

タイトル名「対人援助実践をレポートするこの一冊」

第8回：第2章-その1-

## 単一症例による仮説検証型“日常生活”実験の報告

—そこでひらめきは増すのか?—

著：渡辺修宏  
企画：渡辺修宏  
小幡知史  
二階堂哲

### そんなところで読みふける

中国の北宋時代に活躍された欧陽脩（おうようしゅう）曰く、ひらめきの三上（さんじょう）は馬上（ばじょう）・枕上（ちんじょう）・厠上（しじょう）となります。すなわち、どのような時に人はひらめきを得やすいのかというと、馬にのって移動している時、布団で横になっている時、トイレで排泄している時ということなのです。

このような指摘をいつ学んだのかを、とんと思い出せませんが、時々、「欧陽脩は間違えていないなあ」と、つくづく感じます。

馬にのることはありませんが、車で移動中、特に出勤時退勤時においては、あれこれアイデアがやすいと感じています。

ベッドにはいってしばらくすると、やるべきことがあれこれと、ふっと浮かぶことがあるので、枕元にいつも、メモ帳やスマートフォンを置くようにしています。寝付く前にメモるのです（メモらないと高い確率で忘れてしまう。あるいは、高い確率で寝付きにくくなるのです）。

トイレでもそうです。なんというか、思考が研ぎ澄まされる気がします。従って、トイレというのは、複数の意味でスッキリする場所だと思っております（笑）。

きっと、このような私の感覚は、私個人にとどまらず、多くの方にもご賛同していただけるのではないのでしょうか？



## 欧陽脩 Ouyang Xiu (1007~1072)



中国北宋の政治家・文学者・歴史学者。唐宋八大家の一人。4歳で父を失い、苦学の末24歳で進士に合格した。直言の士で敵も多く、中央と地方を行き来している。蘇軾を見出し、王安石や司馬光を登用した人物であるが、実際に王安石の新法が実施された後は青苗法に反対して、政界を引退した。歴史学者としては「新唐書」、「新五代史」を著述・編纂し、評価されている。古文復興運動に尽力し、滁州の自然や人々の生活を描いた「醉翁亭記」は紀行文の最高水準と言われている。

人名辞典から抜粋 <https://www.jinmei.info/data/20110221000.html>

移動中、ベッドの中、トイレの中というのは、「ある種の“手持ち無沙汰”を感じる」という意味で、共通していると思います。つまり、乗っているだけ・寝ているだけ・座ったり立ったりしているだけ、という状況で、そのことに集中するために他にしようがない、やることがない、もしくはやりようがない、ということです。

もちろん、そのことをしながら音楽を聞くなど、同時並行的に実施可能なアクティビティは意外と少なくないのですが、そういったことは事前に準備しておかないと、なかなかできるものではないでしょう。

そう、事前準備が必要なのです。

そう、事前準備すれば、そのことがちょっと変わるのです。

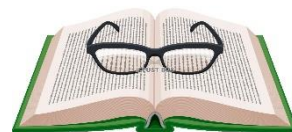
そんなわけで、私はある時、事前準備をして、「馬上・枕上・廁上タイム」の改善(?)に取り組むことにしました。すなわち、本の準備、本の設置、本の携帯です。三上における読書の導入です。

「三上に読書を導入するならば、ひらめきが増すかもしれない」、という、子供みたいな発想をもって、子供みたいにちょっと工夫(?)してみたのです。

きっと読者の多くは、「まともな大人がすることではない」とご指摘されるかもしれませんが。そして、私はそのようなご指摘に、全く反論する気などございません(最初から白旗をあげます!㊗㊗㊗)。

ただ、「仮にひらめきが増さなくても、“知的刺激の獲得・勉強時間の確保”という意味で、より有意義な時間になるのではないか」という好奇心が大人としての良識を上回っただけです、と、言い訳するだけです。

どうかこんな大人を、反面教師にしてくださいませ。



## 仮説検証：三上読書はひらめきを増幅させるのか？

さて、その事前準備とは、具体的には以下の通りとなります。すなわち、「自家用車の助手席に本を置く、ベッドの枕元に本を置く、トイレ内に本を置く・持ち込む」です。

それぞれに、「異なる本を置く・持ち込む」のがポイントとなります。そうすれば、労力コストが最小限となるからです。すなわち、いちいち本を持ち歩く・持ち運ぶ必要性が最小限に抑えられるのです。

