たくさんを同時に注意しながらでは、なかなかスキルは身に付きません。一部の人はボールの投げ方を見ただけで上手にボールを投げられるかもしれませんが、そうでない人は一つ一つのことを注意しながら、部分的に、少しずつ練習していくことが効果的なのです。

ボールを投げるときはどこを見て投げたらいいのか。左足はどういう動きをするのか。腰はどのタイミングでひねって戻すのか。膝は？ 肘は？ これら一つずつ意識して練習し、無意識にできるようになったら、次のことを覚える。書くことも、同じように一つ一つのことを意識して、それが無意識でできるようになったら次のことを覚えていきます。

よってここからは、順番に三つの「体で覚える」方法を紹介していきましょう。

まずは最初に、頭の中に浮かんだものを文字にすることだけに特化した練習方法「フリーライティング」を紹介します。その次は、頭に浮かんだものを事実とそれ以外に分けて書く練習方法として「日記を書く」ことを紹介します。三つ目は、すでにあることばを自分なりにまとめて整理する方法として「読書メモ」を書くことを紹介します。

これは「簡単な順」に並べたものではありませんが、人それぞれ得意不得意、好みなどもあるでしょうし、すべてを毎日必ずやれ、とかそういうものでもありません。

どの練習方法も目的は「書くスキルを身に付ける」ための方法ですが、どれもそれぞれ単独で日常生活でも役に立つので、とりあえずやってみて損はしないと自信を持っておすすめします。

^{*8} おそらく、短期記憶はコンピュータのメモリのように、何度も読み込みなおすことでたくさんを「順番に」意識することはできる。ただしそれは、コンピュータと同じように時間がかかるし、負荷も大きい。「スキル」というのは短期記憶を消費せずに直接必要な機能呼び出せるようになること、というのがイメージとして近いのではないかと考えている。

頭の中のもやもやを文字にするフリーライティング

まずは最初に、フリーライティングから紹介しましょう。フリーライティングということばだけを聞くと、フリー（自由）なライティング（書く）というイメージを持たれるかもしれませんが、フリーライティングにはきちんとルールが存在します。

フリーライティングはピーター・エルボー（Peter Elbow）氏が提唱した、執筆の練習方法です。彼は、マサチューセッツ大学アマースト校の名誉教授で、執筆の理論と実践に関して四十年以上の実績を持つ、いわば業界では名のしれた有名人。そんな有名人がおすすめている方法がフリーライティングです。

フリーライティングは、書くことを通じた頭の整理の方法であり、同時に書くためのウォーミングアップであり、書く能力を身に付けるための練習方法でもあるという、書くことに関連するあらゆる方法の基礎となるものです。野球でいうと「素振り」や「キャッチボール」みたいなものでしょうか。きわめて基本的なことだけど、上手くなるためには欠かせないものだし、どれだけ上手くなってもプロは毎日欠かさず行うもの。そんなイメージをしていただくとよいでしょう。

フリーライティングでは、**思考の流れを文字にして固定化すること**を通じて、自分の頭の中を文字で表現することに慣れることが目的です。そのために、フリーライティングには大きく以下のようなルールがあります。

- 3分から5分書き続ける
- 思ったことを思ったままに書く
- 途中で止まらない
- 書いたものを見直さない
- 書いたものは消さない
- ことばが思い浮かばないときは「思いつかない」と書く

とにかく大事なことは止まらず、編集せず、文法を気にせず書くということです。フリーライティングは、文章を書くことが目的ではありません。頭の中にある文字ではないものを文字として書き起こすことができるようにすることが目的です。文章が上手いか下手か、いいこととか悪いことなんてことは一切気にする必要はありません。というよりも、書くものが文章であるかどうかを気にする必要もありません。とにかくなにかが頭の中に浮かんだら、それを文字にする。そこが重要です。

フリーライティングの目的は「なんとなく浮かんだイメージ」を「ことば」として表現できるようにすることです。なんとなく浮かんだイメージは、そのままの状態では文字になっていません。ですが、それを「書く」ためにはイメージを文字に変換してやる必要があります。

つまり、フリーライティングは**なんとなく浮かんだイメージを文字にすることだけに特化した練習**です。書いたものを見直したり消したりしてしまうというのは、イメージを文字にすることとはなんの関係もない行為です。だから、書いたものを見直したり消したり、修正したりすることは考えません。とにかく今、自分の頭の中にあるイメージを文字にすることだけに集中します。

このとき、イメージを文字にすることに慣れていないと「なにもイメージが浮かんでこない」ことが起こりえます。そういうときには**なにを書いたらいいかわからない、と書けばいい**のです。そのかわり、文字を書く手

を止めてはいけません。

フリーライティングのルール



④ 3min ~ 5min

思ったことを書く

途中で止まらない

書いたものを見返さない

書いたものは消さない

ことが思い浮かばないときは
「思いつかない」と書く

なにを書いたらいいかわからない、と書いてもまだなにを書いたらいいかわからないとき。その時も「まだなにを書いたらいいかわからない」と書けばいいです。そんなことを繰り返すと、そのうち「いい加減なにを書いたらいいかわからないと書き続けることにも飽きてきた」なんていう新しいイメージがわいてくるかもしれません。こういうことができれば、フリーライティングは大成功。止まらずに頭の中のことを文字にできたという証明です。すかさず「いい加減なにを書いたらいいかわからないと書き続けることにも飽きてきた」と書いてしまいましょう。さらに「あ、なにを書いたらいいかわからないって書いていたら違うことが思い浮かんできた」と続きを書くことができるかもしれません。

頭の中に出てきたことばをなんとしても文字にすること。そして、書いたものは絶対に修正しないし消さないこと。決まった時間はとにかく思いつくことを文字にし続けます。フリーライティングは、こうやってイメージを文字にするという一つだけのことを意識して練習します。たくさんのことを考えるのは難しいので、意識するのは「とにかく止まらずに書くこと」だけ。フリーライティングも「一つのことだけに絞った」「アトミックな」思考の練習方法だと言うこともできるでしょう。

また、フリーライティングには「目的を持ったフリーライティング」と「自由に思ったままのことを書くフリーライティング」の二種類の始め方があります。いきなり自由に思ったままのことを書く、というのが難しいと思うのであれば、まずはたとえば昨日の出来事を書くという「目的を持ったフリーライティング」がおすすめです。

困っていることや悩んでいることがあるならば、困っていることを書き出す、というテーマでフリーライティングしてみてもいいかもしれません。なんなら『アトミック・シンキング』をテーマにして、この本に書いてあったことを思い出しながらまとめるという方法もおすすめです。五分間で、ここまで読んだ内容を止まらずにとにかく書いてみる。途中で脇道にそれることを気にする必要はありません。五分間書くためのきっかけとして活用していただければよいのです。

ピーター・エルボー氏によると、フリーライティングに慣れたら毎日10～15分くらい「思ったことを思ったままに書く」ことが推奨されています。もちろん10～15分という時間を必ず守れなければいけないわけでもなく、毎日必ずやらなければならないものではありません。とは言え「書く能力を上達させる」ことを目的とするならば、まずはオリジナルのやり方を言われた通りに真似してみるのがおすすめです。

最初はとにかく**書くのを途中でやめない**こと。これさえ守ることができれば、確実に「イメージを文字にする能力」は伸びていきます。

毎日の出来事を文章にした日記を書く

フリーライティングと並行して習慣にしたいのが、日記です。**日記は毎日書くものだというイメージをお持ちの方は多いでしょう。このイメージを上手に利用して、書くことの習慣化に役立ててやる**のです。毎日日記を書けば、必然的に毎日書く時間が確保できます。つまり、日記を習慣にできれば、書く練習も毎日自然にできるようになるということです。

日記がなにより素晴らしいのは、フリーライティング以上に確実に「なにも書くことがない」問題を避けられることです。フリーライティングの場合、書くことが思いつかないならば「何も書くことがない」と書くのが基本でした。それに対して、日記を書く場合には原理的に書くことが思いつかないことが起こりえません。

人間は、生きている限りは食事や睡眠が欠かせません。ということは、生きている限り何時に寝て起きたかとか、いつなにを食べたかという行動は間違いなく毎日発生します。何時に寝たかとかいつなにを食べたのか。これらのことは毎日確実に日記を書くことができるわけです。

日記を書く場合には、わざわざ紙とペンを使ったりパソコンに向かったりする必要もありません。最初は寝る前にスマホで日記を書く。布団に転がって、寝る前にちょっと日記、くらいのことが始められたら上々です。スマートフォンには標準で「メモ帳」のようなアプリがあるので、それを使って日記を書いていきます。どんなアプリがいいか悩むよりも、まずは書くことです。使うアプリで悩むのは「習慣」になってから考えましょう。

重要なのは、何時に寝たかとかなにを食べたかというのをどのように書くのか。それはまず、**その日に起こった出来事を文章で書く**ことです。日記に書く出来事は、「睡眠」や「飲食」のことが書ければ十分です。その日は何時に起きたのか。何時になにを食べたのか。自分に起こった事実を、単語ではなく文章にして書いてみます。

寝た起きた、なにを食べたかであれば、生きて意識がある限りは必ずなにか書くことを見つけられます。丸一日なにも食べない人はほとんどいないので、食べたものについてはきつとなにか書けるでしょう。毎日まったく寝ない人もいないので、何時に床について何時に目覚めた、ということもきつと書けるでしょう。この二つがあれば、それだけで、毎日最低二行は日記に文章を書くことができます。

大事なのは、とにかく「単語」ではなく「文章」で書くことです。「牛丼」と書かず「今日の昼ご飯は牛丼を食べた」と書くことです。もしここで「今日の昼ご飯は牛丼を食べた」と書いたあとになにか「思ったこと」があったならば大チャンス。それも文章にしてしまいます。何時に寝て、何時に起きたのかも文章で書いてみる。朝の目覚めが気分が良かったならば、そのことを文章で書いてみます。

自分が体験した事実は、文章の形式にすることで次に書くことが思い浮かびやすくなります。これが文章で書くことの価値であり、効果です。「牛丼」だけでは出てこなかった自分の考えが、文章にしてあげることで続きが生まれるようになる。文章という流れにつられて、自分の考えも流れの中で導き出されてくる。これが「文章」で書く効果です。やっていることはものすごく基本的なことですが、これもフリーライティングと同じく「素振り」や「キャッチボール」のようなもので、毎日続けたい基礎練習の一つです。

基本をおろそかにして応用は身に付きません。誰でもできる当たり前のことを当たり前に毎日きちんと実行する。これがなにごとにも通用する基本にして王道の上達方法であり、結局は一番の近道です。**日記が三日坊主で終わってしまう人の多くは、おそらく日記に「すごいこと」を書こうとしすぎているのです。**すごいことを書こうと苦勞するよりも、普通のことを毎日きちんと書き残す。日記を習慣化したいのであれば、まずは日記を書くこと自体をできる限り簡単なものにして、続けることが簡単なものにしないといけません。「すごい日記」を書くのは続けることが当たり前になってから考えれば十分です。

日記では事実とそれ以外を分ける

こうやって日記を毎日書くことが当たり前になってはじめて、その次のステップを考えます。次のステップは、日記を書く際に「事実」と「それ以外」を分けて書くことです。

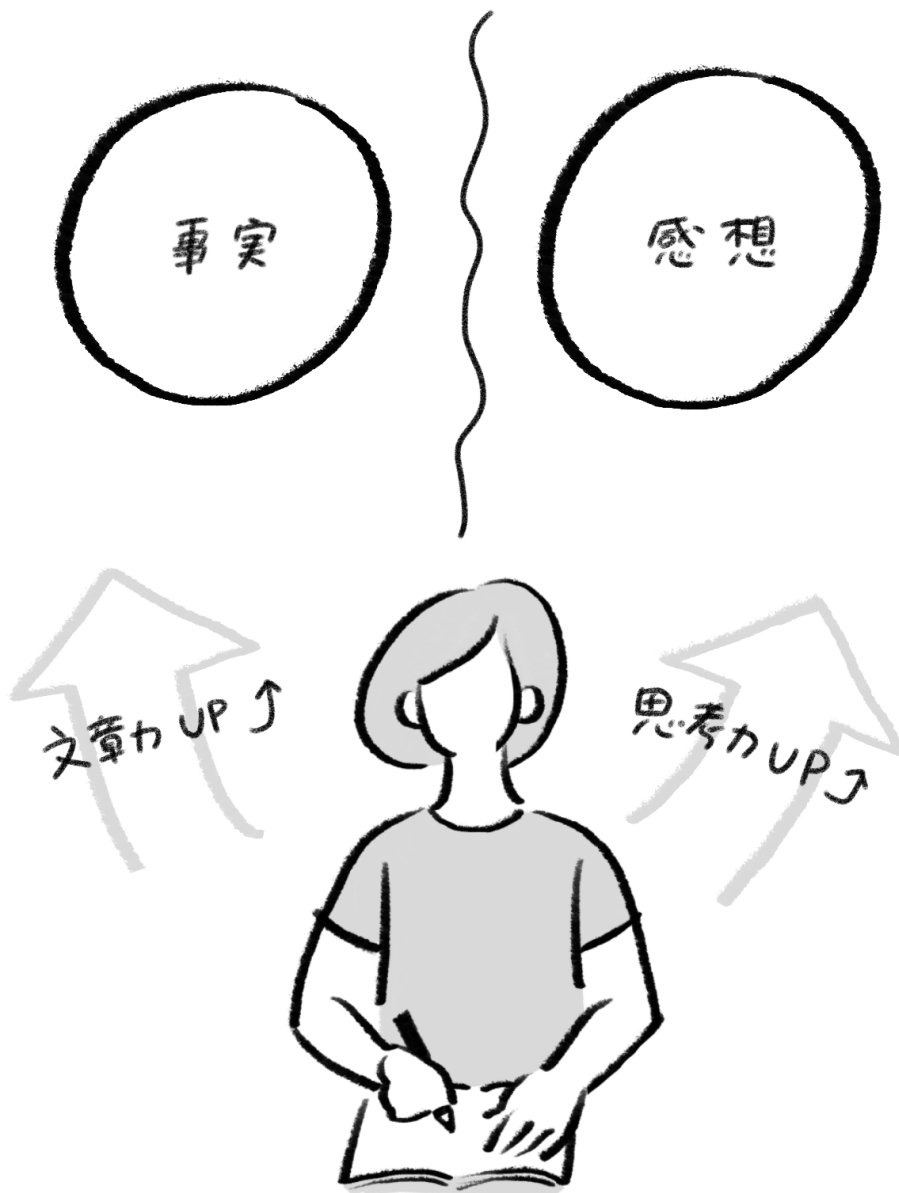
私たちの思考や判断の多くは、その時の気分や感情に大きく影響を受けます。体の調子がいいときは前向きで

ポジティブな気分になりやすいし、疲れている、ストレスを受けているような状態ではネガティブな気分になりやすくなります。^{*9}

簡単に言うと「健全な魂は健全な肉体に宿る」という話なのですが、この「気分」というのは人間の思考に大きく影響を与えます。あるものごとについて考えるときに感情が強く働くと、冷静な思考や判断を邪魔してくるのです。

^{*9} 情動的喚起、と呼ばれるもの。『激動社会の中の自己効力』アルバート・バンデュラ,1997

事実と感想はわけて書く



たとえば「今日は牛丼一杯無料の日だから牛丼を食べないともったいない」という考え方。牛丼が無料という事実と、牛丼を食べないともったいないことは別の次元で考えないといけないことです。

事実は「牛丼が一杯無料」ということだけ。それを「食べないともったいない」と感じるのは自分自身の感情が判断したことです。

実際に、とある携帯電話キャリアを契約していると牛丼が一杯無料になるというキャンペーンがありました。これに対して「無料の牛丼を食べるために二時間待ちの行列が出来ている」「そもそも高い携帯料金を支払っているから、牛丼一杯無料程度では元が取れない」と無料の牛丼に行列している人をバカにしたような意見を多く見かけました。

確かに、行列に並ぶ待ち時間だけを「お金」を基準にして考えれば、合理的な行動とは言えません。ですが、このことをバカにしても自分自身にはなにもメリットはありません。この出来事は、無料だからお得だという「感情」は、これだけたくさん人の思考や判断に強く影響するということの強い証拠です。「牛丼屋の二時間待ちの行列」は象徴的な出来事だけで、まったく他人事ではありません。他人から見た「失敗」も、本人がそう感じなければそれは失敗として記憶に残りません。自分自身が気がつかなかった失敗は「していない」のです。二時間並んで「お得だった」と思えば、その人には「得をした記憶」だけが残ります。私たちも、同じような失敗をしてない保証はどこにもありません。

これに対して自分はどんなことができるのか。感情に惑わされずに行動するためには、日頃から「事実とそれ以外を分ける」思考が重要です。事実とそれ以外を分けて考えることも「書く」ことを通じて練習が可能です。一日の終わりに今日起こった出来事を振り返り、まずは「普通に」日記を書いてみる。日記を書き終えたら、自分の日記を読み返し、事実とそれ以外が混じっている文章がないか振り返る。

たとえば仕事でなにか嫌なことがあった場合。こういうときは事実とそれ以外のことを分けて書く最大のチャンスです。自分が考えた企画が通らなかった場合には、誰もがいい気分ではありません。だからこそ企画が通らなかったという事実と、それ以外を分けて考えることで自分の頭の中が整理され、次につながる思考へと繋げていくことができるのです。

