



Winter 11-30-2019

知的生産性を飛躍させる録音システム

Yoshihiko Ariizumi

Brigham Young University - Provo, yariizumi@hotmail.com

Follow this and additional works at: <https://scholarsarchive.byu.edu/ltoptimization>



Part of the [Applied Behavior Analysis Commons](#), [Clinical Psychology Commons](#), [Cognition and Perception Commons](#), [Cognitive Psychology Commons](#), [Experimental Analysis of Behavior Commons](#), [Human Factors Psychology Commons](#), [Industrial and Organizational Psychology Commons](#), [Other Psychology Commons](#), [Quantitative Psychology Commons](#), and the [Theory and Philosophy Commons](#)

Recommended Citation

Ariizumi, Yoshihiko, "知的生産性を飛躍させる録音システム" (2019). *Learning, Teaching, & Researching Optimization*. 1.

<https://scholarsarchive.byu.edu/ltoptimization/1>

This Researching Optimization is brought to you for free and open access by the ANEL at BYU ScholarsArchive. It has been accepted for inclusion in Learning, Teaching, & Researching Optimization by an authorized administrator of BYU ScholarsArchive. For more information, please contact scholarsarchive@byu.edu, ellen_amatangelo@byu.edu.

知的生産性を飛躍させる録音システム

有泉芳彦

2019年11月30日

これから、特別な録音システムについてご紹介します。日常の活動の中で「眠っている時間」を活用する方法です。使いこなせるようになると、知的生産性を何倍にも向上できます。

この録音システムのメリット

- リラックスしながらできる。
- カジュアルに話せるので、自由な発想を生み出すことができる。
- 場所も時間も自由で、今まで使えなかった「死んでいる時間」が活用できる。
- あらゆることを柔軟に考えられ、ほとんど外からの規制やプレッシャーがないため、慎重な準備が要らず、とりあえず何か喋ってみるというスタンスなので、どのようなポイントからでもどんな状況からでも、気楽に始めることができる。
- 日常生活の中でよくある単純作業は、ともすると退屈で疲れるが、知的に刺激のある活動を同時進行させることによって、そんな単調な時間が新鮮で楽しくなる。
- 以前よりもしゃべる回数が著しく増えるので、それが訓練になって、話し方がスムーズになり、さまざまな複雑な状況を言語化する訓練にもなるために、表現力が豊かになる。
- ルーチンの作業をしている時には、頭に余力があるので、さまざまな思いが頭に去来する。その多くは雑念、否定的な考えや思いである。誘惑もたくさん入り込んでくるのは、そんな時である。その時間を研究関連の思考に向けることにより、気分はすっきりし、心の清めにもつながり、余計な心配で気をもむことが少なくなる。

しかし、カジュアルな録音などによっては、まとまったものが何もできないのではないか？ そのような疑問が起こってくるかもしれません。ところが記録が残るので、後になって見直しをしたり、編集したり、もっと発展させたり、書き直したり、もっと細かい事について考えることができるのです。ですから高度な研究につながる質の高い書き物がたくさん生み出されます。では、大学の現状分析から始めて、録音システムがどう機能するのか、具体的な録音を組織する方法、テクニック、その利点について説明します。

BYU の現状

大学の教員の人たちに聞くと、なかなか時間が取れなくて研究が進められないと言っている人が多いです。もう一つの傾向は、まとまって3～4時間使えないと、研究のために意義のあることは何もできないと感じている人も多そうです。多くの教員（研究者）は、教えることやその他の責任で気を取られるので、研究の時間を作り出すことがなかなか難しい現実悩んでいます。だからクラスを3つ教える学期にはほとんど研究に手がつかないと語っています。しかも、しばらく研究をやっていないと、自分がどこまで研究していたのか忘れてしまうため、春夏になり、いざ時間ができたときには、どこまで研究したのかを忘れてしまって、一からやり直すこともあるようです。とても大きな無駄がでてしまいます。