また、特定の場所で特定の本を読むようにすると、その都度、その本にあった読む準備ができるようになります。つまるところ、その本を読む心構え（気持ち？動機？）が自然と創られるのです。例えば、助手席に英語の本を置くと、すっかり英語を読む気持ちになってから、本を手にとれるようになります。

ベッドの枕元に哲学書を置いておくと、自分の人生をどう生きるべきかという視点を感じながら、本を手にとれるようになります。

トイレ内にビジネス書を置くと、ビジネスマナーや仕事の効率化を考えるような気持ちになってから、実際に本を手にとれるようになります。

実際に本を手にとって開く前から、すっかりその本の世界(?)に入ったり、本の影響を感じられたりするのには、1つ「先行条件づけ」(😊)ですね。これによって、読書がより容易になります。

ただ、このような取り組みは、家族の反対を受けました。

「運転中に本を読むとか、ありえない。」

「枕元に本があるのは、非常識だ。」

「トイレ内に本があるのは、不衛生だ。」

「子どもが真似をする。よくない。」

・・・などなどです。

至極当たり前で、反論できない反対意見です(汗)。

私の家族は、まともな感性を持っております(誇)。

ちなみに、運転中は(当然)、本を読みません。読めません。渋滞中、赤信号中などに本を手にとるだけです。数ページどころか、数行だけ目を通したらすぐ戻す、という手続きになります。・・・ただ、それでも、危険であることには変わらないので、家族の指摘は正しいです。恩師にも注意されました。よって、自家用車運転以外の移動時にのみの読書となります。

というわけで、三上読書は、家庭環境由来の理由で、継続不可となりました。

おかげで、安全運転ができるようになり、寝つきが早くなり、トイレ滞在時間が短くなりました。家族どころか、私自身にとってみても、よりハッピーになった気がします。

さて、肝心の仮説検証のほうは、どうだったのでしょうか？すなわち、三上読書は本当



に、ひらめきを増幅させたのでしょうか？

結論が申し上げるならば、私の乏しい経験に基づけば、ひらめき増幅は「ありませんでした」。ひらめきに満ち溢れるといったことは、ほぼ、なかったのです。むしろ、ひらめきが減ったような気がいたします。おそらく、本を読むための意識や、本を読んで理解することにエネルギーが費やされるようになったことによって、ひらめきが出にくくなったのではないかと思います。よって、仮説は棄却されたと申し上げます。

従いまして、「電車・飛行機などでの移動中の読書」を除くと、私が皆さんに三上読書をおすすめする理由は、1つもありません（涙）。

もう1度いいます。

どうか皆様、こんな大人を、反面教師にしてくださいませ。



。・°・(\*ノ口`\*)・°・。シクシク

## 余談

ちなみに、三上にとどまらず、入浴にも読書を導入したことがあります。サウナにも読書を導入したこともあります。どんな工夫をすれば「お風呂読書」が楽しめるか、「サウナ読書」が楽しめるか、家庭で、そして公衆浴場\*（スーパー銭湯等）において、あれこれ試した時期もありました。新聞を持ち込んで、「濡れる前に読み切る、そして読み捨てる」なんてことに挑戦したこともありました。上手に新聞を読むために、前もって読みきりサイズにはさみでカットしたこともありました。

…最終的に、いろいろな理由によって、そういった活動はやめましたけど（笑）。



\*公衆浴場内・更衣室内での読書活動は、一般的にマナー違反とされます。

あと、お子様に悪い影響がでる可能性が高いです。どうか真似をしないでください。

私ももう（もちろん）、やっていません。やりません。

## 読書は続くよどこまでも

今回は赤裸々に、私の読書アクティビティの実態の片鱗を告白いたしました。どうか、ご一笑の上、すべてお忘れいただけると幸いです。

さて、本連載も第2章に突入しました。

実は私たちの企画、「対人援助実践をリポートするこの一冊」は、対人援助学会年次大会の企画ワークショップ「1回こっきり」にとどまらず、さらなる活動を展開しているのです。会員様・非会員様のご好評とご批判、あるいは無関心があってもなくても、懲りずに、そして地味に、本を介して対人援助と向き合い、自分たちを語り合っているのです。そのあたりの実態について、次回以降、気持ち新たに、お話しさせて頂ければと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

—つづく—