また、こうして事実とそれ以外を分けるというのも、自分の考えを「アトミックにする」ことだとも言えます。そういう意味で事実とそれ以外を分けた日記を書くことは、書くことの練習であると共に「アトミック・シンキング」の一部だということもできます。

鍵があると本の内容を思い出せる

ここまでで、フリーライティングと日記という二つの方法について考えてきました。最後の三つ目の「書く練習」は、本を読んで読んだ内容をまとめる「読書メモ」について考えます。

読書メモの効果は絶大です。私自身の経験から考えても、書くことの練習としてもっとも効果が高く感じられたのは「読書メモ」を書くようになったことでした。この読書メモのおかげで、読書はただ読むだけのものではないものに変化しています。自分が残した読書メモは、ずっと記憶に残るノートとしてあらゆる思考の土台になっています。この『アトミック・シンキング』を書こうと思うようになったのも、ここで紹介するような読書メモを残すようになったことがきっかけです。

ここでは仮にその読書メモを「アトミック・読書メモ」と名付けておきます。アトミック・読書メモの基本は、**本を読んで、自分が興味を持った内容を自分のことばでまとめる**ことです。自分の言葉を使って本の内容を書いてまとめることで、自分なりの考え、意見が生まれる。そうやって生まれた考えを、今度は別の新しいノートとして書いてまとめる。そんなことを繰り返していくと、思考が整理されるだけでなく、少しずつ自分ならではの思考も生み出されていきます。この本はこうやって読書メモをまとめているうちに「書かないわけにはいかなかった」本でもあります。

最初に私が読書メモを残そうと思ったきっかけは、読んだ本の内容を忘れてしまっていることがもったいないと感じたことでした。本を読んだ直後は、当然ある程度その内容を覚えています。ですが、一年もするとほとんどその中身を思い出せません。五年十年経つと、その本を自分が読んだかどうかすら思い出せないこともありました。

ただ、不思議なことにその本をもう一度読んでみると、ほとんどの本は読みながらその本の内容を「思い出せる」のです。私の場合、本に書かれていた内容は「忘れている」というより「思い出せなくなっている」ことが多いようでした。そんなときに、本の内容を思い出す鍵さえあれば、その本の中身は芋づる式に脳内から引き出してくることができるのです。それならば、そうやって本の内容を思い出せるような「鍵」となる読書メモを残しておけば、ノートを見ただけで本の中身を思い出せるはず。そんな風を感じたことがアトミック・読書メモの始まりでした。^{*10}

また、その時期は現在のアトミック・シンキングにつながるような本やインターネット記事を複数読み、その内容をまとめながら自分なりのやり方を少しずつ模索していた時期でもあります。この「本の内容を覚えておくための読書メモ」と「思考を整理するアトミック・シンキング」を組み合わせたものがここで紹介するアトミック・読書メモだと言えます。

読書メモに関しては特別な思い入れも大きいので、少し話がそれてしまいました。私の話はこれくらいにして、実際の読書メモの残し方や、それによってどういう効果があるのか、という実践的な話を進めていきましょう。

自分が面白いと思ったことを自分のことばでまとめる「読書メモ」

まず、みなさんは「読書メモ」という言葉にどんなイメージを抱かれるでしょうか？

たとえば、本を読んで気になるページに付せんを貼ったり、気になる箇所に線を引くという方法。この方法はよく見聞きしますが、なんとなくそれは「読書メモ」と言われてイメージするものとは違う気がします。また「本のレビュー」のように、人に見られることを前提にして一冊の本の内容を紹介するのも「読書メモ」とは少し違うような気がします。

ことばの意味でいえば、本の内容を覚えておくために残した記録はすべて読書メモと呼べるものですが、本書『アトミック・シンキング』で考える「アトミック・読書メモ」は**自分が面白いと思った内容を自分のことばで**

^{*10} これと同じような現象は、日記を書くということでも体験しています。日常のいろんなことを覚えておきたい、という理由で10年以上前から日記を書いています。そして、昔の日記を読み返すことで、数行の文字や数枚の写真から「忘れていた」記憶が簡単によみがえるのです。ただ、そういう経験をしながら、読んだ本のメモをきちんと残しておけば本の中身をきちんと思い出せる、ということには思い至れず、まともな読書記録は残していませんでした。

文章としてまとめたものを読書メモと考えます。

読書メモは「自分のことば」で書く

NG

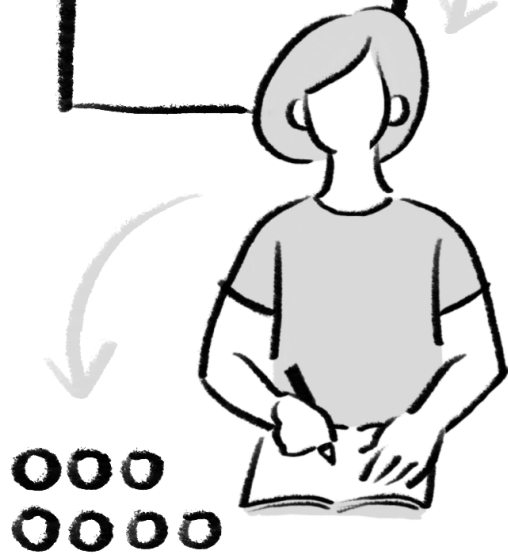


コピー
Ctrl+C
ペースト
Ctrl+V



X そのままコピーの
引用メモ

OK



O 自分のことばに
変換して書く

重要なのは「自分のことばで文章としてまとめる」というところ。「引用」として文章を丸写ししたり、単語やキーワードだけをメモしたものは「まだ読書メモは完成していない判定」です。アトミック・読書メモは、本の内容を覚えておくだけでなく、覚えた本の内容を他の場面でも活用できるようにすることまでを目的にしています。わかりやすく言えば、読んだ本についてきちんと人に語れるようになること。これができるようになって本に書かれていたことが「使える知識になった」と言えるのです。

一冊の本の中に書かれている文章は、大抵ひとつの大きな文脈の中に位置づけられており、様々な要素が省略されて書かれています。これを自分のことばで、書いた文章だけを読んで理解できる「アトミックな」文章として書くことを目指します。これがアトミック・読書メモの基本です。

これまでに出てきたフリーライティングや日記では「頭の中のことばではないもの」を、自分のことばにして、文字として書き出すことが大きな目的でした。読書メモはそれとは違い、まず先に本に書かれた「ことば」があります。このことばを、人に理解できるように説明し直すこと。これが目的です。大抵の場合、本に書いてあった文章をそのまま丸写ししても「その文章だけで意味がわかる」ものにはなりません。書いた文章だけで意味がわかるようになるには、本の中の前後の文脈まできちんと整理し、適切な説明を加えてあげないといけません。それを、自分のことばを使って、その文章だけできちんと意味が理解できるようにまとめるのです。

イメージとしては、この本にこんなことが書いてあったよ、と人に説明する感覚。本を読んで自分が面白いと思った内容を、こんなことが面白かったと人に説明できるように文章にまとめます。これは、ことばにすると簡単ですが、日記やフリーライティングに比べると何倍も大変で時間がかかります。慣れないうちは、数行の内容をまとめるのに十五分以上の時間がかかることなんて当たり前だったりします。時間がかかる大変なことではありますが、これこそがまさに「文章を書く練習」と呼べるものです。一般的にイメージする読書メモの目的は、本に書かれていた内容を覚えておくことが目的です。アトミック・読書メモの目的はそれだけではなく、**本の内容を自分のことばで書くことを通じて文章を書く練習をする**ことが大きな目的なのです。

頭の中でぼんやりとしていることがらを、論理立てて、筋道立てて、最初から最後まで読み通して意味がわかる文章として組み立てる。会話ではそんなきっちりした説明が必要な場面はほとんど存在しません。我々が普段喋っていることばの大半は、テレビや新聞のニュースで語られるような主語述語がきちんと構造化された文章ではありません。会話は、もっと曖昧で、でたらめで、順番もぐちゃぐちゃなものです。

そういえば昨日食べた晩ご飯。あの、あそこ、なんだっけ、牛丼のチェーン店。なんかツイッターで新しいメニューが出たとか見て、最近の新しいメニューがすごい気になって昨日行ってきたんだよ

このような、読むとぐちゃぐちゃな文章でも「会話」なら意味が通じるし、実際に多くの会話はこのような内容です。日常会話の中であればこういった曖昧な構造の、ぐちゃぐちゃな文章でもたいていの目的は果たせます。少なくとも喋った本人は、言ったつもり、伝えた気分は味わえます。

ですがこれを、文章として書いたり読んだりするとなるとそうはいきません。会話の中でなんとなく伝わった気になっていたことばも、文章という目に見えるものにまとめてみると、言っていることはぐちゃぐちゃで、まともな文章になっていないことが丸分かりになってしまいます。

本に書かれた内容を自分のことばでメモしようとする、このような「会話と文章のギャップ」を思い知ることになります。喋るだけ、考えるだけであれば気がつかなかったかもしれない構造や表現の曖昧さが、自分で書いてみると「見える」ようになるのです。これはかなり自分の無力さを思い知らされる行為です。ですが、

なにがとも第一歩は自分の無力さを認めるところからはじまります。できないことを知ることは、できるようになるための第一歩。わからないことがわかるのは、わかったつものままでいるよりずっと健全だし誠実な態度です。

わからないことがわかったら、わかるようになるまで書いて、考えて、文章を作ればいいのです。会話と違って、**文章を書くことには時間制限はありません**。さらに、一度書いたものを何回でも書き直すことだってできます。

まずはフリーライティングと同じように「止まらずに書く」ことから始めてみましょう。そして、書いたものを読んで、それを見ながらもう一回書く。こうやって何回も修正を繰り返して、本の内容を自分のことばで文章にできるようになるまで、自分が納得できる文章になるまで何回も繰り返して書き直す。

本に書かれた内容を自分のことばで書くことは、相手の頭の中にある内容を、自分の頭の中で翻訳するようなものです。図書館情報学用語辞典第5版では、翻訳ということばは「書かれた、あるいは語られた言語表現を、異なる言語体系の同じ意味の表現に移すこと」と説明されており、『日本目録規則2018年版』用語解説では「古文を現代文に改めることを含む」とされています。

こういった苦労は、文章をコピーするときには決して発生しない苦労です。数学の答えをそのままコピーしても決して数学ができるようにならないのと同じように、文章も「答え」をそのまま書き写しては文章の能力は上がりません。

書いてある内容を、自分で考えて改めて自分のことばで書き直す。デジタルツールが当たり前になった現代では、自分のことばで書くことは非常に効率が悪い行為にも見えます。ですが、苦労して自分のことばで書くことこそがもっとも理解がはかどる、もっとも書く能力が向上する方法なのです。そして、その「自分のことばで書き直す」練習の素材として、本を読んでその中身を自分のことばでまとめる。本の中には無限に素材が存在しているので、いくらでも練習を行うことができるのです。

三つの練習のそれぞれの目的をきちんと理解する

書くことをスキルとして身に付ける練習方法として、フリーライティング、日記、読書メモという三つを紹介してきました。これら三つの方法は、それぞれ目指す目標が異なります。

フリーライティングは、自分の頭の中にある文字ではないものを文字として表現できるようにすることが目標です。人間の脳の仕組みを考えると、ことばで考える、というのは生まれつき備わっている能力ではありません。なので、まずはフリーライティングによってことばで考えてことばで表現するということを身に付けていきます。

そしてその次の日記。日記を書くことは、自分に起こった出来事、自分だけの経験を文字に置き換えるという練習であり、事実とそれ以外のことを分けて考え、区別して書く練習でもあります。フリーライティングでは頭の中のことを文字にすることが目標ですが、日記を書くときの目標は頭の中に浮かんだことを分類できるようにすることです。

自分が考えていることは「事実」なのか「意見・感想」なのか。頭の中にでてきたイメージは、事実かそうでないかなどは区別されていません。この区別を、書いて、書きながら考えてできるようにすること。事実とそ

れ以外の区別は、次に考える「書いたものをアトミックにする」ときにも非常に重要になってきます。

そして最後に、本の内容を自分のことばでまとめて書くという練習について。これは多くの人がイメージする「文章を書く練習」にもっとも近いイメージのものです。なにか物事を理解するためには、人になにかを教えるのが一番効果が高い。人に勉強を教えることで、結果的に自分自身が勉強が出来るようになる。これを、自分一人で書くことで、教える側、教えられる側の両方を体験できるのが、本の内容を書いてまとめるという行為です。本に書いてあった内容を自分のことばで書くのは「人に勉強を教える」とことと同じような効果がある方法だと言えるでしょう。

人になにかを教えるためには、一つ上の視点から「これはどういうことなのか」ということを自分に問いかけ、相手に伝えなければなりません。この一つ上の視点、というのが結果的にものごとの全体像を俯瞰して把握することにつながり、自分自身の理解も深めてくれる効果があるのです。書いてあった内容を自分のことばで整理するのも同じことで「これはどういうことなのか」を自分自身に問いかけ、きちんとした文章として自分自身に伝わるように書かなければなりません。さらに、文章は話しことばと違い、単語や文法レベルでのわかりやすさも考える必要がでてきます。ことばの順番が違ったり、主語が曖昧になるだけで突然文章はわかりにくくなります。

なんとなくわかったつもり、程度の理解では、箇条書きの「メモ」を作ることはできても、単語や文法がきちんとした文章を書くことはできません。箇条書きでメモをすることと文章を書くことは、ちょっとした違いにも感じますが、きちんと人に伝わる文章を書こうとするとまったく異なるものになります。

そして、これこそが多くの人が「書く」ことが難しいと考えている原因でもあります。なんとなく、曖昧にわかったつもりという状態では、なにかを話すことはできても書くことは別次元の苦勞があります。この難しい技術を身に付けるには、やはり練習しかありません。

「書く」行為の最終目標は頭の中のイメージを文章にすることですが、それを全部一度にやるのは複雑すぎて難しすぎる。だから「本に書いてあったこと」を自分の頭の中の翻訳機を使って「文章」として表現してあげます。

なんとなく理解していることをきちんと文章にすることは非常に難しいです。「書く」行為の中でもっとも難しいのがこの部分だといってもいいでしょう。その、なんとなく理解していることをきちんと文章にすることに目的を絞った練習方法が「本の内容を自分のことばでまとめる」ことなのです。

日記やフリーライティングは「今自分が出来る範囲のこと」しか考えることができませんが、本の内容をまとめようすると「今の自分」を超えたレベルのことを文章にすることにもつながります。そういう意味で言うと、本の内容を自分でまとめるのは「レベル上げ」に相当する行為とも言えるでしょう。ゲームのレベル上げと違って、書くことのレベル上げは結果が目に見えないという難しさがありますが、ノートに「書く」ことによって少なくとも自分が経験したこと（書いたこと）は目に見える形で残すことができるようになります。

コピペしないで必ず自分のことばで書く

アトミック・シンキングの実践でもっとも重要なことは、コピペ（コピー&ペースト）や丸写しをしないこと。ここまで何度もそのことは書いていますが、これはアトミック・シンキングの中でもっとも重要なことなので、改めてもう一度まとめます。

なにか文章を書く機会がある場合は、可能な限り**自分のことばを使って、自分の文章として書き直します**。日常生活でも、できる限りこれを心がけます。毎日の生活のあらゆる場面を、できる限り文章を書く練習の機会にしてしまうのです。

自分のことばで書く場合には、パソコンやスマホのコピーペーストの機能だけでなく、本や教科書に書いてある内容を手動でそのまま書き写すような「目コピ」なんかもしないようにします。なぜコピペがダメなのかというと、一言で言えば「コピペでは理解が進まないから」で「コピペでは考えることができない」から。

本書の目的は「書くこと」によって理解を深めて思考を整理することです。書くことで思考を整理できる理由は、簡単に言えば「書くこと」が「考える」ことに直結しているから。というよりも、書くということと考えるということはイコールである、と言ってもいいでしょう。

書いてあることをただ書き写すだけであれば、アタマを空っぽにして「写経マシーン」になった状態でも簡単に行うことができます。それに対して、書かれていることを自分のことばでまとめようとする場合、一度書いてあることを自分の中で整理して、自分なりのことばで言い直して、自分にとって一番わかりやすい順番に再構成してあげなければなりません。

新しいことを理解したり記憶したりする場合は「ただ読む」だけでは効果が薄く、思い出すという形での「テスト」こそが効果の高い学習方法だといわれています。^{*11}自分のことばで文章を書くというのは、書いてあることを自分のことばでまとめるテストのようなものです。自分のことばで文章を書くというのは、書くたびにテストを受けている状態とも言えます。

おそらくみなさんもテストを受けるときは通常の授業よりも集中してテストに臨んだことでしょう。それと同じように、書いてあることばを自分のことばでまとめるときにも高い集中力が必要です。場合によっては、ただ文章を書き写すときの何十倍も時間がかかることさえあります。ただ、考えて欲しいのは「なぜノートを書くのか」ということ。ノートを書く目的が「宿題」で「やりたくないけどやらなきゃいけない」ことならば、コピペでも問題ありません。ですが、多くの人にとって「楽をすること」は本当の目的ではないはずで

