

しゅう せん か にっ き 周旋家日記 ⑥

乾 明紀

“つづき”を書けなかった行動管理の失敗理由

前号のマガジンには、「祖母の死と浄土真宗との佛縁」をテーマに書いた。祖母に死によって菩提寺の住職と出会い、その住職の説明によって浄土真宗に関心を抱いたところ、住職から思いもよらない依頼を受けた、というところで筆を置いた。

今回は、当然ながら、その「つづき」を執筆する予定だった。しかし、月末に体調を崩し、それが書けなかった。筆者は、「つづき」にも書く予定だった菩提寺の50年に一度の大法要をディレクターとしてお手伝いをしたのだが、その当日があいにくの雨となり、準備期間の寝不足とあいまって風邪をこじらせてしまったのである。このため、前号の「つづき」を書く十分な時間が確保できなかった。菩提寺とは1年以上の歳月をかけて準備をしてきたので、その経緯や準備内容などをこの日記に書き留めておきたかったのだが、資料を見返す時間が十分に取れず、執筆予定だった「つづき」は書くことができなかった。

筆者の投稿の「つづき」を楽しみにしておられる方は皆無だと思うのであるが、自分のためにも「つづき」は、是非次号で書きたい。

さて、では何を書くべきか。休載も考えたが、今回の日記では、体調不良から得た教訓(?)を来月の自分のために書き留めておこうと思う。

先ほど、「つづき」を執筆できなかったのは、体調不良としたが、世の中には体調が悪くても原稿を執筆している人はたくさんいる。なので、再発防止に向けて、ここからは、執筆できなかった理由を「体調不良」ではなく、「行動管理の失敗」として捉え考察していくこととしたい。

<行動管理の失敗理由①「プロジェクト化しなかった」>

マガジンの締め切りがある5月に入り、法要の準備が忙しくなってきたが、5月上旬は、法要協力の集大成として、マガジンの原稿を書き、有終の美を飾ることをまだ夢見ていた。しかしながら、法要準備に集中するあまり、原稿執筆に向けた計画(プロジェクト化)を完全に怠ってしまった。この結果、資料がまったく整理されず、執筆プロセスも明確にならないままに月末を迎えた。後述するが、プロジェクト化し、タスクを洗い出すことをしなかったために、

執筆行動を生起させる『先行刺激』を十分に配置することができなかった。

<行動管理の失敗理由②「回避行動」>

月末になると、風邪の症状が悪化し、病院で薬をもらっても症状がなかなか改善されなかった。喉が痛く、咳も出たため、パソコンに向かって頭（の中の言語行動）を使う原稿執筆という行動より、寝たり、頭を使わなくていいテレビを見るなどの行動が多く生じた。つまり、不快からの回避行動ばかりが目立つようになったのである。しかしながら、事前に資料が整っていたら、それが『先行刺激』となって執筆行動が生じたかもしれないので悔やまれる。なぜなら、同時期に締切りがあった学会発表の抄録は、(内容はともかく)整理されていた資料などをまとめることで完成し、提出することができたのである。

<行動管理の失敗理由③「『とにかく行動してみる』を実践しなかった」>

3つ目の理由は、資料がなくても、頭が働かなくても「とにかく書き始める」という行動をしなかったことである。最初は、楽しくなくても、書き始めることによって、思わず使いたくなるフレーズが出てきたり、書きたいことが具体的になったり、文字数が増えページが埋まってきたりする。これらの『後続刺激』により、本人も予期していないほどに執筆行動が継続される場合がある。このように「とにかく行動してみる」を実践しなかったことが最大の原因であるかもしれない。書き始めることのハードルが高かったのであれば、「とにかく資料を整理してみる」という行動を実践してみても

良かった。

「とにかく行動してみる」の効果は大きく、その結果によってエンジンがかかりだすと、人は体調不良なんて忘れて没頭するものである。決して好ましい行動ではないが、ネットサーフィンや深夜番組をダラダラ見るのも、何気なく始めた「とにかく行動してみる」の結果であり、これらの行動で意思に反して無駄な時間を過ごした経験のある人は、多いのではないだろうか。

今回は、予定していた原稿を書けなかった行動管理の失敗を振り返り、筆者が思いついた主な理由を3つ挙げてみた。ここでの反省を活かせば、休載という事態を招くことはないだろう。そのことを忘れないような先行刺激を考えつつ筆をおくことにする。
<つづく>