



第15回：第2章-その8-

## インプット（読書）とアプトプット（執筆）



著：渡辺修宏  
企画：渡辺修宏  
小幡知史  
二階堂哲

### 渡辺からもう1冊

前回のつづきです。

ワークショップ「対人援助実践をリポートするさらなる1冊」(2021)において渡辺が紹介させていただいた文献は、2冊でした。

1冊が、前号でとりあげた「目に見える世界は幻想か？物理学の思考法」(松原隆彦先生著、2017)です。そしてもう1冊が、ポールJ・シルヴィアが著し、高橋さきの先生が翻訳され、講談社から発行された「できる研究者の論文生産術」(2015)でした。ちなみに副題が「どうすれば『たくさん』書けるのか」です(右図参照)



今回は、この本にまつわる、渡辺の些末な日常について、ご紹介させていただきます。

### 読書というインプットを積み重ねて気づくこと

対人援助学マガジン49号(対人援助実践をリポートするこの一冊 第6回：第1章-その6-)で述べた通り、筆者渡辺は1999年より「読書記録」を開始し、今日までそれを継続しております。フロッピーディスク時代からの記録ですし、一部、未整理データもあるので、正確な累積読了冊数は不明です。ですがおそらく、これまでにおよそ5000冊程度を読んできました。そして、50号(対人援助実践をリポートするこの一冊 第8回：第2章-その1-)でご紹介させてもらった通り、渡辺は、日常生活のさまざまな場面場所で、読書を試してまいりました。

こういった「前振り」がほのめかす通り、渡辺は、「読書すること、それを継続すること」の、いろいろな問題なり課題に気づくようになりました。例えば、1度読んだ本の内容を忘れてしまうことです。読んだことすら、忘れてしまうのです。新たな読書を開始して、本の

ページを開いていくうちに、徐々に既視感にかられ、読書記録を確認すると、その本を数年前に読了していたことに気づく（笑）・・・このような経験を何度か味わってきました。物忘れならぬ「読書忘れ」体験に、一時は激しく落ち込んだものです。

その他、せっかくだいい本を読んで、その内容を自分の生活や人生に活用していこうと思っても、やっぱりそれらを忘れてしまったり…。また、ある人に「いい本あったら紹介して」と頼まれても、その「いい本」が喉元からでてこなかったり…。そんなわけで、どんなにいい読書体験をつみあげても、忘れてしまっただけなんも効果もないのではないかと不安がるようになったわけです。

とはいっても、すべてを覚え、すべてを覚え続けられる人などそういません。その意味で、暗記方法なり記憶方法に興味がいくわけではありませんでした。ではどうしたものかと考えたとき、自分に足りないのは、読書して得た何かをアウトプットすることなのではないだろうか、そう考えるように成ったわけです。

ここでいうアウトプットとはなにか？

それは、読書して感じたこと、気づいたこと、学んだことを、書字として自らが記すことではないかと考えたわけです。そう、そこで、ポール・J・シルヴィアの「できる研究者の論文生産術」と出会うわけです。

## How to Write a Lot とは？

「できる研究者の論文生産術」では、とにかく、書くことの方法と、書き続けるための方法が、実にわかりやすく書いてあるのです。やる気、才能、ひらめきといった要素に左右されず、とにかく書くための場面設定、書き続けるための環境設定について徹底的に記されているのです。

あまりにもわかりやすいので、気持ちよく楽しく、渡辺は一気に読了してしまいました。ぜひ皆様も手にとって読んでみてください。こういったたぐいの専門書と異なり、実に読みやすい文体、読みやすい構成となっております（あくまで渡辺個人の評価）。

・・・そして、読み終わった後、気づくのです。自分の失敗に。

読むために読むのではなく、書くために読んだのに、読んで終わってしまったことに。

というわけで、2回目の読書とあいなりました。そして2回目は、すぐに中断となりました。その本に紹介されている通りのことを実践しなければ、つまり、アウトプットするためのさまざまな場面設定や環境設定を行わなければ、その続きを読めないのですから。

というわけで、2回目の読書は今も終わっていません。日々の生活の忙しさにかまけて、なんだかんだと実践を怠って、今日に至っているわけなのです（笑）。未熟な渡辺です。成長のない渡辺なのです。

## How to Write a Lot へ

とはいっても、そう、落ち込んでばかりはいられません。

渡辺が未熟であることは間違えのない事実ですが、落ち込む必要はないのです。

なぜならば、いま、アウトプットしているのですから（なう）。

これをお読みなっている方は、まさに今、渡辺が（一応）アウトプットしている（こともある）ことにお気づきになっているわけなのです。

読者の皆様、ご確認してくださってありがとうございます。感謝申し上げます。

・・・でも、渡辺、たいしてアウトプットしていない現状にあるので、ここは1つ、もう少々お時間を頂戴して、・・・それなりのペースで頑張っていこうと思います（逃げ口上）。

### 「この一冊」を一旦中座して

さて、第1章、第2章にまたがって、執筆者陣で多数の文献をご紹介させていただいてきましたが、ぼちぼち、第2章を終えたいと思います。

次章からは、少々趣を変えたいと思います。

繰り返し述べてきた通り、私たちは、対人援助学会ワークショップ「対人援助実践をリポートするこの一冊」でとりあげてきた内容を紹介させていただいてきました。

ですが、実はもう1つ、私達が手掛けたワークショップがあるのです。それは、「対人援助実践をリポートするこの一本」です。2021年度の対人援助学会である2022年1月30日に、オンラインで開催させていただきました。このワークショップでは、本ならぬ「映画」を用いて、対人援助を考えてみたのです。

次章、第3章では、そのワークショップについてご紹介させていただこうと思います。

—つづく—