たとえば資格試験の勉強をする場合、目的は勉強を早く終わらせることではなく試験に合格することのはずです。どれだけ短時間で勉強を終わらせることができても、結果が不合格であればなんの意味もありません。書かれていることをコピペして「終わった」ことにしても、得られるものはなにもありません。

これは、目的が資格試験以外の場合でも同じです。コピペして「なにもわからない」状態を選ぶか、苦勞して自分で書いてわかるようになる道を選ぶのか。人間は目先の楽を本能的に選ぶようにできているので、コピペの誘惑とは常に闘わなければなりません。つつい目先の楽なことにまどわされそうになったときにこそ「本当に効率がいいのはどちらなのか」ということを意識することが重要です。残念ながら「楽をしてなにかできるようになる」なんていうのは幻想です。苦勞をしたときに成長するというのが人間の脳の仕組み^{*12}であり、その苦勞を乗り越えるから「理解」ができるようになります。

だからこそ「考えるとき」「学ぶとき」には楽をしないために、コピペをしない。あらゆる「勉強」「独学」などでこれは非常に重要なことなので、私も折りに触れて思い出せるようにいろいろなところで目に付くように

^{*11} <https://andymatuschak.org/prompts/>

^{*12} 『Learn Better』

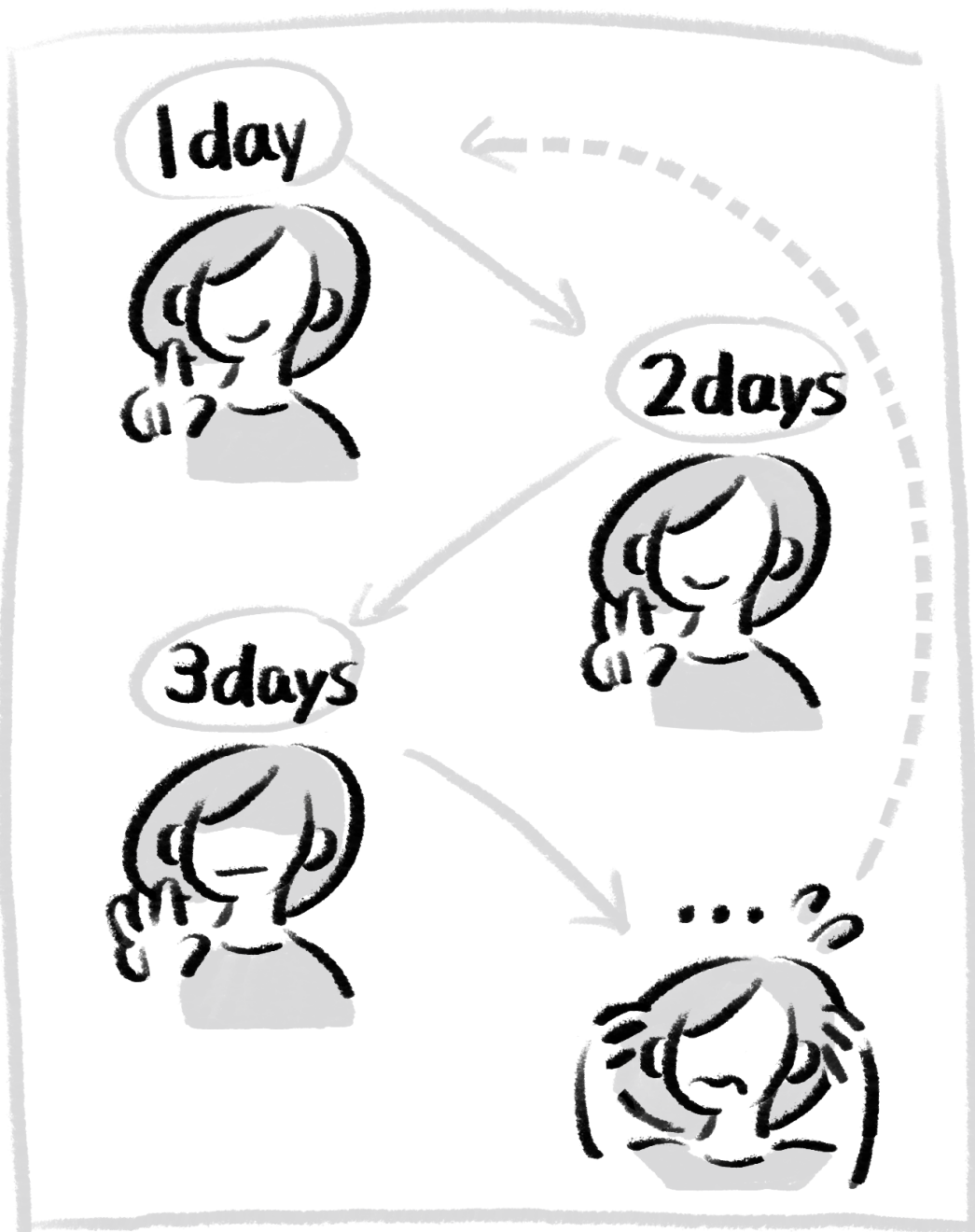
しています。

失敗したか考えず「またやればいい」という気持ちを持つ

とは言え、現実的な話をすると、書いたノートをどれもこれも完璧にすべて自分のことばでまとめるというのは簡単なことではありません。これはあくまでも「理想」であり、現実には生きている私たちには限られた時間しかありません。

全部のことを完璧にできなくてもいいし、毎日必ずやらないといけないことでもありません。できるときに、できることを、ちょっとずつ進めていきましょう。大事なものは、とにかく少しだけでいいから実際にやってみることです。この本に書いてあることの一つだけでいいので、十分だけでいいので、一度実際に試してみることで。やってみたことが続かなくても、まったく気に病む必要はありません。

まずは、書いてあった内容を実践できたら大成功なのです。読んだだけの人とは段違いの差がつきます。そしてそれが三日坊主になったとしても問題ありません。三日坊主というのは「三日間は実践できた」ということを意味します。三日坊主を三十回繰り返せば、合計するとほぼ百日です。つまり、三十回三日坊主を繰り返せば百日続けたのと「実質同じ」と言えるのです。大事なことは、一回失敗しても「やめない」という意識。失敗したのではなく「今は休んでいるだけ」くらいの感覚で考えることが重要です。「失敗したのではなく休んでいる」くらいの気持ちであれば、習慣が途切れても回復がしやすいです。そうやって、なんども「少し休む」ことを繰り返して、少しずつ習慣を作っていきます。



3日坊主も30回繰り返せば"
||
実質100日

一つ一つの文章やノートを丁寧に扱う

この章では「書くことに慣れる」ことを目標にして、主に「自分のことばで書く」ことの重要性や、その練習方法について考えてきました。実際に自分のことばできちんと丁寧に文章を書くということを実践していただくと、書くことの大変さやめんどくささを思い知ることになるでしょう。

私自身の経験ですが、私も「きちんと書く」ことをとにかく面倒に感じていました。日記は十年以上毎日ずっと続けていますが、ついつい「なんかいい感じ」「これはちょっとアレ」「いろいろなところへ行っただ」というような曖昧な文章を書いてしまいます。とにかく自分の体験をきちんとことばにするのが面倒で、すぐに「なんか」「アレ」「いろいろ」というような曖昧なことばを使ってしまっていました。自分の日記に書いていた文章の多くは「これはヤバイ……」「それってどうなの？」というような、文末を濁した、きちんとした言語化ができて文章のないものばかりでした。

「記録は、誰が見てもわかるように丁寧に書かないといけない」「一年後の自分は他人のようなものだから、その人にわかるように書かなければいけない」

これは、記録を残す上で最も重要なことで、長い期間日記を書いていると、誰もが自然に身に付ける基本中の基本です。それでもつい「なんか」「アレ」というような曖昧な表現を使ってしまうのです。そんな中で気がついたのは、普段の日記で「なんか」「あれ」という表現しかしていないから「人に見せる文章」を書くのがいつまでも上達しないのではないか？ということでした。

日ごろの文章を「本番」のための練習だと考えるならば、毎日の日記を軽んじることなく、**書く練習として普段からきちんと丁寧に文章を書く**ことが重要なのではないかと。普段からきちんと文章を書かないから、いつまでもきちんとした文章が上達しないのではないかと。

そんなことを考えて、改めて毎日の書き物すべてに対して丁寧にきちんと文末まで書ききる、ということをやってみたら、さまざまな発見がありました。

私が「なんか」「アレ」「いろいろ」という適当なことばを自分が使ってしまうのは、自分自身が日記に書こうと思っている内容をきちんと理解や整理ができていなかったからでした。「なんか」「アレ」「いろいろ」というのはまだ自分のことばと言えない、言葉以前の曖昧なもの。それがまだ「自分のことば」になっていないままで書こうとするからそういうことばしか出てこなかったのです。きちんと書くのがめんどくさいと感じていたのはおそらく間違いでした。結局私は、頭の中に浮かんだことをきちんと自分のことばにすることをめんどくさいと考えていたのだ、と気がつきました。

普段自分が「なんかいい感じ」と感じたものは「なんかいい感じ」以上の認識ができていない。自分のことばになっていない状態。だから自分は結局「なんかいい感じ」としか表現できない。「ちょっとアレだなあ」と感じた自分の感覚をきちんと自分のことばにしていけないから「ちょっとアレだなあ」と書いてしまう。自分が曖昧に感じていた感覚を、きちんとことばにすることを日ごろからやっていなければ、文章を書くときにきちんとことばにするのが難しいのは当たり前。結局日頃から「自分のことばで書く練習」が足りていないから、いざ「きちんと文章を書く」時にも自分のことばがなかなか出てこない。私がめんどくさいと感じていたのは丁寧に文章を書くことではなく、**自分のことばになっていないことを自分のことばにすることをめんどくさいと感じていたこと**でした。

これは日記だけでなくいろいろなことにつながります。たとえば、いいアイデアだと思って残しておいたアイデアメモをあつて見たら全然役に立つと思えなかった、という場合。こういう場合も、アイデアをきちんととばにしていることが原因で役に立たない、と感じている場合が多いです。実は自分がアイデアだと思ったことも、走り書きをただけでは自分でも「わかった」状態になりません。いいアイデアが思いついた段階というのは、アイデア未満の素材を見つけただけ。その素材は、きちんと自分のことばで説明して、文章としてまとめることでアイデアへと発展するのです。

メモがほとんど役に立たないと感じるのは、結局自分自身がメモに書いたことを「ちゃんと考えてない」からです。思いついた段階できちんと「考える」ことをしてやらないと、メモは役に立ちません。きっかけを思い出すだけならばメモで問題ないのですが、それを次に進めるにはきちんと「考える」ことが必要です。そしてこの「考える」ことは苦勞する、大変なことなのです。

そもそも人間の脳は「楽をする」ようにできています。進化の過程で脳に求められたのは「生き延びること」なので、生存に役立たないことに関しては人間はなにも考えない状態のままです。そういう意味でも「きちんと時間をかけて考える」というのは本能に反する大変なことなのです。それを理解した上で、どうやって「きちんと時間をかけて考えていくのか」を考えなければなりません。

この後に続く第二部では、書いたものをアトミックにすることを通じて一度自分が書いたものを「きちんと時間をかけて考える」ことを目指していきます。

第2部

アトミックなノートの書き方

ATOMIC THINKING

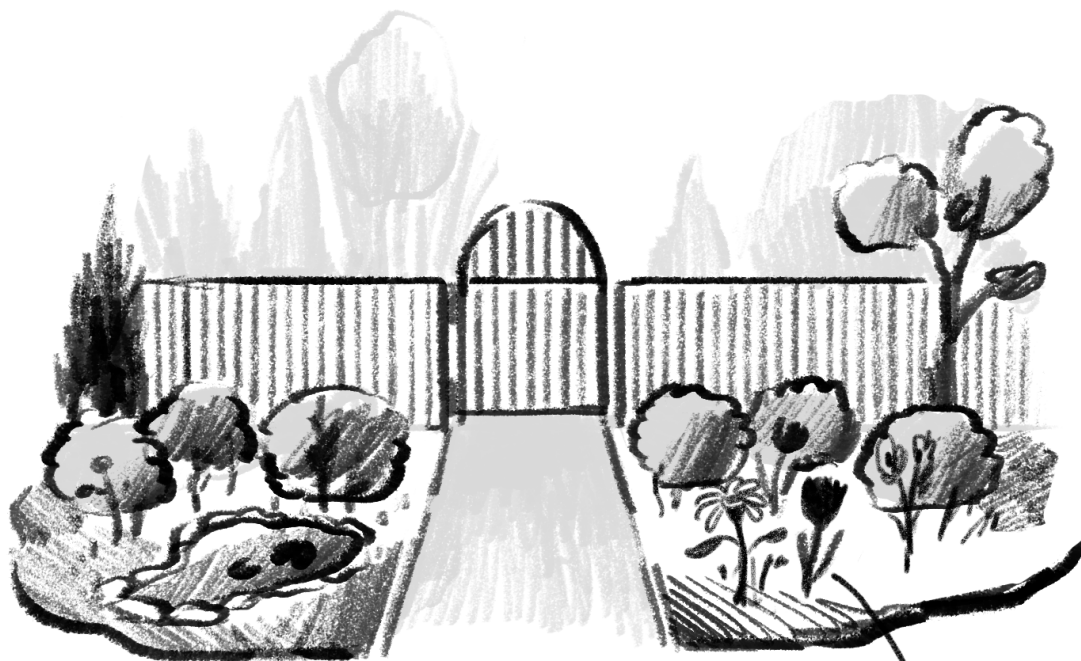
第2部アトミックなノートの書き方

庭の手入れをするように自分が書いた文章も手入れする

第二部では、ここまで練習として書いてきた自分のことばを使って、書いたものをアトミックにすることを目指します。自分が書いたものをきちんと丁寧に扱うために、書いたものを「アトミック」に分解して整理し、いつまでも価値ある「知識」にしていくことを目指していきます。

これは（最近西洋の文化圏で流行りはじめている）「デジタルガーデン」とも通じるところがある概念です。このデジタルガーデンという概念は、デジタルノートの使い方を考えていく上で参考になる点が多いため、まずはこの概念を詳しく説明します。デジタルガーデンでは、ノートを書いて、整理していくことを自分の「庭作り」にたとえます。

デジタルガーデンの中では、アトミック・ノートは、庭に植える一つ一つの草花のイメージです。そして、その庭のひとかたまりのグループを作るのが「トピックノート」と呼ぶノートをまとめたノート。このトピックノートに関しては、第三部で紹介します。



アトミックノート

トピックノート

まずはデジタルノートを管理するための概念である「デジタルガーデン」を紹介していきます。「デジタルガーデン」を作り上げていく時は、まずは「種まき」から始まります。これは簡単にいうと前章で紹介した「フリーライティング」「日記」「読書メモ」に相当するものです。庭に種を植えるように、デジタルガーデンには素材となる文章を「植える」必要があります。

とは言え、庭に種をまいただけですぐに奇麗な花が咲くわけではありません。種まきをしてからは毎日水やりをしたり、雑草を引っっこ抜いたり、肥料をあげたりする必要があります。場合によっては大規模な植え替えや剪定なども必要になるかもしれません。

ノートも同じように、書いたものをそこに置いておくだけでは、いろいろな草が生い茂っているだけの状態です。自分が書いた文章を折りに触れて見返して、少しずつ考えを書き足したり、補足の情報を添えたり、関連するノートを見つけてそれとつなげたりする必要があります。これは、庭に水やりをしたり、伸びてきた芽に肥料をやったり、接ぎ木や添え木をするなどの「手入れ」に相当する部分です。庭にまいた種もしばらく放置してしまうと、うまく育ちません。ノートも、自分にとって旬な時期にきちんと水やりをして育ててあげなければ、成長の機会を逃してしまいます。

このように、美しい庭を人間の手によって維持・管理していくという概念を「ノート作り」にも適用しようというのがデジタルガーデンという思想です。書いたものが編集しやすい、というデジタルツールの特徴と、庭の維持管理というイメージは非常に親和性が高く、この考え方は非常に参考になります。

正直、文章を書いたり消したりするだけであれば、紙でもデジタルでも大きな違いはありません。デジタルツールの特徴は書いてからの編集のしやすさです。「文章を途中で追加する」「ひとかたまりの文章を切り取って別の場所に一気に動かす」「複数の場所から文章を集めてきて組み合わせる」こういったことはデジタルツールが得意とするところです。

つまり、これから紹介するような方法は、文章の編集や修正が難しかった紙とペンの時代にはなかなか生まれてこなかった思想だとも言えます。デジタルの情報は書いたり消したり、切ったり張ったりコピーしたりということはきわめて簡単。一度デジタルならではの書き方を身に付けてしまえば、これまでは生み出せなかった新しい「書くこと」の世界が開けてきます。

まず、デジタルで書いた文章は、一度書いて終わりではなく何度も編集することが前提です。一度書いておしまいではありません。必要に応じて修正したり、分解してバラバラのノートにしたり、ノート同士をリンクして移動できるようにしたりなど、デジタルが得意なことを生かしてノートを整理していきます。そして、こういったノートの整理を通じて、同時に自分の思考も整理が進んでいきます。

草木の剪定や植え替えのようなことを、自分のノートに対しても行います。こうやって一本一本の草木に手をかけることで、結果的に庭全体もスッキリと整理された状態が維持できます。

