

## 毎日の思考を書き留めることで、哲学的基盤を創る

アイデアマラソン発想システムによるメタ的思考の探求

樋口健夫(アイデアマラソン研究所)

### 1 アイデアマラソンの発端

1984年、筆者が三井物産のサウジアラビア・リヤド駐在で営業を担当していた8年半、毎日の思考をノートに書き留め始めて、国際競争に連続的に知恵で勝つ体験を得た。同じノートに、自分や家族の人生、海外での子育てと家庭教育も書き留め始めた。上司や他人から得る課題でなく、自分で課題を考えて発想を出し毎日書き留めた。これをアイデアマラソン発想システム(以下、アイデアマラソン)と名付けた。

### 2 アイデアマラソンのルール

(1)毎日、何かを思考し、ノートに書き留める。(2)絵を描き入れる。(3)書いた内容に関して、周りや相談し、話し合う。(4)蓄積された多数の発想の中から、最良のものを実行実現する。

たまたま発想が出たら書くのではない。意識的に思考に集中し、自分の頭脳に圧力をかけて必ず何かを考えて毎日書く。自分の思考であれば、領域を問わない。今日は何を考えるべきかというメタ的な思考記録行動が習慣化する。当初から筆者は、アイデアマラソンは哲学思考の具体的実践方法であると考えてきた。毎日課題を探すと、色々な事を考えざるを得ない。一つの事を思いつくと、それを深掘りする。何度でも同じテーマで色々な面から考えることになる。まさに哲学的思考であり、その内容を連続的にノートに書き留める行動も哲学となる。筆者は、これを34年間継続し、書き留めた発想とメモは45万個(ノート数460冊)を超えた。その間に、約50冊の一般書を出版したが、すべてアイデアマラソンのノートにて書き留めたものである。

### 3 アイデアマラソンの活用

2004年に物産を定年退職し、アイデアマラソン研究所を設立。企業での人材開発と、大学での学生への指導に取り掛かり、アイデアマラソンの普及を開始した。アイデアマラソンに社員全員で取り掛かる企業も数社現れ、発明と発見の手法としてアイデアマラソンを採用する研究所も増えた。大学においても、全学、学部全員、教授と研究室が一体となってアイデアマラソンに取り組むところが増えた。アイデアマラソンは、最近の文科省の推薦するアクティブラーニングの具体的行動の実施例である。大学生にとっては、レポート作成に必要な独創性、専攻の選択、卒論などのテーマ選択、卒業後の仕事の選択などに、アイデアマラソンが活用されている。学生たちは、受験時代の後遺症で、与えられる課題を思考することは強いが、自分自らメタ的に思考すること、独創的思考を求めることは、不得手ということでは、日本の企業は国際競争に勝てず、研究所も独創的な研究はできない。

筆者は、アイデアマラソンを様々な大学において、学生たちの創造性の向上のために教えてきた。日常、書くこと自体がどんどん少なくなっている現代の若者たちにとっては、思考し、ノートに書き留める行動を毎日続けるアイデアマラソンの重要度は、ますます高くなっている。筆者は、更にアイデアマラソンの若年化を図るべきと考えたが、受験競争の副作用で、ほとんどの高校も中学も、創造性の自主啓発には、関心が払われなかった、具体的行動がとられないことがない。小学生ですら、知識系、記憶系、計算系の学習能力の強化の推進が中心で、創造力の育成は、具体的方法がわからないまま、現在にいたっている。筆者は、一

部の学習塾での小学生用のアイデアマラソンを考案し、更に幼稚園児用の絵画によるアイデアマラソンを7年前から指導してきた。現在は、幼稚園4園、保育園8園、小学生塾150名、学童保育3か所にて、毎日700名ほどの園児たちが絵画アイデアマラソンを実行している。アイデアマラソンを全国の小中高等学校に拡げることが最終的な目標である。

### 4 創造性の向上の定量的測定

筆者は、2011年に、アイデアマラソンの創造性への影響を定量的に測定し、分析するために、北陸先端科学技術大学院大学の知識科学研究科の博士後期に入学し、トランス式創造性図形テスト(TTCT)を実施して、創造性の主たる項目にて有意の向上が見られることを実証した[1]。

### 5 習慣化と継続支援

アイデアマラソンの企業内、研究所内、大学での研修は、思考書き留めを習慣化することを目指す。基本的には思考したことであれば何を書き留めるのも自由であるが、アイデアマラソンの自由度は、初期の実行者たちに戸惑いを起こす。何を思考してよいのか分からないからだ。そのために、様々な形態の研修や、ワークショップ、考えるヒント、グループワークなどで、本人が持つ思考力を引き出そうとしていく。

更にアイデアマラソン研究所は、いったん開始したグループの実行者が中断しないように、継続支援のシステムを提供している。そのことから、企業や研究所では、アイデアマラソンの研修に参加したメンバーが落伍することがほとんどなくなった。

三日坊主などの研修中断の危機を乗り越えて、継続が続けば、3か月ほどで思考と書き留めに関して、習慣化が始まる。

### 6 思考と書き留めを一体と考える哲学

歴史において、思考することは哲学の本質であるが、歴史上のすべての哲学思考は誰かが書き留めたことで、現代に伝わった。書くことが嫌いだったソクラテスの話もプラトンが書いたことで残っている。思考と書き留めを束ねて哲学的要因としているかどうかは、過去の歴史ではあいまいであったが、この思考と書き留めを最小の哲学的要因として認めようとするのがアイデアマラソン哲学の基本的考え方である。

アイデアマラソンの継続実行の直接の効果は、思考力と創造力への自信の構築であるが、大きな副産物は、継続力、集中力、そして脳の思考速度、知的好奇心の増進、そして、ふっと思いついたことを書き留めることで、手に入れる発明、発見、(前述のビジネスの成功のような)幸運やセレンディピティなどの享受もある。

更に大切なことは、長期間にわたって、アイデアマラソンを実行継続していると、驚くほどの多数の発想がノートに残り、レビューできることだ。これを発想の蓄積性とそれら蓄積された発想から良い発想がにじみ出てくることだ。子供たちがノートに書いた発想から、その子の持つ天才の才能を発見することも可能となる。

考えて書き留め続けることは、決して新しい哲学ではなく、昔から使われてきた手法であるが、多数の人々が、発想のノートに連続発想番号として書き留め、ネット上で議論が進み、実現が促進されれば、その効果は極めて大きい。

もっとも重要なことは、アイデアマラソンは、思考し文字を書ける人であれば、ほぼ誰もが開始し、実行できることから、アイデアマラソンを活用して、哲学の実行を人々の生活と仕事に溶け込ませることが可能となる。

[1] Takeo Higuchi, Enhancement of the Idea-Marathon System on Creativity, Jaist 2014