一方、けっこう成功している人たちは、忙しくても、1日たとえ30分でもいいからコンピューターの前に向かって論文のたとえ1～2段落なりとも書いてみるそうです。そうすると、少しずつとはいえ確実に進み、書くことへの意欲が増します。確かに、日々研究のために定期的に時間を取らないと、やる気が削がれます。そこで、忙しいながらも生活の中に眠っているたくさんの時間を活用する方法があれば、大部分の研究者にとって現状の限界を乗り越え、知的生産性を大いに改善できるでしょう。

3つのクラスを教える学期には、あるいはたくさんの管理職の責任に追われている時には、研究のための時間を作ることは現実的に無理なのでしょうか？ 私の提案に沿って、録音システムによって「眠っている時間」を活用することによって、研究に関わるかなりまとまった量の知的作業を毎日生み出すことができます。独創性と想像力を使えば信じられない位あちこちにその時間は眠っているからです。具体的にはどうしたらよいのでしょうか。

「死んだ時間」の活用方法

マルチタスクに反対する人も多いですが、そして確かにマルチタスクが上手にいかない状況も数多くあります。しかし、私たちの日常生活のかなりの部分が、多分半分以上かもしれませんが、多種類の知的活動を同時に行うことが出来る可能性を秘めています。ですから、そのような時間帯を研究のために活用するのです。日常生活の多くの活動は、私たちの頭の30%とか、60%とか、一定の部分しか使っていません。例えば車で自宅から大学までの通勤ルートを運転していると考えてみてください。その間にラジオを聴いたり podcast を聞いたりして活発な知的活動に携わることもできます。確かにそれも有効的な時間の使い方ですが、もっと創造性に富んだ活動を行うこともできます。録音のデバイスを使って車の中でリサーチのトピックについてしゃべってみるのです。そうするとリサーチについていろいろな角度から考え、その他あらゆる種類の思考活動を行うことができ

ます。そして、そのように録音したものを再生してその大事な部分をメモに残すことによって、自分の思考がどこまで到達したかを明確に書き残すことができるのです。このような録音／再生／メモとりの活動は1日のゆったりとした時間帯や、さまざまな単純作業と平行して行えます。そのように、この録音システムを使うと1日の時間のかなりの部分を研究のために充てることができるので、多分、忙しい1日でも、集中して研究を行なう1～2時間分の知的作業を捻出することがそれほど難しくはありません。1学期にその時間をまとめると、 $2 \times 6 \times 15 = 180$ 時間ぐらいの余分な研究時間を生み出すことができ、実際にはその波及効果もありますから、つまり研究への意欲が増し、意識が高いので日々の生活の中でさまざまな機会を研究のために利用することができるようになりますから、おそらくその知的生産性への効果は、250～300時間にも及ぶと考えられます。これは、研究のためにフルタイムで1ヶ月集中して時間を使うことに匹敵します。これで、効率よく研究を組織すれば、1つの研究論文をまとめられるのではないのでしょうか？

どうしてそんな時間を作り出すことができるのでしょうか。それは次のような考え方からです。

私たちは毎日繰り返されるような習慣的活動をするときには、頭の特定の部分しか使っていないことがよくあります。例えば、着替えのとき、身の回りを片付け、掃き掃除をしたり、掃除機をかけたりするときには頭を使っている部分はわずかな部分で、例えば30%しか使われてなければ、70%の部分をリサーチに関する知的活動に使うことが可能なわけです。ですから適当な録音のデバイスを持っていればそれを身の回りに置くかないしは持ち歩くか、首に下げるか、体につけてマイクロフォンの部分が周りの騒音の影響で録音が妨げられないように、口の近くに置くことによって、何とか聞き取れる録音ができます（人に聞いてもらえるほどの音質は必要ない）。

どのような時間あるいは活動が、同時に研究のための思索に使うことができるのでしょうか？

「埋もれている」研究の時間

頭の中には、ほとんどあらゆる活動と平行して研究のための思考活動をする余力があります。最初に、ちょっと極端な例ですが、授業で教えているという場面を考えてみましょう。このように高度に私たちの注意を引き、集中して頭を使わなければならない活動の中でも、わずかな時間を研究のトピックについて考える余裕がないわけではありません。授業を進めるプロセスの中で、時には学生たちに質問をして1～2分考えさせたり、小さなグループに分かれて議論させたりする時間もあります。当然その時間に観察をしたり、学生の質問に答えたりすること