庭の木がすべて見事に花開くわけではないのと同じく、自分が書いた文章もすべてのものが育つわけではありません。種を蒔いたけれども、うまく育たないものもたくさん存在します。書いた文章が育つかどうかは種を蒔いて育ててみないとわかりませんが、種を植えなければ芽が出ることは決してありません。

デジタルガーデンという考え方の重要なキーワードは「手入れ」です。アイデアやメモなどの自分の文章がうまく使えないのは、この「手入れ」を怠っていることが原因です。庭を毎日きちんと手入れしておけばいつで

も人に見せられます。自分の書いた文章などは、毎日きちんと手入れしておけばいつでも活用できるようになります。アトミック・シンキングでは、この状態こそが、自分の思考が整理された状態だと考えます。

ノート手入れのコツはノートを「アトミック」にすること

ここからは具体的に「アトミック・ノート」について考えていきます。アトミック・ノートは「一つのことが書かれたノート」のことを意味します。第1部で、日記を書く際には、事実と感想をわけると思考を整理しやすい、という話をしましたが、アトミックなノートというのはいわばこの進化形です。ノートに書いた内容を細かく分解し、一つのノートには「一つの実事」や「一つの感想」しか書きません。

これは、ことばにするよりも実例をみていただくとイメージがしやすいです。一度実際にこの本の「はじめに」に書いた文章からアトミック・ノートをつくることを考えてみましょう。次の文章は、本書の「はじめに」を考えているときに書いた（まだ思考がまとまっていないときの）文章です。

世に出回っているノート術の多くは、ノートの書き方や、どんなことを、どのように書くのかということとは詳しく書かれていますが、書いたノートをどのように維持、管理していくのかということにはあまり触れられていません。また、文章の書き方の本は、「文章の書き方」は書いてあっても、書いた文章は基本的に「使い捨て」で、文章を自分の資産として積み上げていく、という発想のものはあまり見かけません。

この文章には、たくさんの方が書かれています。このままでは「アトミック・ノート」とは言えません。まずはここに書かれていることを、一つの実事、一つの感想で区切ってみます。その上で、一つずつの内容について、どんなタイトルを付けられそうか具体的に考えてみましょう。

- ノート術で書かれているのはノートの書き方だけ
- 書いたノートをどうするか書かれたノート術はない
- 文章は「使い捨て」が前提
- 文章は自分の資産として積み上げることができる

ノートをアトミックにする、というのは、元々あった文章を付けられそうなタイトルの文章ごとに分ける（この場合元の文章を4つのノートに分ける）というイメージに近いかもしれませんが、もちろん厳密に同じとは言えませんが、なんとなく「アトミックにするっていうのはこういう感じなのか」とイメージしていただければ十分です。細かいところは、この後で順番に考えていきましょう。

書いたノートはアトミックにすることで理解が進みアイデアが広がる

先ほどのように、一つの文章を細かくたくさんの「アトミックな」ノートにわけることにはどのようなメリットがあるのでしょうか。

これは、大きく二つの観点から説明が出来ます。一つは、文章をアトミックにすることで「理解が深まる」ことや「思考やアイデアを広げられる」ということ。そしてもう一つは「一つのことが書かれたノートは使用価値が高くなる」ということです。

まずは、ノートをアトミックにすると理解が深まることやアイデアが広がることについて考えてみましょう。

書いた文章を「分解」する行為には、目の前のものごとを一つ上の視点から見つめ直す効果があります。ノートの一つ一つの要素に分解するためには、まずノートに書いてある文章の中から、重要なこととそうでないことを見極め、本質だけを見つけ出す必要があります。書いてあることを分解しようとする、必然的に書いてある文章を「分解しようとして読む」ことになります。

文章を分解しようとするから、分解しようとして読む。

なんて当たり前のことを言っているんだと感ずるかもしれません。ただのトートロジー（同語反覆）にしか思えない文章です。とは言え、多くの人は、普段文章を読むときに文章を分解しようとして読んでいたりしない。このことであれば同意していただけるのではないのでしょうか。

大事なのはたったこれだけです。この、わずかな意識の違いを持って文章を読むだけで、文章の読み方は大きく変わってきます。なんらかの目的を持って文章を読むことは、なにも考えず文章を読むときは視点が変わります。つまり、普段よりも一歩引いた視点、メタ視点で文章を読むことを自然に助けてくれます。こういった一歩引いた視点、一つ上の次元からものごとを眺めるメタ視点は、私たちがものごとを理解するときには必須とも言える重要な要素だといわれています。^{*13}

文章に書かれていることを分解することができるようになれば、どんな難しい文章からでも自分に必要な部分だけを取り出して、他でも応用ができるようになります。こういった応用が出来るようになることを、私たちは通常「理解」と呼んでいます。文章を分解して再構成できるようになることは、文章を「理解」できるようになることだと言えます。

文章を読んで、その文章から作れそうなタイトルを並べてみると、文章はアウトライン（箇条書き）に変わります。もう一度、先ほどの文章を分解したもののリストを並べてみます。

- ノート術で書かれているのはノートの書き方だけ
- 書いたノートをどうするか書かれたノート術はない
- 文章は「使い捨て」が前提
- 文章は自分の資産として積み上げることができる

このアウトラインが、これから作りたい「アトミック・ノート」のタイトル一覧です。このタイトルを元にして文章を作れば、大ざっぱに「アトミック・ノート」ができた、と言っていいでしょう。

こうやって文章を分解することを、頭の中だけで簡単にできる人は確かに存在します。とは言え、誰もができるわけではないことを、できる限りだれでもできるようにすること。書かれた文章をアトミックに分割することを、誰でも簡単にできることに意味があるのです。頭の中だけで文章を分解するのではなく、文章の分解も「書いて」実践する。

私たちのような普通の人に必要なのは、普通の人でも出来るシンプルで簡単な方法です。やる気と気力でものごとを乗り越えていくことは、一回や二回は簡単にできても、十年や二十年続けることができません。

「アトミック・シンキング」も、十年や二十年続けられるスキルであることを目標にしています。難しいことを頑張って燃え尽きてしまっってはもったいないので、「簡単なこと」を長く続けられるようにすることを目指

^{*13} Ericsson, Krampe, and Tesch-Römer 1993; Anders Ericsson 2008

す、というのが基本方針です。ノートバラバラに分解するというのは、エネルギーを使う行動ですが、考えること自体はシンプルで簡単なことです。複雑で込み入ったものを「シンプルで簡単なこと」に分解して少しずつ進めていく。これもまたアトミック・シンキングで重視している考え方の一つです。

一度書いたことをもう一回書くことは簡単にできる

次は、もう一つの観点である「一つのことが書かれたノートは使用価値が高くなる」ことについて考えていきましょう。

ここまでも何度か書いてきたように、大抵の文章やアイデアは一度書いたらそれっきり。書いた文章をもう一度使う、ということは通常あり得ません。繰り返しになりますが、ここでもう一度先ほどアトミックにする素材にした文章を見てみましょう。

世に出回っているノート術の多くは、ノートの書き方や、どんなことを、どのように書くのかということとは詳しく書かれていますが、書いたノートをどのように維持、管理していくのかということにはあまり触れられていません。また、文章の書き方の本は、「文章の書き方」は書いてあっても、書いた文章は基本的に「使い捨て」で、文章を自分の資産として積み上げていく、という発想のものはあまり見かけません。

こういう文章を、すべてきちんと整理して保管できていたら、なにか「似たようなこと」をまた書きたくなるときに参考にすることはできるでしょう。ですが、自分が書いた文章が増えれば増えるほど、どの文章にどんなことを書いたか思い出すのはどんどん困難になっていき、見つけることも難しくなっていきます。

それに対して、次のような一つのことだけが書かれた「アトミック・ノート」ならどうでしょう？

- ノート術で書かれているのはノートの書き方だけ
- 書いたノートをどうするか書かれたノート術はない
- 文章は「使い捨て」が前提
- 文章は自分の資産として積み上げることができる

これらのノートは、最初に書いた文章よりも「個数」は多くなりますが、覚えやすいし、探しやすいように感じないでしょうか？

自分が書いた文章は、細かく分割すればするほどノート数は多くなります。ですが、それによってノートの内容を思い出しにくくなるのかというとそうではなく、ノートの内容は一つ一つが細かければ細かいほど思い出しやすく、見つけやすくなります。

細かく書いたノートをどうやって見つけるかという方法は、次の章で紹介するトピックノートを使ったり、デジタルノートが得意な「検索」を使ったりと様々な方法がありますが、どちらにしても使いやすくするためには「パーツ」「素材」に近い状態であることが重要です。

また、思い出しやすいノートは、同時に他の場面でも応用しやすいノートにもなります。検索でノートを見つけた場合でも、文章の余計な部分が引っかからないので、目的のノートが見つけやすくなります。脳の認知の仕組みとしても「あの文章の中に書いたあれ」なんていう複雑な探し方よりも「アトミック・ノートを説明したノート」というように目的を絞って探した方が思い出しやすいです。

そして、こうやってアトミック・ノートが十分に増えてくると、新しく書く文章も「これまでに書いたノートを組み合わせる」ことで書くことがスムーズになります。もちろん、文章には流れや文脈が存在するので、ノートの文章をコピーしただけではい書けた、というわけにはいきません。ですが、アトミック・ノートはすでに一度自分で苦労して考えて文章化したことで、自分自身が自在にその内容を説明できるくらいきちんと理解できているノートです。こうやって苦労して文章化したものは、他の文脈で使う場合でも、簡単に自分の頭の中で「翻訳」が可能です。

ある程度文章を書いた経験がある方ならばわかると思いますが、文章を書くのが早いか遅いかは、ほとんどが「書いていない時間」が長いか短いかで決まります。書くのに苦労している場面というのは、なにを書こうか迷っていることだったり、書いた文章を何度も構成しなおしたりする「書いていない時間」が長いときです。

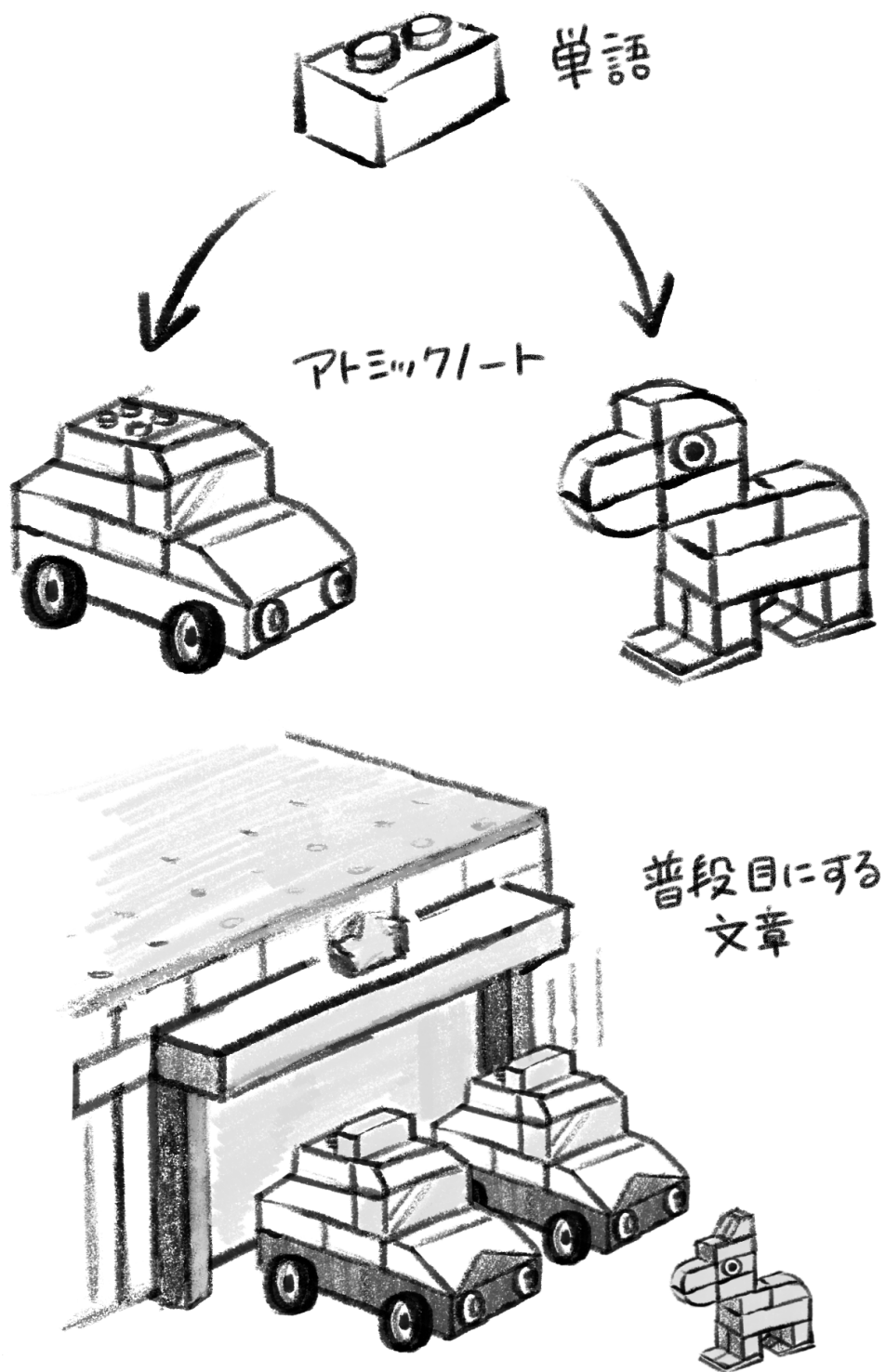
思考が早すぎてタイピングが追いつかないなんていう人は（いないわけではないが）少数派です。大抵の人が苦労するのは「書かないとアタマが整理できないが、まだ書いていないから整理された状態で書けない」という循環にハマってしまっているからです。

この問題は、先にノートを書いてしまう（アトミック・ノートがすでにある状態にしておく）ことで大部分が解決します。実際に文章を書く前に、一度自分の知識を文章として書いておくことで、その内容の理解が深まり、スムーズに流れの中に文章を埋め込めるようになります。

アトミック・ノートとレゴブロックの関係性

文章を一つのことに分けるアトミック・ノートのなにかよいのか。これをイメージしやすくするために、レゴブロックを例にして考えてみましょう。文章をレゴブロックで例えるならば、単語一つ一つがレゴブロックのピースに相当します。そして、これらのブロックを組み合わせると一つの文を作ります。とは言え、文一つだけで伝えられることはごくわずかです。「本」「記事」「コラム」というのはたいていたくさんの文が組み合わさってできています。

私たちが普段目にする文章は、レゴでたとえると「警察署セット」のような、建物や人間、複数の乗り物などがひとまとめになったものです。そして、アトミック・ノートはレゴでたとえるならばセットの中に入っているパトカーや警察署。一つ一つバラバラの建物、乗り物、というものがアトミック・ノートだと言えるでしょう。



レゴでできたパトカーと警察署、白バイがあれば、それを組み合わせて「レゴの警察署セット」が作れます。同じように、アトミックなノートを集めて組み合わせると、そこから一つの「本」や「記事」が作れるようになります。

もちろん、レゴと同じように、基本のパーツセットを買ってきて、それを使って自分で一から警察署セットを作り上げることだって十分に可能です。ただし、完全にゼロの状態からパーツを一つ一つ組み上げて「警察署セット」を作るのは、セットを買ってきて組み上げることとはケタ違いの苦勞が伴います。まずそもそも警察署を作るにはなにが必要なのか。そこから始めて、それぞれのパーツのデザインを考えて部品を組み立て、全体のバランスが取れた組み合わせを考えなければなりません。

パトカー一つを作る程度ならばまだ現実的ですが、そのパトカーにあわせて白バイや警察署を作るとなると、完成形を想像することすら難しいかもしれません。きっと、多くの人は途中で諦めてしまうでしょう。

多くの人が文章を書くときの苦勞は、この「レゴの基本パーツを組み合わせて警察署セットを作る」ことと非常に似ています。なにもないバラバラのブロックでパトカーを作ることだけですら難しいのに、いきなり警察署セットを作るなんてことはほぼ不可能です。

まず必要なのは、警察署セットに使えるようなパトカーや白バイを作ること。それにしたって何もないゼロの状態から作るのはとても難しいので、お手本があったほうがいいに決まっています。

アトミックなノートというのは、この「パトカー」だとか「白バイ」の原形になるものです。まずは「車っぽい」形をレゴのパーツで組み上げてみる。いきなりカッコいい車を作るのは難しいので、最初はタイヤが4つある、くらいのもので問題ありません。

一度自分でレゴの車を作ってみると、レゴセットを買ってきてパトカーを作るときの見目が変わります。自分でクルマを作ろうとしたときに、どこが難しいと感じたのか。上手なデザインのクルマを見ると、こんな工夫がされているのか、ということがよくわかります。そして、上手にできた車の形を真似して、自分で作りなおすことを繰り返すと、だんだんと「車を作る」ことが自然にできるようになります。

この、クルマを作るスキルは、第二部で書いた「書くことの練習」を続けることで、ある程度身に付けることができるようになるでしょう。

ある程度基本の車を作れるようになったら、今度は「いろんな場面で使えるレゴキット（車や建物）」を作りながら、自分が作れるパーツを増やしていく段階です。この、使えるレゴキットを増やす、手元に集める、というのが「アトミック・ノートを作る」ということに相当する行為です。

ノートはできるだけ抽象的に書く

使えるレゴキットを増やしていく時には、できるだけ汎用性が高いキットがたくさんあった方が様々なシーンで活用できて便利です。アトミック・ノートで言うならば、アトミック・ノートはできるだけ抽象度が高い、いろいろな場面で使えるものとしてまとめることが重要になってきます。

この話も再びレゴで例えて考えてみましょう。

大抵の場合、レゴの警察署セットには「パトカー」が付いてきます。当たり前のことですが、パトカーは「車」

の仲間で、ほとんどのパトカーは市販されている車をちょっと改造して作られています。基本的な構造はどの車もほとんど変わりません。

レゴでパトカーを作るのであれば、白い車をベースにして、うまく黒のパーツを組み合わせてあげる。これだけでなんとなくパトカーのようなものが作り上げられます。ディテールにこだわるのであれば、車の上にパトランプをつけるなんてことも可能ですが、どちらにしても基本は普通の車。一般的な、よくある車の作り方を知っていれば、それをベースに改造してパトカーが作れます。当然、なんの知識もない状態からパトカーを作るよりもずっと早く完成させられるでしょう。

このように、汎用的な車を組み立てた経験があると、その知識を生かして様々な車を作ることができるようになります。たとえば、普通の車を改造してさっと消防車を作るのは難しそうですが、外側を赤いパーツに変えることで「消防指揮車」にすることは簡単です。これならば、警察署セットで作った車をベースに、消防署セットを作るときにも車の知識を応用できそうです。

また、普通の車の構造をちょっと変えてあげると、レーシング仕様のスポーツカーに改造することもできそうです。そうやって作った車は「レゴ・レーシングセット」の中でも利用できるでしょう。

アトミック・ノートも、自分の知識、アイデア、考えをできるだけ「汎用性が高いノート」としてまとめることを目指します。書いた文章は、できるだけ「普通」の、抽象的で汎用的な文章にする。そうすることで、書いた文章は様々な場面で応用しやすくなります。

このときに一番重要なのは、一度自分の手できちんと普通の車を作ったという経験です。普通の車をパトカーに改造できるのは、一度自分の手でレゴのパーツを組み合わせて構造が把握できているからです。普通の車を自分の手で作った経験があるから、他の車に改造ができるのです。誰かからもらった車（文章で言うならばコピーした文章）は、そう簡単に改造できません。人からもらった車が自分のコレクションにあっても、それを一度自分の手で作って見ない限りは自分の作品の中でうまく使えません。構造がわからないままで分解して作り替えても、表面の色を変えただけの、上っ面だけ真似した世界観に溶け込めない車にしかならなりません。

「どこかで聞いたことあるようなことば」「自分の考えがない」などと言われる文章や考えというのは、人からもらったレゴの車を並べているだけだと言えるでしょう。自分で文章を組み立てた経験がないので、構造はまったく理解できないまま。そういう状態で、誰かにもらったかっこいいと思う車をただ並べているだけなので、全体の調和が取れておらず、色も大きさもバラバラで統一感がない状態。

自分のことばで文章を書く経験が少ないと、このような状態に陥りやすくなります。テレビや本で見たり聞いたりしたかっこいいことばも、そのまま真似するだけではなく、一度きちんと自分の手でバラバラにして、組み立てなおしてみる。そうすることで構造が理解でき、いろんな場面できちんと「自分のことば」として使える素材になります。

汎用性が高い「一つのことを書いたノート」を作ることは、自分のことばで構造を理解し、様々な場面でノートに書いたことを活用できるようにするための方法です。

ノートにタイトルを付けられるかどうか「ひとつのことかどうか」の基準

では具体的に「ひとつのこと」を「抽象的」に書くにはどうすればいいのか。なにをもってノートは「ひとつのこと」が書かれていると言えるのか。ここまではレゴブロックの話为例にして話してきましたが、ひとつのことが書かれた抽象的な文章とはどういうものなのでしょう？

実は、どんなノートが「アトミック」であるかの最終的な答えは結局「人それぞれ^{*14}」なのですが、それではさすがに本書の存在価値がありません。

そこでまず一つの基準として知っておきたいのが、ノートに書いた文章に「迷わずにタイトルを付けることができる」かどうかを考えると、ノートに迷わずタイトルを付けられるかどうかを「ノートに書かれているのがひとつのことかどうか」の判断基準にします。

たとえば、以下の文章は私がこの本のコンセプトを考えているときに作ったノートです。これにタイトルを付けるとしたら、どんなタイトルが適切でしょうか？

書くことの大きな効果は、書くことで思考を減速させることができること。そして、書き留めるとは思考を固定化することで、書き留めたものを見ることによって、書くことでわからないことなんなのかがわかるようになる。つまり、書いてみると、何がわからないかが見つかるということと書くことでわからないことなんなのかがわかる。

この文章は、わりと短く書かれたノートですが、このノートにどんなタイトルをつけるかを考えると、なかなか一つの答えが出てきません。

まず私がこの文章を書いてぱっと思いついたのは「書くことの効果は思考を減速させること」というタイトルでした。最初の文章を重要だとかんがえれば、それもよいかもしれません。ですが、次の文もタイトルに使える文章です。そちらに重きを置くなれば「書くことは思考を固定化すること」というタイトルが付けられるかもしれないし「書くことでわからないことがわかるようになる」なんてタイトルもいいかもしれません。

^{*14} ある人にとって「あたりまえ」のことはわざわざノートを作らなくてもいいが、わからない人にはすべてそれを一つ一つ説明しなければならない。人によってあたりまえは異なるので、最終的にはその人の知識によって最適なノートは異なる。

この文章に
タイトルを付けるなら？



こうやって、文章を読んでいろんなタイトルの候補が浮かんできて、どれをタイトルにしたらいいのか決められない場合。こういうときは大抵、**ノートに二つ以上のことが書かれている状態**です。今サンプルとしてお見せした文章はアトミックのノートの見本としては「よくない例」です。

こういう場合は、**思いついたタイトルを使ってもう一度自分で文章を書いてみます**。まずは「書くことの効果は思考を減速させること」というタイトルでノートの一つ作ってみます。

書くという行為には、思考を減速させる効果がある。読むことと違って、書くことというのは時間がかかる行為である。この時間がかかる行為によって、書いている間は強制的に思考はそのことに集中されることになる。結果的に、書くことでその間は書いていることだけを考えることに繋がり、思考を減速し、一つのことをじっくり考えることができるようになる。

続いて「書くことは思考を固定化すること」というタイトルで、もう一度自分で文章を書いて、ノートを作ります。

書くという行為は、頭の中にある曖昧で目に見えない概念を、文字として目の前に書き表すことで、考えていることを文字として固定する行為。頭の中にある目に見えない概念は常に流動的で変化を続けるが、書くという行為によって変化しない固定された情報として「見える化」できるようになる。日記などで一言の感想を書くだけでも、曖昧でぼんやりしていた思考は固定化され、思考を見つめ直すことができる。脳内だけで考えるには人間の短期記憶は少なすぎるので、「考える」ためにはこのように思考を固定してやらなければならない。

さらに「書くことでわからないことがわかるようになる」というタイトルでもノートを作ってみましょう。

自分が考えていることを文章として書いてみると、思考が整理できていない内容、自分の理解が曖昧な部分は、うまく文章にすることができない。これはつまり、書いてみることによって自分がわかっていたことがわかるようになった、ということ。頭の中だけではなんとなくわかっていたつもりになってしまうが、文章を書くことで曖昧だった部分がわからなかった、ということが理解できるようになったということ。

これで、自分がなんとなく、思うがままに書いた文章を使って、新しく三つのノートができ上がりました。アトミック・ノートは大抵の場合、こうやって「ざっと思いついた考えを」「あとでもう一度見直して、書き直す」ことによって完成します。

ほとんどの場合、ノートの内容をまるっとすべて書き直すことにはなりますが、これは決して時間の無駄使いではありません。ここでも思い出すべきは「目隠し将棋」です。頭の中でごちゃごちゃしていることは、まず一度書き出してみるしかありません。そして、一度書いて、自分の頭の中のものを「見える文章」にしてから、もう一度それを見て考えます。この繰り返しによって思考が整理され、理解が進んでいきます。

最初にわたしが書いた文章は「上っ面だけわかった気になって賢さを見せつけようとした文章」でした。

書くことの大きな効果は、書くことで思考を減速させることができること。そして、書き留めるとは思考を固定化することで、書き留めたものを見ることによって、書くことでわからないことなんなのかがわかるようになる。つまり、書いてみると、何がわからないかが見つかるということと書くことでわからないことなんなのかがわかる。

この文章はまだ「メモ」の段階の整理されていないノートです。文章の役割（タイトル）がはっきりしていないので、この文章はうまく他のノートと組み合わせることができません。レゴの例えを改めて使うならば、車の形はしているけれど、前半分がパトカーで後ろ半分が消防車でできているような状態です。その場合、パトカーと消防車をそれぞれバラバラにして、それぞれ一つの車として組み立ててあげなければなりません。

こうやって、たくさん考えがごちゃ混ぜのノートを一つ一つの役割がはっきりしたノートに分けていく。こうすることでアトミック・ノートが完成していきます。

仮にアトミック・ノートが無限にあれば、あらゆる文章はアトミック・ノートの組み合わせるで書けるはずです。どんな複雑な思考も、どんな長い文章も、基本になるのはすべてシンプルなもの。一つ一つのパーツの使い方をきちんと理解し、いつでも使えるようにしておけば、どんな場面にも応用が可能です。

そして、そうやって作ったアトミック・ノートを思い出す鍵となるのがノートのタイトルです。ノートにタイトルを付けることは、一つのことかどうかの判断基準であると同時に、そのノートを思い出すための鍵にもなります。

ノートは「書いて終わり」ではなく常に改善すべきもの

アトミック・ノートは、タイトルを付けられたらそれでおしまいというわけではありません。自分の理解が進んだり、書く能力が上がれば、ノートをもっとわかりやすくしたり、もっとよい表現にしたりできるようになるでしょう。先ほどの例文も、あくまでも「とりあえずこれでオーケー」というだけで、もっとよい表現があればどんどん書き換えてしまいましょう。

自分が書いたノートは一回で完成するものではなく、少しずつよいものに作り替えていく、という意識はとても重要です。自分でノートを作るときに、一回で完成しなくてもいいと考えることは心に大きな安心をもたらしてくれるからです。一回で素晴らしいノートを作り上げる必要はないんです。これは下書きである、これは練習である、と考えることで、アトミック・ノートを作るハードルは大きく下がります。

いざなにかを書こうとして、いきなり「完璧なノート」なんてものを目指そうとすると、どうしても気負いが生まれ「もっと余裕があるときに」「じっくり時間をかけて」素晴らしいものを作ろう、と考えてしまいます。

現実には、十分な時間があるときや、じっくり時間をかけられるときなんて存在しません。そんな時間は限りなくゼロだといってもいいでしょう。現代社会で時間に余裕がある人なんていないんです。だから、じっくり時間が出来たときにやるのではなく、毎日少しずつやるしかありません。一回で完成できなくていいから、少し書いては修正する。これを繰り返して、自分の書いた文章を練り上げ、自分の書く能力を少しずつ上げていくしかありません。私たちに必要なのは、じっくり時間をかけられるのを待つことではなく「少しずつでも確実に進めていく」ことなのです。

ここまで何度も考えてきたように、考えることは頭の中だけではできません。書かないと考えはまとまらないし、書かないと何が書けないのかもわかりません。上手に書けなくてもいいから、まずはとにかく手を付けて、書くことを進めていくことがもっとも重要なことです。そのためにも「ノートは修正するのが前提」という意識を持つことが重要です。

また、もし仮に「完璧なノート」なんてものができたとしても、それは今の自分にとっての完璧なノートとい

うだけのもの。自分をもっと成長すれば、当時完璧だったノートにも必ず欠点が見えてきます。つまり、自分が書いたノートがずっと完璧なノートであり続けるということは、自分がいつまでも成長していないことを意味することにもなってしまいます。

だから、今自分が書いたノートは「仮」のノート。まずはアトミック・ノートの下書きができた、と考えればいいんです。今はまだ下書きだから、出来は不十分なもの。またあとから、もっとよくしようと思っっているから、今はこれでいい。

とにかくまず「下書き」を書いてしまいましょう。そして、書いたノートはまた次の機会に修正しましょう。いきなりよいものは作れなくていいんです。少しずつよいものを作っていけばいきましょう。とりあえず書けた、きちんと意味がわかるようになった。このくらいのことを目標にして、毎日達成できた喜びを味わえる方が、ノートを書くことを習慣にしやすくなります。

どんなノートでも、時間をかければ今よりもっとよい表現のわかりやすいノートができるでしょう。ですがまずはそれよりも、あとで修正するつもりで「とりあえず完成させる」方が重要です。

こうやって「とりあえず完成させる」ことを繰り返せば、気がつけば能力は上達しています。そうしたあとで、はじめのころのノートを見返すと、自分の文章の下手さ加減に打ちのめされることはたくさんあるでしょう。(たくさんありました)

ですが、これもまた自分が成長した証。昔書いた文章を恥ずかしく感じられるのは、自分の理解が進んだという事であり、自分の書く能力、読む能力が高くなったという証明です。理解が進んで、わかっていなかったということがわかるようになったから、あとから読んで恥ずかしい文章だと感じられたのです。

結局、どんなにがんばっても今の自分の能力以上のものは書けません。だからこそ、何回も書いて、少しずつ自分の能力を上げていくしかありません。何度も素振りを繰り返してバッティングの上達を目指すように、自分の考えも表現も、何度も繰り返して書いていくことで考えが整理され、よりよい文章としてまとまっています。

第3部

アトミックノート
をまとめる

ATOMIC THINKING

第3部アトミック・ノートをもとめるトピックノート

ノートを組み合わせるためにはアトミックであることが重要

アトミック・シンキングの最後の第三部では、これまで書いてきたアトミックなノートを「組み合わせる」ことで、今までの書いてきたノートを整理し、活用することを考えていきます。ノート同士を組み合わせるにはまず、ノートがきちんと「アトミック」になっていることが重要です。

たとえば第一部で、日記は「事実」と「それ以外」を分けて書くことが重要だ、という話をしました。これは、アトミック・ノートを作るときにも言えることで、アトミック・ノートは「事実」を書いたノートとそれ以外のことを書いたノートは別々のノートにすることでものごとの理解が深まります。

私が小学生だったころには、鎌倉幕府は1192年に成立した、と社会の授業で教わりました。暗記フレーズである「いい国（1192）作ろう鎌倉幕府」は語呂合わせも素晴らしい、これを習った人ならば全員が覚えていると言えるほど有名なものでしょう。

ですが現在、鎌倉幕府の成立を1192年と考える学者はほとんどいなくなっていました。鎌倉幕府が成立したとされる年は現在、1180年、1183年、1184年、1185年などの様々な説が存在します。まだ決定的な「答え」は出ていませんが、少なくとも「いい国作ろう鎌倉幕府」という情報は、現在はほとんど無価値なものに成り下がってしまったのです。

鎌倉幕府の成立に関して補足すると、現在は1185年説が有力とされています。では、そもそもなぜ幕府の成立年に様々な説があるのか。こういったときでも重要なのは「事実」と「それ以外」を分けて考えることです。実は、1192年というのは源頼朝が征夷大將軍に任命された年で、当時の歴史家はその事実をもって鎌倉幕府が成立したと判断していたのです。

「源頼朝が征夷大將軍に任命されたのは1192年」というのは記録に残っている「事実」ですが、それを鎌倉幕府ができたと判定することは「事実」ではなく歴史家の「判断」です。これをごちゃごちゃにしたまま「鎌倉幕府は1192年にできた」と覚えてしまうと、突然教科書に書かれている内容が変わった場合に「なんでそうなったのかわからない」という混乱してしまいます。

そうならないために、ノートはできる限り細かく分けて、事実と判断も別々のものとして考えます。その際には、判断の根拠として事実のノートへのリンクを作り、事実と判断の「つながり」を作っておきます。

今回の話を例にするならば「鎌倉幕府は1192年にできた」というノートの中に「源頼朝が征夷大將軍に任命されたのは1192年」というノートへのリンクを作っておきます。そうすることで「鎌倉幕府は1192年にできた」という判断の根拠は「源頼朝が征夷大將軍に任命されたのは1192年」という事実である、ということがわかりやすくなるでしょう。そして「鎌倉幕府は1192年にできた」というノートは「以前は鎌倉幕府は1192年にできたと考えられていた」とタイトルを変更することで世界の変化にも対応できます。

また、これを機会になぜ鎌倉幕府ができた年は複数の説があるのかを学んで、それを元にノートをどんどん作ることもできるでしょう。^{*15}それらのノートも一つ一つのノートを細かくしておくことで、新しい情報を付け

^{*15} たとえば、1185年は日本各地への守護、地頭の設置が認められた年。これをもって鎌倉の組織が日本各地を「支配」したと考

足したり、情報を修正したりすることが容易になります。また、こうやって関連するノート同士がリンクでつながることで、ノートを探すときにキーワードが思いつかなくても、関連するノートからリンクをたどっていくことでノートを見つける、ということも簡単になります。