もありますが、私たちの研究が授業の内容との関連していることも多いと思いますので、その授業の局面に沿った形で研究のあるポイントについて考えを進めることができます。これは、かなり極端な場合でしたが、もっとふんだんに、あるいはぼろりサーチだけに集中して考えを進める機会は山ほど日常生活の中にあります。例えば、お店に行ってレジで並んで待っているような状態では、その何分間、もし頭脳に適切なインプットをすることができさえすれば¹⁾、意味のある思考活動を始めることができるのです。そしてその思考活動で起こった考えを録音するのです。面白いことに、机に向かっている時より、そのような刺激に溢れた環境の方が、新しい発想が生まれる可能性が高くなるかもしれません。声を出して説明するというスタンスが思考を促進します。大変うまくいくのが、音をそれほど立てないような掃除とか洗い物をしている時間です。これも録音のデバイスを身近なところに置いて、あるいは身に付けておいて、ゆったりとした感じで洗い物をしたりしながら、洗濯機を操作したり、洗濯物をたたんだりしながら、知的活動を同時進行させることができます。**リサーチのトピックを頭にインプットしてあげる**ことによって、**頭は自動的に考えてくれます**。ただし、考えるための材料を上手に頭に入れてやらないといけません。病院や役所等での待ち時間は最適な考察の場所です。小さな子供の世話をしている時にも、注意を100%注がないといけない時もありますが、彼らが自分の遊びで夢中になっている時など、あまり立ち入らない方がかえって子供たちに好ましい場合もあります。そのような時にたとえ数分間だけかもしれませんが、録音機を使って記録をしたり、再生をするためイヤフォンを使ってメモを取ったりすることも可能です。録音のもう一つの良いポイントは、目が疲れてソファで横になりながら目を休めたり体を休めながらゆったりとした気持ちでいろいろなことを振り返ったり、いろいろなことについて思いを巡らすことも可能です。散歩をしている時など、最適な状況です。景色を眺めながら様々なことに思いを馳せることができ、新しい発想をするためには最適な環境です。またトレッドミルのような運動の機械などを使って、体を鍛えている時も、それが単純な作業であるため、思考を続けるためには好ましい条件です。それから、テストや宿題の採点などをしている場合に、かなり機械的な作業をすることもありますので、再生をしながら時々そのメモを取ったり、採点などの作業と並行して録音を行うこともできます。特にキャンパスでは1つのビルディングから別のビルディングに移動しなければならない時がありますが、けっこう歩いている時間もかかりますから、そのときには録音するか、あるいは再生をして聞きながら、時々立ち止まってメモを取るなどのことをすることもごく自然に行うことができます。このように私が経験したことによると、思ったよりもはるかにたくさんの状況で、100%とは言わないまでも10%、30%、時には90%の意識を研究のために向けることが可能であることがわかってきました。

障害も乗り越えて

いろいろと試してみますと、うまくいく場合もあれば、他の活動にいろいろなマイナスの影響を与えてしまうこともあると思います。最初は試行錯誤をして、自分に合った方法を開発する必要があります。私も一生懸命にこの録音のシステムを生活の中に取り入れていく過程で、いくつかの困った状況に遭遇しました。例えばある日、録音のデバイスを片手に、他の荷物も持っているため、うっかりメガネを忘れ、翌日にはスマホを置き忘れ、3日目にはなんとカバンまで教室に置き忘れてしまいました。しかしその三日間の失敗の後、忘れ物をする事はほとんどなくなりました。ですからこれが生活の1部として、しっかりと定着して、自分の習慣の1部になるまでには、若干の調整や訓練の期間が必要だと思われます。その他に上手に録音したり、きれいな音質にしたり、デバイスの操作の仕方を工夫したりするために様々な試行錯誤も必要です。スポーツのスキルを身につけるような要領で、少しずつ技術を伸ばすことが求められます。