もちろん、アトミック・ノートは例で出したような学校の勉強以外の場面でも活用できます。目の前の悩み事や考え事でも「書いて」「事実とそれ以外を分けて」「ノート同士をリンクでつなぐ」ことで頭の中の整理が進みます。そのためにも、ノートはシンプルな「ひとつのこと」だけが書かれ、他とつながりやすい状態であることが重要です。

ノートはリンクで整理する

では具体的に、情報をつなげてリンクするというのは、具体的に何をどのようにすればいいのでしょうか。最近のデジタルノートで一般的になりつつあるリンク機能を説明しながら、ノート同士をつないでいくことについて考えていきます。

最近のデジタルノートツールでは、ノートのリンク機能は「内部リンク」「ノート間リンク」などという呼び方をされています。この機能を使うと、たとえばノートの中で文字をダブルブラケットで囲う（[[**ノート名**]]と書く）ことで、インターネットのリンクをたどるように、そのタイトルのノートへ移動できる「リンク」がノートの中に作られます。感覚的には私たちが普段使うインターネットの「リンク」と同じです。特に複雑な専門知識なしで自分のノート全体を対象としたインターネットのような空間を作ることができるようになったのです。

また、大抵のノートツールには、ノートのタイトルを自動で補完してくれる機能も付いています。たとえばノートの中で[[を入力した後に「アトミック」と書いてやると、自分がこれまでに作ったノートから、タイトルにアトミックということばを含んだノートがずらずらと並びます。そして、あとは目的のノートを選んであげればノートのリンクは完成。このくらいの手間で自分のノートの中に「インターネットのようなリンク空間」が作れるのは、個人のノートツールの使い方を大きく変える革命的な出来事です。

アトミック・シンキングのキモはこの「リンク」です。この機能がノート整理のすべての基本であり、この機能さえ使いこなせばノートは整理できると言える唯一無二の整理の手段です。リンクを使った整理の仕方は、大きく二つの方法が挙げられます。一つは、アトミック・ノート同士で、関連しそうなノートへのリンクを充実させること。もう一つは、様々なノートへのリンクばかりを集めた「トピックノート」を作るという方法です。

まずある程度ノートが増えてきたら考えるのは、ノート同士のリンクです。**一つのことだけを書いたアトミック・ノート同士で、似たようなことを書いたノート、関連がありそうなノートを自分で考えて、自分の手でリンクを作ります。**

この際に重要なのは、自動でリンクを作るということを考えず、自分の頭で関連するノートを見つけてくることです。ノートのリンクも、自分で見つけてくることに意味があります。似たようなノートを探そうとすると、必然的に自分がこれまで書いてきたノートを思い出すことになります。こうやって「思い出す」だけでも、記憶にはプラスの効果が見込めるでしょう。また、似たようなノートを見つけてくると、自動的にノート

えるというのが1185年説の判断の根拠。

同士の似ているところ、違うところを比較することにもなるでしょう。こういった、ちょっとした違いを考えたり、意識したりすることもノート理解に役立つのです。

また、こうやって日ごろから情報同士をリンクすることを繰り返すことで、**日常のあらゆるものごとを自分の知識と繋げることが習慣を生み出す**ことにつながります。情報は、それ単独では意味を持たず、他の情報とつながることで「知識」になります。ノートをリンクすることを通じて、ものごとを「つなげる」ことが習慣になれば、結果的に情報から「知識」を習得することを習慣にすることもできるようになるのです。

ノート同士のリンクが使える代表的なノートツール

ここで一度、実際のツール選びについて少し考えてみましょう。ここからお話する「ノート同士をリンクする」ことを考えていく場合、こういったリンク作成機能がついたツールは欠かせません。

現代でリンクが作れるノートアプリは特に珍しいものではなく、難しいものでもありません。ノートをリンクするということばだけを聞くとなんとなく慣れないイメージを持つ方もいるかもしれませんが、普段見ている「インターネット」とほとんど同じような機能。自分でノートのリンクを作るときは、普段見ているインターネットでどのようにリンクが使われているかを参照できます。

たとえば、グーグルでインターネット検索を行うと、ページのタイトルと概要が書かれた検索結果の一覧のページがずらっと「リンクで」つながっています。また、リンク先のページも、ページ同士に関連しているページへのリンクや、補足情報へのリンクなど、さまざまなページに「リンク」で移動ができるようになっています。

簡単に言えば、自分のノートでもこれと同じようなことをやってみればいいのです。リンクの作り方も、現実のインターネットでは（多少は）難しい知識が必要ですが、今どきのノートリンクが使えるツールは、括弧を入力して文字を書くと、候補となるノートが表示され、それを選んでやればリンクは完了。

リンクするノートの候補を見つけるときには、大抵「ノートのタイトル」を使います。アトミックなノートにきちんと考えられたタイトルが付けられていれば、多くのノートは「脳内検索」で探し出せます。もしそれができない場合は、全文検索などを使って見つけたり、後述する「トピックノート」などを使います。^{*16}

私が原稿を書いている2022年に名前をよく聞くのは、次のようなツールです。

ウェブブラウザで動作し、シンプルでわかりやすい国産の Scrapbox。すべてのデータを汎用のファイルフォーマットで、自分のコンピュータで管理できる Obsidian。リンク型ノートツールにアウトライナーの要素も組み合わせた Roam Research。Roam Research をローカル管理できるようにしたイメージの Logseq。

私は、自分自身のデータを自分のコンピュータに保存したかったこと（その結果動作も早い）や、マークダウンというファイルフォーマットの汎用性の高さ（他のツールに乗り換えやすく長い目で見て安心）、プラグインを使ったカスタマイズの自由さなどから、Obsidian を利用しています。Obsidian はよくも悪くも多機能でいろいろなことができるツールなので、デジタルのツールに不慣れであるならば、シンプルでわかりやすい Scrapbox がおすすめです。

^{*16} それでもノートが見つからない場合は「こういうノートがあったはずだけど見つからない」などとメモを残しておいて、また後日思い出すことを期待しましょう。

Roam Research、Logseq はアウトライナーが好きな人には大変素晴らしいツールですが、逆に「アウトライナー」ということばを聞いてどんなものかイメージできない場合にはあまりおすすめはできません。

こういったツールは、簡単にどれが一番などと決められるものではありません。文房具の中で、最も使いやすいノートはどのサイズかだとか、一番書きやすいペンはどれなのかが決められないように、人それぞれに自分なりの答えがあるものです。ここで紹介しているツールは現在どれも無料で試してみることができるので、いくつか試してみて自分に合ったものを見つけるのが一番です。(すべてが完全に無料ではなく、無料で使えるもの、個人利用なら無料というものもあります)

デジタルなノートは「同時に複数の場所に存在できる」

デジタルのノートツールも紹介できたので、ここで改めて「現実の世界」と「デジタルの世界」の違いについて少し考えてみましょう。この違いを知っておくのは、デジタルの世界でノート整理を考える時に大変役に立ちます。

まず、我々が暮らす現実の世界では、どこかにものをしまう場合、必ずしまう場所を一つに決める必要があります。たとえば自分が書いたノートを本棚にしまう場合「家の中の」「リビングの」「本棚の」「三段目の」「右の方に」保存する、必要があります。パソコンのファイルも、基本的には同じような原理で情報が保存されます。ファイルの保存場所は、何番目の棚の、何列目にある、何々というファイル、という情報をオペレーティングシステムが管理し、必要に応じて読み書きをしています。

現実の世界では、ノートはいつも同じ本棚の中にしまっておけるとは限りません。ノートをどこかに持ち出していれば、ノートはかばんの中に入っているかもしれないし、家でノートを書いた直後であれば、テーブルの上に移動しているかもしれません。ノートの保存場所をきちんと決めても、よく使うノートがいつもある場所は固定はできません。

物理的な「もの」は一つしか存在しないので、一ヶ所にしか保存できない。現実の世界ではごく当たり前のことですが、デジタルの世界にはそういった制約はありません。デジタルの世界では「すべての場所に同時に同じノートを置いておく」ことが簡単に実現できます。

ウインドウズやマックで「ショートカット」や「エイリアス」という名前でもばれる機能がそれです。これを使えば「よく使う場所すべてに同じノートを置いておく」ということは簡単に実現できます。(実際に、デスクトップに「ショートカット」を作る人は多くいるのではないのでしょうか?)

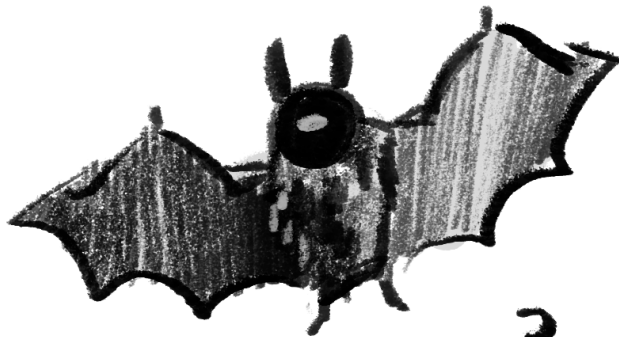
デジタルのノートツールは、このショートカットと同じようなことをリンクを使って実現します。この機能を使うと、ノート整理の方法は一変します。

ノートリンクが一般的になるまでは、ノートを整理する方法は「フォルダ分け」が基本でした。紙のノートのように「日記」「国語のノート」「数学のノート」「読書のメモ」「アイデアノート」などと複数のフォルダを作り、そのフォルダの中にノートを保存するという形です。場合によっては「勉強」というフォルダを作って、その下に「国語」だとか「数学」というフォルダを作るといった具合に、階層構造を作って整理するという場合もあるでしょう。

ですが、知識のような、ノート同士が複雑に絡み合い、変化し続けるものをフォルダという階層構造で整理す

ることは非常に難しいです。階層構造は、階層が増えれば増えるほど階層の移動に手間がかかるようになり、深くにあるファイルを見つけ出すことに苦勞することになります。また、コウモリ問題^{*17}と言われる「どちらの構造にも属するファイル」をうまく処理することもできません。

^{*17} コウモリは「羽根を持つ」「哺乳類」で、鳥類か哺乳類のどちらに分類するのかを決められないという問題。どちらにも分類できるものをどちらに分類するかを簡単に解決できなくなる。

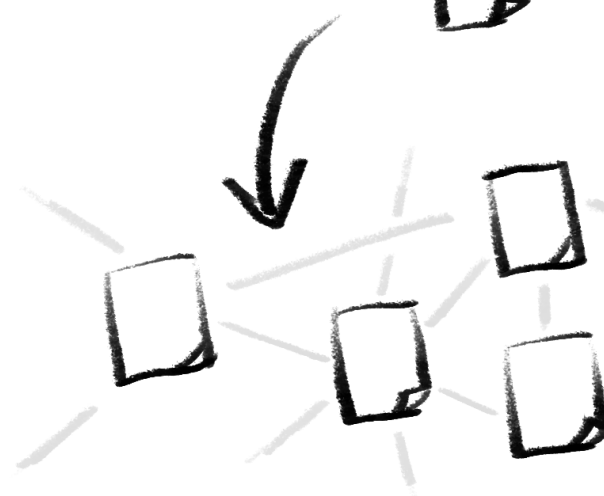
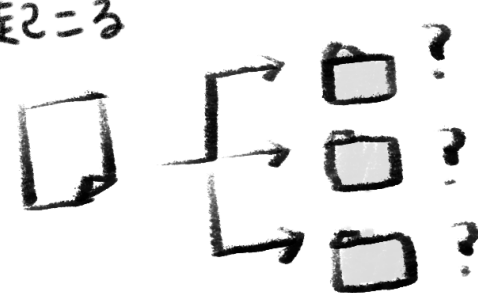


翼があるから鳥??

それとも獣??



ファイルもフォルダ管理だと
同じ問題が起こる



フォルダではなく
リンクで整理

自分がノートに書く内容は、自分自身の興味の変化や、自分自身の成長と共に必ず変化していきます。そうすると、**あらかじめ自分が考えたフォルダでは分類できないノートが必ずいつか出てきます**。そういう場合に、毎回新しいフォルダを作っていると、今度はフォルダの数が増えすぎてノートが見つからなくなるという整理の沼にハマることになります。自分が作ったノートは、**最初に決めた構造を維持できない前提で整理するべき**で、変化に柔軟に対応できるようにしておくべきです。

人間の脳は、沢山のシナプスがネットワークで繋がった形で、フォルダのように階層構造を持っているわけではありません。これを踏まえると、人間が知識を保存、整理するときに階層構造を使うのは「自然な形ではない」と言えるでしょう。

我々は、なにかを感じたときに、連想によって他のことを思い出すことが得意です。同じように、ノートを探すときにも連想によって目的のノートを見つけ出せるような仕組みが必要です。そういった、構造の変化に対応しやすく、連想でものごとを見つけやすいノートの整理に使えるのが「トピックノート」です。

トピックノートによる整理と検索、フォルダ、タグでの整理の違い

トピックノートは、アトミック・ノートへのリンクを集めた特別な形式のノートの名前です。グーグルの検索結果のような、たくさんのリンクが並んだノートをイメージするとわかりやすいかもしれません。トピックノートは、この「検索結果」のようなものを自分のノートで作ったもの、というのがイメージとしてわかりやすいでしょう。たとえば自分が、英語の勉強に関するノートをたくさん作ったら「英語」で検索した時に出てきて欲しいノートを自分で見つけてきて、英語トピックノートに自分の好きな順番で関連するノートのリンクを並べます。

デジタルノートならば、そんなことをせず検索を使えばいいと思われるかもしれません。トピックノートの目的が、特定のノートを見つけることだけであればそれで問題ないでしょう。ですが「アトミック・シンキング」の基本は書いて思考を整理することです。そして、トピックノートもこれまでのノートと同じように、トピックノートを作ることに思考を整理する効果があるから、わざわざ手間をかけてノートを作ります。

トピックノートは、もちろん作った後にもきちんと役立ちます。たとえば、自分で作ったトピックノートはノートのタイトルや文章にキーワードが含まれていなくても見つけられる、ということがメリットの一つ。今例にでてきた「英語」に関連したノートの場合で考えてみましょう。ノートの中身が英語の勉強に関連したものであるからといって、タイトルや本文に必ず「英語」というキーワードが出てくるとは限りません。たとえば「the の使い方」や「動詞の活用」なんていうタイトルのノートを作っても、おそらくタイトルにも本文にも「英語」という単語は出てこないでしょう。

ですがこれらのノートは自分の中では「英語ノート」に分類されるもので、英語、で調べたときに見つかったら嬉しいノートです。こういうノートも、自分で英語トピックノートを作れば、検索結果として見つかるようにできるというのがまず一つのメリット。

デジタルノートに慣れた人からすると、今度はそれならばノートに「タグ」をつければいいんじゃないか、という意見が出てくるでしょう。もちろんそれで似たようなことは実現できますが、やはりタグとトピックノートは違います。たとえば先ほどの例でいうと、ノートに「英語」というタグを付ければ、先ほどの「英語」関連のノートを見つけ出すことは簡単です。

ただし、それができるのは実は「最初だけ」です。はじめのうちは、英語、というタグやフォルダを使っていればノートはうまく整理できるでしょう。ですが、ノートは長く使えば使うほど、扱うノートの量が増えてきます。しばらくノートを使って、英語タグがついたノートが増えてくると、だんだんと目的のノートが見つげづらくなってきます。同じタグがついたノートが百個もあれば、もうその中から目的のノートを見つけるのは大変です。百個程度ならばまだ見つけるのが大変、という程度ですみますが、それが仮に千個に増えたら？ もはや目的のノートを探して見つけようなんて気分にはなりません。

タグも、フォルダと同じように「後から変化する」ことに弱いです。ノートの量が増えたときに、ちょっと分類を細かくしよう、ということもなかなか簡単にはできません。タグもフォルダも、知識のような時間と共につながりが変化するもの、予測できないものが現れる環境での整理に使うには限界があります。

トピックノートは、こういった問題には「ノートをわける」ことで対処します。英語に関するノートがたくさん集まって使いにくいな、と思ったらノートを複数に分割することで対処します。

ではこの次に「ノートをわける」ことがどう便利なのかについて説明します。

トピックノートの効果は並べるだけで整理できること

トピックノートを長く使い続けると、一つのノートからリンクするノートはだんだんと数が増えてきます。リンクするノートが十個から二十個くらいまでならばパッと全体を把握できますが、それ以上になってくると全体の把握が難しくなってきます。

そんなときは、トピックノートを複数にわけるタイミングです。まずは、ノートをわける下準備として、ノートが増えてきたら似たようなノートを近くに集めます。デジタルの「カット&ペースト」機能を使ったりして、なんとなく似ているもの同士を近くに移動させます。

似たようなノートを集めてくると、それらにも「タイトル」が付けられるかもしれません。アトミック・ノートのタイトルを考えるのと同じように、似たようなノートの集まりにどういうタイトルを付けられるのか考えて、それに「見出し」を付けてみます。

トピックノートの並べ替えについては、具体例を見るとわかりやすいので、実際にサンプルを見ながら考えてみましょう。

ここでお見せするノートは、私が読書しながらメモをした、英語に関する知識をまとめたノートです。これらのノートを実際にいくつか集めて、トピックノートのように並べてみました。

- 加算名詞と不加算名詞の違い
- 英文で前置詞なしで名詞をおくときは相当レア
- 英語は状態と動作を厳密に区別する
- 英語の意味的カテゴリーを決めるのは名詞ではなくaの有無
- 動詞は求める名詞の数で分類できる
- リスニングは認知の負荷が高い
- SVL12000はネイティブ10歳程度の語彙
- 英語スキーマの核は前置詞
- 英語を「速く」読めなければ英語は聞き取れない

このトピックノートに並んだタイトルを眺めてみると「名詞」というキーワードを含んだノートがたくさん見つかりました。なので一度、それらのノートを近くに集めてみます。

- 加算名詞と不加算名詞の違い
- 英文で前置詞なしで名詞をおくときは相当レア
- 動詞は求める名詞の数で分類できる
- 英語の意味的カテゴリーを決めるのは名詞ではなくaの有無
- 英語は状態と動作を厳密に区別する
- リスニングは認知の負荷が高い
- SVL12000はネイティブ10歳程度の語彙
- 英語スキーマの核は前置詞
- 英語を「速く」読めなければ英語は聞き取れない

こうやって並び替えてみると「名詞」以外にも「リスニング」に分類できそうなノートもいくつか見つかりました。今度はそれらも近くに集めてきて、さらに見出しもつけてみます。

名詞

- 加算名詞と不加算名詞の違い
- 英文で前置詞なしで名詞をおくときは相当レア
- 動詞は求める名詞の数で分類できる
- 英語の意味的カテゴリーを決めるのは名詞ではなくaの有無
- **リスニング**
- 英語を「速く」読めなければ英語は聞き取れない
- リスニングは認知の負荷が高い
- **その他**
- SVL12000はネイティブ10歳程度の語彙
- 英語スキーマの核は前置詞
- 英語は状態と動作を厳密に区別する

トピックノートの整理の流れは、だいたいこういった感じで進んでいきます。具体例をご覧になっていただくと「なにをこんな当たり前のことをやっているんだ」と感じたかもしれません。こんな分類、誰でも見ればすぐにできるじゃん、と。

もちろんその通りです。おっしゃる通りです。ノートタイトルを並べて、似たようなものを集めるというのは誰でも当たり前にできるレベルの非常に簡単な作業です。ですが、ここでもまた「目隠し将棋」の話と同じことが言えます。今回のように、関連しそうなノートを集めて並び替えて見出しを付ける、というのを「頭の中だけ」で全部終わらせようとしたらどうでしょう？

なによりも、ノートは「一度作ったら終わり」でもありません。新しく英語のことを学んだら、それもトピックノートに追加して整理していくのが基本です。新しいノートは、今あるトピックノートを眺めながらどこに分類できるかを考えます。これを十個も二十個も、すべて頭の中だけで整理しようというのは、よほどの記憶の達人でもない限り難しいでしょう。

トピックノートにノートを集めてノートを並び替えるというのも、誰もがができるくらい簡単なことであることに意味があります。と言うよりも、頭の中だけで済ませるのが難しいことを、書くことを通じて誰もがができるくらい簡単なことに「している」のです。

書くことがいかに大事かというのをここまで何度も考えてきていますが、書いたものをまとめて整理するとき

も「書くことが大事」です。「似たようなものを集めて並べる」のも、自動化せずに自分の手で作ることに意味があります。^{*18}

こうやって一度トピックノートを作ったら、そのあとに考えるのはトピックノートの管理です。新しく作ったアトミック・ノートは、どのトピックノートに置けるのかを日頃から意識することが重要です。そして、トピックノートに並ぶノートが増えてきたら、少しずつノートの分類も考えていってみる。こうやってまずはできる範囲で少しずつトピックノートを育てていきます。

トピックノートに並べたノートからつながりを見つける

トピックノートを育てていくと、だんだんとリンクするノートが増えてきます。並んだノートが多くなりすぎると、だんだんとノートの一覧性が下がってきます。そうなったときは、そろそろトピックノートを分けることを考えるタイミングです。

どうやってトピックノートを分けるのかというのはシンプルで、さっき作った「見出し」を使います。簡単に言えば、作った見出しをそのまま新しいトピックノートのタイトルにして、ノートを分けてしまえばいいのです。

英語ノートの例で言うならば（名詞、ということばは他と重複という可能性があるので）「英語の名詞について」という新しいノートを作って、そこに「名詞」に関連したリンクを移動します。^{*19}リスニングに関しても同じようにノートを分けてあげれば、先ほどの英語ノートはこのようにすっきりした状態に変化します。

^{*18} もちろん、こういったノートを見つけてきたり、リンクを作るときに「楽をする手段」はたくさんあり、デジタルツールをうまく使いこなすと、それは間違いなく素早く便利にできるようになります。それを否定しているわけではありません。完全自動で、機械が作るのにすべて任せることには意味がない、という話です。

^{*19} 大抵のツールには簡単にノートを切り分ける機能がついています。詳細はツールによりますが、リンク型のノートでは一般的な機能ですので、どれもそういうことは簡単にできる、ということを知っておくと便利です。

英語に関するノート

英語の名詞について

英語のリスニング

その他

- SVL12000はネイティブ10歳程度の語彙
- 英語スキーマの核は前置詞
- 英語は状態と動作を厳密に区別する

実際にノートを分けるときには、このサンプルのように、見出が付けられたノートは別のノートを作り、分類できなかったものはそのまま残しておけば問題ありません。ノートが長くて邪魔になったタイミングでこうやってノートを分離してやれば、トピックノート全体の一覧性の高さを保ちながら、少しずつ自然に自分が考えを整理していけます。

このとき、トピックノートはトップダウンではなくボトムアップで整理しているということもポイントです。英語について考えてみようと思って「英語の名詞に関する知識を整理したい」と最初にわかっていれば、こんな面倒なことをする必要はまったくありません。はじめから「英語の名詞についてのフォルダ」を作ってそこにノートを集める、という方法で十分に対応が可能です。

ですが、たいていなにかものごとを考えているとき、思考を整理していくときに全体像なんてものは見えていません。全体像が見えないからわからないと感じるんだし、頭の中がすっきりしない気分になっています。

「英語を勉強しよう」と思って「よし！まずは英語の名詞について学ぼう」なんて考える人は、おそらくあまり大勢はいないでしょう。いろいろなことを学んだり考えたりして、それを集めて並べてみたら「名詞」に関していろいろなことを知ることが出来た。様々なことを学んでからこのように知識を整理してみると、学んだこと、考えたことを一つ上の視点から整理できます。

こうやって「集めて整理する」という方法もまた「書いて考える」方法の一つです。今回は「英語」という話題を例にしましたが、学んだことでも考えたことでも、どんなことでもこうやってトピックノートで整理することが可能です。

たとえば、今なにか悩んでいること、困っていることがあれば、そのテーマについて思うことを自由にフリー

ライティングで書き出してみる。そのノートをもとにしてアトミック・ノートを作り、ノートをとピックに分けて並べてみる。こうすることで、自分の悩みもかなり大きな視点で振り返ることができ、解決の糸口が見つかることも多々あります。

自分の考えや知識は、それ単体では自分でも「これはなにか」がよくわかっていません。そういった場合も、似たようなノートを集めて、並べてみることで考えが整理される。トピックノートを作ることも、アトミックなノートを作ることと同じく、自分自身の理解を深める行為です。

もちろん、アトミック・ノートを作るときなどと同じで、すべてのノートをすべて完璧に手入れするのは、難しいし息苦しいし、現実的にもそれを完璧にこなすような時間はありません。そこはもう、ある程度いい加減な気持ちを持つことが重要です。完璧に、きっちり整理することはできないし、完璧でもきっちりでなくともなんとかうまくノートの管理が出来る方法がトピックノートを使った管理だとも言えます。

自分の頭の中がごちゃごちゃした感じがしてきたら、トピックノートを見ながらノートを整理する。足りないノートがあれば思い出しながら整理して、ノートを整理しながら頭の中を整理する。このくらいの感覚が、長く続けていくにはちょうどいい距離感です。トピックノートはそれだけでも十分に「役に立つノート」です。

アトミックなノートとトピックノートは1対1ではない

トピックノートを作るにあたって、もう一つ重要なことがあります。それは、一つのノートは複数のトピックノートに所属できるし、積極的にそうするべきだということです。これは「コウモリ問題」（コウモリは獣なのか翼を持つ生き物なのか決められない）の解決という観点だけでなく、一つのノートを複数の視点から捉え、新しいノートとの繋がりを見いだすという観点でも重要なことです。

料理のレシピノートというものを例にあげるとわかりやすいので、その話で考えてみましょう。まず最初に「料理レシピ」というトピックノートを作ります。そこに「ハンバーグ」「牛丼」「ペペロンチーノ」「ほうれん草のおひたし」など様々な料理レシピのノートを並べることを考えます。

料理に関連するノートは、何十個、何百個あると仮定します。こうした大量のノートをどうやって分類するか考えたら、大きく二種類のアプローチが思いつきました。

一つは、料理に使う「食材」で分類する方法。実際の場面でも、冷蔵庫にある食材、スーパーで見つけた食材でなにが作れるのかを知りたい場合には、こうした切り口は役に立ちそうです。ハンバーグは「合い挽き肉」で作れる料理で、牛丼は「牛の切り落とし肉」で作る料理。また、牛丼を作るならば「タマネギ」も必要なので、タマネギを使った料理にも分類することができそう。また、ハンバーグは「合い挽き肉」を使うだけでなく、人によっては「卵」「タマネギ」を使う料理に含めることもできそうです。

もう一つのアプローチとして、今度は料理の「役割」「ジャンル」で考えてみます。

ハンバーグは多くの人が「主菜」「洋食」というジャンルに分類したり、牛丼は「丼」「主食」「和食」などに分類できるでしょうか。ペペロンチーノは「パスタ」で「主食」の「イタリアン」で、ほうれん草のおひたしは「副菜」の「和食」といった感じ。四種類の料理のレシピだけで考えても、非常に多くの分類の可能性が考えられます。（もちろん、このあたりは人によって意見が異なるので、実際にノートを作るときには自分が正しいと感じるように分類することが重要です）

こういった分類が、自分にとって全部「役に立つ」と思うなら、今ここに出てきた名前をタイトルにしたトピックノートを作成してしましましょう。もちろん基準は「自分に必要かどうか」なので、料理のノートは食材で分類できたら十分、と思えばそれだけで問題ありません。「食材別レシピノート」が一つあれば、それだけでも十分に便利です。

また、ここで紹介したような食材別レシピを作る場合でも「ハンバーグ」「牛丼」を「タマネギを使った料理」として分類するかもしれないのかも自分で選ぶことが可能だ、ということも覚えておきましょう。

キーワード検索を使うと、タイトルやノートに「タマネギ」ということばが含まれていたら、タマネギが含まれたノートは絶対に検索結果に表示されます。ただし、タマネギなんて絶対家にあるんだから、タマネギ料理というのはタマネギがメイン食材になるものしか認めない！ と考える人の場合は、タマネギノートにはタマネギがメインの食材となる料理だけを載せておけばいいのです。

トピックノートに分類することで「考えが整理される」

トピックノートの役割は、ノートを見つけやすく整理するというだけではありません。トピックノートは、新しいノート同士の繋がりや、関連性を発見するための「考えるノート」としての役割も持ちます。

料理を使った例での「材料で分類する」「目的で分類する」というのは、多くの人にとって当たり前すぎるイメージになりやすいので、今度は再び「歴史」をテーマにして考えてみましょう。

歴史の知識をまとめるにあたって「人物」を切り口にして考えを掘り下げることはよくあります。人物に関連する内容も、トピックノートを作って整理してみましょう。たとえば「いつの時代に生きた人なのか」という切り口で人物を集めてみたり、政治や文化、思想や発明などの「どのような業績を残した人物なのか」という切り口でも分類ができそうです。

また、その人物が生きた時代には、他にどんな歴史的な出来事があったのか。その人物は時代にどんな影響を与えたのか。その人物をより深く知るには、その時代背景や、前後の歴史を知ることも非常に重要です。

たとえば「坂本龍馬」という人物のノートを作ると、そのノートは「明治維新」というトピックノートにも関連しそうですし「坂本龍馬と関わった人物」というトピックノートも作れそうです。坂本龍馬を輩出した土佐藩からは偉人がたくさん出ていることがわかれば、土佐藩出身の偉人、というトピックノートにも坂本龍馬の名前が並ぶでしょう。

このように様々な切り口でノートを作ることが、ノートを基点にして新しいつながりや、新しい疑問を見つけるきっかけになります。明治維新が起こった時代に、土佐藩出身の偉人が多いのはなぜなのか？他に偉人が多い藩は存在するのか？なぜ明治維新の偉人は特定の藩の出身者に偏っているのか？

多少歴史の知識がある人からすればこのくらいのことは当たり前かもしれませんが、ここで伝えたいのは、一つのノートは様々な切り口で、様々なノートと関連することができるし、そうすることでよりそのノートについての理解が深まる、ということです。トピックノートは、一つのノートを様々な切り口で見つめ直すための土台になるノートです。

トピックノートは、アトミック・ノートを俯瞰視点で見つめ直すためのノートです。アトミック・ノートを作り、分類を考えて、分類に関連するノートをリンクし、並べ替える。一つのノートを様々な切り口から集めて、

整理し、並べ替える。これを繰り返すと、ノート同士がどんどん複雑に絡み合い、どんどんノートがつながり始めます。こうやってノートがつながることを通じて、自分の頭の中のゴチャゴチャしたものが知識のネットワークとして整理され、自分の考えを様々な視点から引き出していけるようになります。

すべての知識はリンクでつながる

トピックノートの数が増えてくると、今度はトピックノートをまとめるトピックノートが欲しくなってきます。たとえば、英語のトピックノートや歴史のトピックノートは「勉強」というトピックノートにまとめられるだろうし、料理のトピックノートは「生活」にまとめてもいいかもしれません。

トピックノートをまとめて、ノート全体を整理することも確かに頭の中の整理に役立ちますが、ここでも**焦ってトップダウンでノートを整理するのはおすすめしません**。今あるトピックノートが10個や20個程度ならば、トピックノートを集めたトピックノートは、すべてを束ねる「ホームノート」が一つあれば十分です。ホームノートの整理方法も他のトピックノートの整理方法と同じです。トピックノートへのリンクを並べて、似たようなノート同士を近くに持ってくる。そして、可能ならばそれに見出しを付ける。

あとは、ノートが増えて使い勝手が悪くなってから分割することを考えます。最初にトピックノートをカテゴリ分けをして階層を深くすることは「気分はいい」ですが「使い勝手は悪い」ことが多いので、あまりおすすめできません。

こうやって作ったトピックノートも、分類の仕方でも悩む必要はありません。二つの見出しのどっちにトピックノートを分類したらいいのか悩んだら、両方のノートからリンクしてしまいます。こうすれば、あとで自分がリンクをたどってノートを探するときも「どちらのルートからでもたどり着ける」ようになります。

たとえば「英語」というトピックノートは「言語」とか「勉強」などに分類しがちですが、旅行先で英語が必要だと考えるならば「旅行」のトピックノートに英語トピックノートへのリンクがあっても問題ありません。こういうリンクを作ると、旅行ということばをきっかけにして、今度は旅行に役立つ英語を学ぶといいかもしれない、という発想が生み出せるかもしれません。

トピックノートを整理して、いろいろな切り口でノート同士をリンクすることも頭の整理の方法の一つです。トピックノートの整理が、新しいアイデアや発想を生み出すきっかけにもなりえます。「分類」の仕方を「普通とは違う」ようにすることで、自分の興味も「普通とは違う」視点から見つめ直すことができるようになります。

自分自身の本当に興味があること、本当にやりたいことなども、ある日突然「ひらめく」ようなものではありません。いきなりなにかをひらめくことを待つよりも、自分自身が作ったノートから少しずつ理解していく方が健全で、結果的に興味が長続きする可能性が高いです。

そして、そのことに気がつくためにもやはりまずは「書くこと」なのです。書くことによって自分の知識が整理されていれば、新たな知識を学ぶときに、自分の既存の知識と関連付けて理解ができるようになります。これが自然にできるようになると、新しいことを学ぶ時の速度、効率もどんどん上がっていきます。

偏ったトピックノートこそが自分自身の個性になる

トピックノートがある程度集まってからそれらを眺めてみると、ノートがかなり「偏っている」ことに気がつくでしょう。自分が作ったノートで、教科書を作ることが目的であれば、まんべんなく、抜けがなくあらゆることを網羅するノートを作る必要があるでしょうが、トピックノートは偏りこそが正義です。自分自身が興味をもって集めたノートに偏りが生まれるのは当たり前のことです。この偏りこそが個性であり、自分が気がついていなかったかもしれない、本当の意味での「自分が好きなこと」でもあります。

こうやって生まれた偏りは「好きなことってなに？」と聞かれてその場の思いつきで答えるものとは重みが違います。毎日少しずつ時間をかけて自分自身の興味・関心を蓄積し、ごく自然にできあがった偏りです。この偏りこそが、他の誰にも見出せない自分だけのものであり、自分自身がこれから追求すべきテーマを指し示してくれるものでもあります。