頭脳に種まき

録音するためのテクニック、あるいは成功させるためのポイントについて少し述べてみましょう。頭が考え出すためにはその考える材料を与えてやらなければなりません。つまり思考のための栄養ないしは**考えの種**をまいてやることです。私の場合は、インデックスカードにトピックや質問や考えるポイントをリストしておいて、それを持ち歩いて、録音の直前にそれに目を通します。すると頭はひとりでにそれについて意味のあるディスカッションを始めてくれます。それを生産的に継続させるためには言葉にする必要があります。この「頭の中にぼんやりと生まれてくる**印象を言語化**する」ことがカギです。ですから録音のデバイスを使って適当に喋りながらそれを記録としてとどめるのです。「適当に」と言いましたが、カジュアルでリラックスした、飾らない、緊張しない、気取らない、要するに口から出てくるものを吟味し過ぎないでしゃべりまくることなのです。そんなことして何になるのかと生真面目に考える人もいるかもしれませんが、とにかくあるトピックについて考えて喋りまくりそれを録音して、再生して主な点をメモすると言うことを通して、信じられないような結果が出てきます。後で少し落ち着いたところで読み返してみるとその中には素晴らしい、研究のためのディスカッションを発展させるための「種子」がいっぱい詰まっていることに気がつくのです。

録音システムのプラス効果

実際に録音システムによって研究を進めてみると、最初に列挙した項目にあるように、いくつかの予想しなかった効果があることがわかってきました。録音することによってたくさんのリサーチに関することを思いめぐらし、それについて自分の考えをしゃべり、まとめますから、頭の中にリサーチについての意識が高まってきます。そうすると、やる気がぐんと高まります。さらに機械的な単純作業をやる事は、結構疲れることで、退屈で、億劫になり、意気消沈させる要因にもなります。私などは特に単純作業が嫌いで、ともすると、手抜きの作業になってしまい、身の周りは無秩序の状態に放っておくこともしばしばです。ですが、もし「機械的作業+録音」をしているときには、頭がリサーチのトピックについて考えているために、けっこう面白く、快活に時間を過ごすことができます。ですから、そういう機械的な作業をもっと長くやることができ、身の回りがもっと整理されているという現実気づきます。さらに横になっても、目をつぶっていても録音することができるために、休息を兼ねて録音をしながら考えを練ることができます。

もう一つの効果は、話すことが上手になることです。不思議に思われるかもしれませんが、**考えを言語化する**ことがもっと頻繁に起こってくることで、普通相手がいると、いい加減な事は話せないで、余計に慎重になって、口ごもってしまったたり、双方には時間的な制限があるため、十分にディスカッションを続けられないことも普通です。一人で話し続けられることにより、ディスカッションの内容をはるかに深く、広く発展させることができるのです。ですから、研究内容については、ともすると話す機会が少なく、とりわけ自分の共同研究者が身近にいるとは限らないので、研究にとって意味のある話をする機会は極めて限られているかもしれません。しかし、この録音システムにより、気軽に様々な研究に関するポイントを話すことができるので、頭の中が整理され、共同研究者や関係者に説明する時も、今までよりもはるかに効果的に説明することができるようになりました。

それだけではなく、この録音をするという習慣が、研究以外の事にも応用できます。例えばイベントを計画するようときには、この録音システムを使ってリハーサルをやる（イベントの進め方、担当の割当、チェックすべき項目、注意すべき点の優先順位などについてしゃべってみる）ことができます。そうすると実際のイベントを運営するときには、極めてテキパキと適切な言動をすることができて、ともすると見落としがちな大事なポイントにも前もって意識を向けることができるために、大事なことをもれなく行なえる可能性が高くなります。研究をするという事は、必要な情報伝達が必ず伴いますから、そのような言語能力が録音システムによって訓練される事は、より効果的に研究を進める推進力になります。

また、頭の働き自体も、以前よりも30%増ないしはそれ以上に（主観的な判断ですが）早く適切に問題構造を見抜いたり、問題解決行動に向け適切な行動をとったりすることができるようになっていけると感じられます。つまり、機械的で頭

脳をあまり使わないような作業をたくさんしていると、頭の中の働きはいわばアイドリングをしているような状態になっているのかもしれませんが。だからのろのろとした頭の働きがデフォルトのモードになってしまい、そのレベルよりも上のレベルで頭を働かせることに強い抵抗が生じてしまいます。しかし録音システムで機械的な単純作業と一緒に頭をもっと高度な思考活動に向けて使う時間が長くなるにつれ、頭の働きはさらに上のレベルで機能するみたいです。そのように高いレベルでの頭の働きが普通の状態になってしまうと、他の活動にもそれが転移していきます。ですから私が感じているのは、いろいろな人々との話し合いがもっと効果的にできることと、クラスの中で学生たちに教えることに関しても、説明や表現がもっと豊かで効果的になっていると感じられます。

次に心理的およびスピリチュアルな効果ですが、私たちが単純作業に携わっている時、頭の中には余力があるために、そこに色々な雑念が入ってきます。ともすると余計な心配をしたり、いらぬことを考えていたり、誘惑になびいて悪い考えをしたりする可能性ももっと広がります。ですから私たちの頭が余裕を持っているときには研究のことに考えを向けることによって、私たちの心をもっと清いものにすることや、もっと価値のあることに頭の働きを使うことができるので、霊的な意味でもより優れた状態に自分の考えや行いを保つことができるようになると考えられます。

研究プロセスと録音システム

研究が発展していき、やがて論文にまとまっていくプロセスについてその主なステップを挙げて、それとの関連で、録音システムがどのように使われるか検討してみます。

1. 漠然とした分野、テーマ、トピックあるいはイメージ、問題意識などが授業やいろいろな大学での活動（読書や議論など）の中で頭に浮かび上がってきます。それにメンタルマークをしておいて、後でそれを書き留めます。そしてそれについて少し考え始めます。

2. それらの点に関してほとんど何の規制もなしに浮かんでくる考えをしゃべりまくってみます。ランダムに考えても構いません。この段階では考えをあらゆる方向に発展しても構わないのです。ですから自分の頭でソロ・ブレインストーミングを行うという形で、何でも思いつくままにそのポイントについて、そのトピックについてしゃべってみてそれを録音します。ここで豊かな議論とか考えの発展とかが起こってきますのでそこで出てきた考えを後で再生して大事な部分だけをメモしておきます。

3. 時系列に沿って記録が残ってきますが、それを時々復習して、またその中にいろいろな新たなトピックやサブトピックが出てきますので、それにまた目を向けてそれについての考えをしゃべりまくって録音し、再生とメモを続けます。またある段階でその大事な部分をタイプしてまとめ、そのタイプした内容を何度か読み直して編集します。

4. そのようにしてある程度まとまった文書が出来上がりますので、それを誰かと一緒に見ながら、ディスカッションをします。そのように協力者からのフィードバックを効果的にももらえますし、その人とコラボをして共同研究という形で発展させることもできます。

5. 4までのステップと同時に、ないしは前後関係が逆転しても良いのですが、関連の論文や雑誌やインターネットの記事等に目を通し、すでにどのような先行研究がされているのかを検討します。そしてそのような論文に触発されて研究の具体的な段取りなども決められます。論文を1本読み終わる毎に、それについてのまとめ、批判、関連の事柄などについてしゃべってみることで議論してみます。それも記録に残るので、論文として先行研究のまとめをする部分に生かすことができます。

6. ここまでのステップでいろいろなアイデアが出てきていると思いますし、1から3までのプロセスは何度も繰り返して研究の細部にわたってあるいはサブトピックについても考えがまとまってくるので、その段階で研究論文を上手に、自信を持って進める準備が整っているでしょう。

要するに、録音システムに助けられて、論文を仕上げるための大切なポイントがストレスなしで丁寧に検討され、論文の中に盛り込める内容が既に整理されていて、準備されることとなります。ある程度まとまった時間がある時には、それらの資料を利用して、極めて効果的に論文にまとめることができるでしょう。