こういうテーマが見えてくると、仕事や生活で出会うあらゆるものごと、出来事を自分のテーマと関連付けて考えられるようになります。そしてそれは、次の新たな自分の興味が持てるテーマを見つけるきっかけとなり、またそのテーマが新しい視点を自分に与えてくれるようになる。そんな「新しい視点の無限ループ」とも呼べるような、知識と思考の無限の探求の世界にたどり着くことができるでしょう。

まとめ：一度にすべてを完璧にしようとしな

ここまで、書くことの重要性について話したところから、アトミック・ノート、トピックノートとノートに関する様々な方法論を紹介してきました。

ですが、最後にみなさんには「だいたいでもいい」ということばを添えて、本書の締めくくりとさせていただきます。

フリーライティングは、文章が書けないという人には大きな効果がある文章の練習方法です。また、アトミック・ノートを作ることは、思考の整理に大きな効果があることも、自信を持ってお伝えできます。

ただし、ここで書いたようなことを毎日完璧に実践しようとしても、確実に時間が足りません。私がアトミック・シンキングという方法を試行錯誤している期間は、ほぼ毎日3～4時間はノート作りのためだけに時間を使っていましたが、それでもやろうとしていることには終わりが見えませんでした。

人間の脳はわりと「いい加減」なものです。ノートの整理も脳と同じようにある程度「いい加減」であることを認めてあげることが重要です。すべてを完璧にまとめ上げようとするのではなく、まず最初は「書いてみる」ことができたらクリアにする。次は、ノートを見返したときに少しだけ修正する。このときも完成度は50%にも満たなくていいので、少しだけよくなることを目指す。ノートを見返すのが、一週間後の予定だったのが一ヶ月後になっても問題ありません。

花の水やりにしても、すべての花一本一本に水が足りているかどうかを気にかけることは不可能です。多くの人の水やりは、一日に一回か二回決まった時間に行えばそれでよしとしているでしょう。庭の花であれば、鉢植えの水は水をやりすぎたり肥料を与えすぎたりすれば逆に根腐れを起こし、枯れてしまうことだってあります。

なにがとも、やりすぎるとかえってうまくいきません。「だいたいでもいい」という、そのくらいの距離感でノートを書くこと。ノートを修正することを忘れないように意識はするんだけど、絶対に忘れていけないというわけでもない、という程度の意識。

幸い、デジタルのノートは、自然界の草花とは違い、一ヶ月や二ヶ月放置しても枯れてしまうなんていうことは起こりません。むしろ、一ヶ月や二ヶ月くらいノートを放置しておいた間に、いつのまにか頭の中が整理されて考えがまとまりやすくなることだってあるくらいです。

まず重要なのは「第一歩を踏み出す」ことです。ゼロにゼロを足しても数字はまったく増えませんが、一文字だけでも書けばそれは積み重なっていきます。そうやって第一歩が踏み出せたら、あとは完璧を目指さなくて「下書き」のノートを作り続ける。少しずつ小さな変化を繰り返していくことで、最終的には最初は考えられないような大きな成果が「ノート」として目に見えるようになってきます。

成果が目に見えるようになればもうしめたもの。ノート作りはあなたの人生にとってごく当たり前の「習慣」として根付いてくれるでしょう。そして、習慣として続けるノートによって、思考は整理され、整理された思考が新たな視点を生み出し、今まで考えられなかったような新しいアイデアを生み出す源泉になってくれます。

すべてのはじまりは「書くこと」からです。ここまで読んでいただけたら、次にやることは「書く」ことです。ノートアプリを何に使うか、なんて気にする必要はありません。スマホのメモ帳アプリを開いて、今思っていることを「フリーライティング」してみましょう。

ここからは、あなたとノートとの長いつきあいの始まりの時間でもあります。もし今後も悩むことがあったり、具体的にどんなツールを、どんな風に使えばいいのか悩むことがあれば「ナレッジスタック」で検索してみてください。ここでは、私が今現在実践している具体的なツールの使い方なども含めて、実践的な内容を紹介しています。こちらに『アトミック・シンキング』の質問スレッドも作りましたので、そこに質問を書いただければ答えられる範囲で回答させていただきます。

なんなら、本書をご覧いただいた感想や疑問点などをフリーライティングしていただき、そういった感想をレビューやブログ、SNSなどで紹介していただけたらものすごく嬉しいです。(がんばってエゴサして見つけます)

それよりもなによりも、本書の最終部分まで(たぶん最初から最後まで通して)時間を使ってここまで読んでいただきありがとうございます。時間の余裕などまったくないこの時代に、時間を使って私の考えに付き合っていたことは著者にとって最大の幸福です。

このあとには定番である「おわりに」もありますが、そこは私の思い出話やお礼、宣伝などが書かれたものです。最後までお付き合いいただきありがとうございました。



お
わ
り
に

ATOMIC THINKING

おわりに

アトミック・ノートに自分だけの思考をシンプルにし、トピックノートで思考をまとめることができれば、最後は自分の考えを「次の段階」に発展させるタイミングです。

アトミック・シンキングは、整理した思考を自分なりのことばでまとめ、最終的には一冊の本としてまとめあげることがゴールの一つです。現代は、少しのコンピュータの知識さえあれば、お金もコネもない状態からでもセルフパブリッシングを使って自分の本を世に問うことが可能です。

一冊の本を書き上げることは、あるアトミックなテーマを「自分のことばで書く」行為の一つの到達点。自分自身があるテーマについて考えを深めるための最良の方法です。私がこの本を書いたのも、言ってみれば「アトミック・シンキング」について自分のことばでまとめることで、自身がより深くアトミック・シンキングに理解することが目的です。そういう観点で言うと、この本は完全に「自分のために書いたもの」だと言えるでしょう。

アトミック・シンキングというテーマを見つけてから、少なくとも千時間はノートの試行錯誤を繰り返してきましたが、なかなか自分の考えはきちんまとまりませんでした。結局、最終的にはこうやって一冊の「本」として自分の考えを書いてみたことが、本当の意味での「理解」につながったような気がします。今になってようやく、アトミック・シンキングについて人に語るレベルの理解ができたと感じています。

私が Obsidian というノートツールを知ったのは、世間で「コロナ」の話題しか存在しなかった 2020 年の秋のことでした。このツールに今までとは違う新しいノートツールとしての可能性を感じ、これをきっかけにして多くのノート整理術や思考術について学ぶことができました。これらの方法論を自分なりに解釈し、整理して言語化したものが本書で紹介したアトミック・シンキングという方法論です。

大きなベースになったのはニクラス・ルーマンが使っていたという「ツェッテルカステン」と、そこから影響を受けたといわれる「エバーグリーンノート」や「Linking Your Thinking」と呼ばれるもの。また、本書でも紹介した「デジタルガーデン」という思想からも大きな影響を受けています。これらの概念を学んでから、日本の知的生産のバイブルとも言える梅棹忠夫の『知的生産の技術』を読み返すと、彼の技法とツェッテルカステンには多くの共通点があることもわかりました。これら複数の方法論を比較し、共通点、相違点を見つけていく過程こそが、自分なりの思考の整理法を見つけ出していくことそのものでもありました。

なお、ツェッテルカステンの実践者であるニクラス・ルーマンも『知的生産の技術』を書いた梅棹忠夫も、カードはすべて「アナログのカード」を使ってカード同士は「手動でリンク」という方法を使っています。(カード 1 枚 1 枚に数字やアルファベットの ID を付け、～を参照などと記述する) ルーマンなどは、これで数万枚のカードを管理し、運用していたというのだから、驚き以上のなにもことばが出てきません。数万枚あるカードからリンクされたカードを探すためには、必要なカードを見つけるだけでも結構な探索時間が必要でしょう。そもそも、カードの保管スペースだけを考えても、一般人にはなかなか真似ができるものではありません。同時に、これらの方法の実践者がそこまで多くないように見えるのは、アナログでのカード管理の難しさが原因の一つでもあるような気がします。

ですが、21 世紀に生きる私たちにはデジタルのノートがあります。数万枚のカード程度であれば、個人のコン

コンピュータにすべて簡単に電子的に保管が可能です。数万枚程度のカードであれば、現代の個人向けコンピュータでも十分に実用的な機能します。

情報のリンクという概念自体は、インターネットの登場と共に誰にとってもあたりまえのものになりました。ですがこれを「個人のノート」で「難しい知識なく使える」というのは 21 世紀になって現れた新しい革命的な出来事だと言えます。

まだまだ登場してまもない、新しい手法であるため、ノートリンクを活用したノート術などは、これからも大きく手法は変わっていくでしょう。ですが、アトミック・シンキングで重要なのは、細かなデジタルツールの使い方ではなく、もっと広い意味での「書いて整理する」ことに対する知識やマインドセットです。この知識やマインドセットさえきちんと身に付ければ、細かな手法の変化は大きな問題ではありません。

本書では、変化が大きな「情報」は、すばやく情報発信ができるインターネットに任せて、まず情報収集のために必要になる前提の知識を身に付けられるようにすることに力を入れました。具体的にどうやってノートツールを使うのか、という情報は、インターネットを探せば無数に存在しています。私自身もそういった情報が好きで、デジタルツールの使い方などについていろいろなことを書いています。今は「ナレッジスタック」というニュースレターでデジタルツールを使った具体的な方法なども紹介しています。気になる方は、ナレッジスタック、と検索していただければ「現在の私のデジタルノートツールの使い方」などもご覧いただけます。

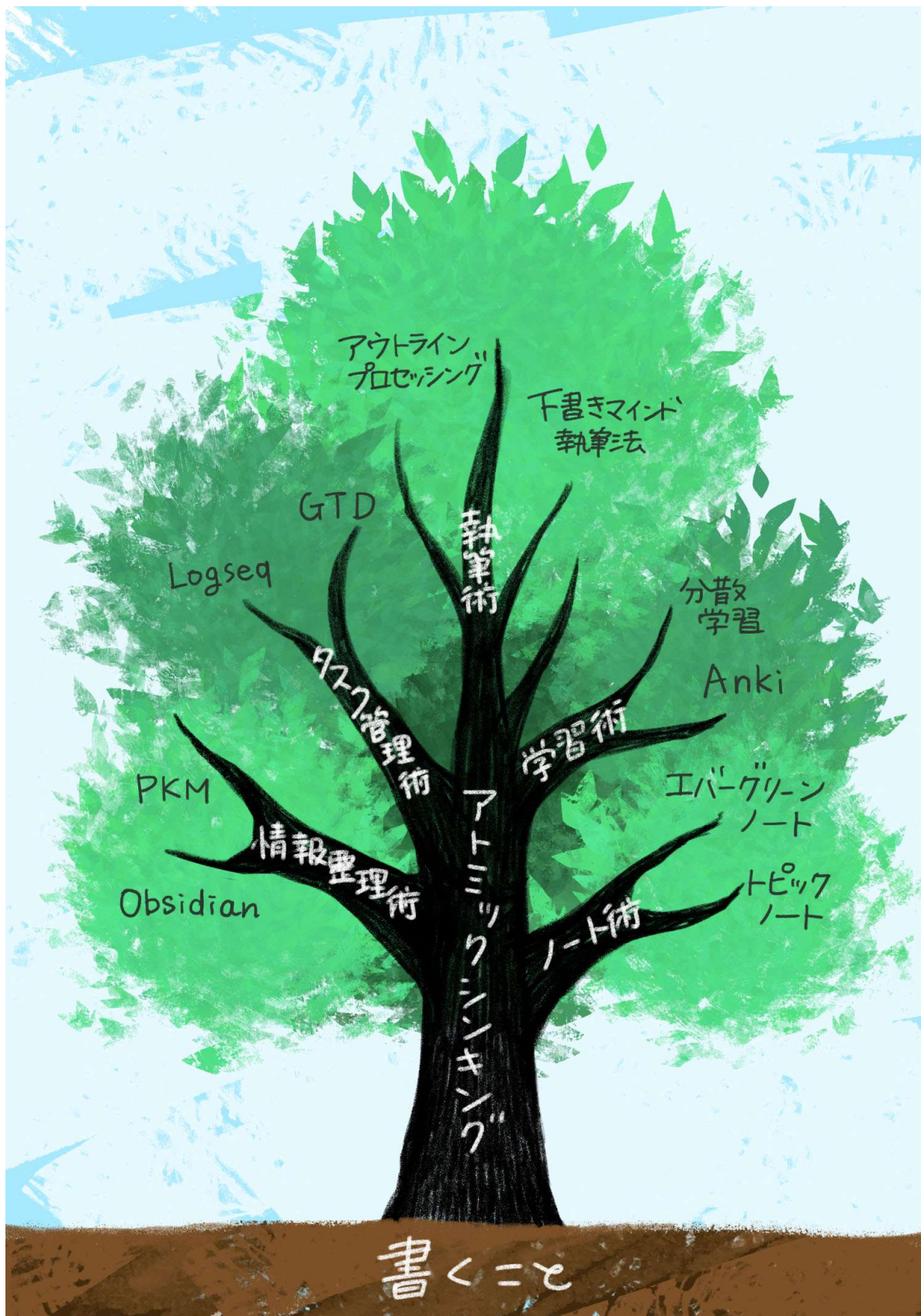
今回は、自分自身がより深くアトミック・シンキングについて理解するために「書かねばならなかった」本でした。そういった理由から、すべて自分自身で一冊の本にまとめるということを行いました。出版社の方で興味お持ちいただける方がいらっしゃれば、是非著者のツイッター宛にご連絡ください。(ID:@goryugo ツイッターのダイレクトメッセージは全員に開放しています) 一人で本を書いてみて、編集者がいることがいかに心強いのかということも思い知ることができました。

「ひとりで書く」大変さを乗り越えられたのは、本作りの過程でご協力くださった皆様のおかげです。

倉下忠憲さん、ザスユカさん、山中一星さん、tksさん、いいだつとむさん、たすさん、えむおーさん、他、ブックカタリストサポーター有志の方々、皆様ありがとうございました。

皆様のご協力なくしてこの本は作れなかった、というのが心の底からの本音です。これまで何冊か本を書いた経験の中で、これほどまでに人の支えのありがたさを感じられたことはありませんでした。というよりも、40年ちょっと生きてきた中でもっとも人の支えのありがたさを感じられた出来事でした。本当にありがとうございます。これだけのためでも書いた甲斐があったと感じられるものでした。

実は、今こうやってあとがきを書いている最中ではありますが、すでにまた「書かなければいけないこと」がたくさん現れてきています。本書第一部でもお見せした画像ですが、少なくともすでにこのくらいのことは「書かねばならないもの」になっており、再び新しく「本を書くためのノート」をいくつか作り上げている最中でもあります。



本書で紹介できたのは、根っことなる「書くこと」と、幹になる「アトミック・シンキング」の部分がほとんどで、少し「情報整理術」「ノート術」に触れることができたかな、という程度。今回の本を書いたことによって「執筆術」ももう少し深められそうだし、本を書くことを通じて学んだ「タスク管理術」も少しずつ安定して機能するようになってきています。また、分散学習などの学習術は、すでに自分にとって欠かせないものとなっており、これもまた紹介しないわけにはいかないという状態です。

はじめて本を書いたのは十年以上前のこと。当時は一冊書いて「もう数年間は本を書くななんて無理だ」なんて感じていましたが、今は逆に「一生かけても書ききれないくらい書きたいことが増えている」という状態になっています。

このありがたさを噛みしめながら今回はここで筆をおきたいと思います。

2022年8月吉日

五藤隆介（ごりゆご）

〈参考文献〉

アーリック・ボーザー 『Learn Better 一頭の使い方が変わり、学びが深まる6つのステップ』（英治出版 2018）

ロイ・パウマイスター、ジョン・ティアニー 『WILLPOWER 意志力の科学』（インターシフト 2013）

倉下忠憲 『すべてはノートからはじまる あなたの人生をひらく記録術』（講談社 2021）

読書猿 『独学大全——絶対に「学ぶこと」をあきらめたくない人のための55の技法』（ダイヤモンド社 2020）

千葉雅也 『勉強の哲学 来たるべきバカのために 増補版』（文芸春秋 2020）

今井むつみ 『学びとは何か——〈探究人〉になるために』（岩波書店 2016）

梅棹忠夫 『知的生産の技術』（岩波書店 1969）

川喜田二郎 『発想法』（中央公論新社 1967）

飯間浩明 『伝わるシンプル文章術』（ディスカバー・トゥエンティワン 2018）

Soenke Ahrens 『How to Take Smart Notes』（2017）

Evergreen notes

The forest entrance - LYT Kit

Augmenting Long-term Memory

How to write good prompts: using spaced repetition to create understanding

巻末

著者

五藤隆介（ごとうりゅうすけ）1980年愛知県生まれ。

デジタルツールを使った効果的な学び方やノートの使い方について考えるニュースレター「ナレッジスタック」を運営。ポスト資本主義的な新しい価値観でどう生きるかを考えるのが今のメインテーマ。

主な著書『たった一度の人生を記録しなさい』（ダイヤモンド社）、『理系の料理』（秀和システム p）

- Twitter：goryugo
- ニュースレター：ナレッジスタック
- ブログ：ごりゅご.com

アトミック・シンキング

2022年8月11日 発行

著者：五藤隆介

イラスト・装丁：五藤晴菜

本書についてのお問い合わせ：info@goryugo.com