

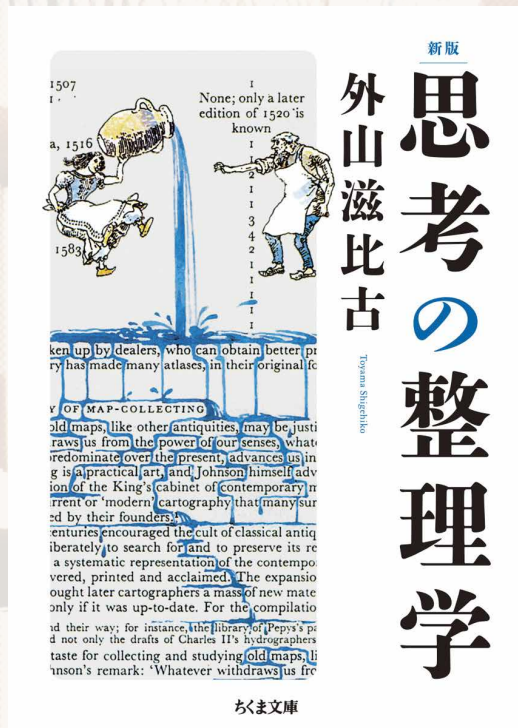


おすすめの一冊

外山滋比古『新版 思考の整理学』

大学の書籍部にふらりと立ち寄った際、レジ横の売上ランキング上位に並ぶ「おすすめ書籍」コーナーで『思考の整理学』という一冊が目にとまりました。多くの学生に支持されている理由が気になり手に取ってみました。パラパラとめくってみると、日常の比喻で「考える」をやさしく解きほぐす親しみやすい内容で、これなら読めそうだと思ひ購入を決めました。

本書は、英文学者で評論家の外山滋比古氏が1983年に発表した思考の本の増補改訂版です。お茶の水女子大学名誉教授でもあり、言語表現にも造詣の深い著者が、知の扱い方を平易な言葉で語ります。核にあるのは「忘れること」と「寝かせること」の効用です。知識は詰め込むほどよいわけではなく、いったん手放して時間に委ねること、新しい組み合わせが生まれること、そんな視点が印象に残りました。現代の教育は情報を効率よく吸収することに重点を置かれますが、著者は



思考の整理学

外山滋比古

Tozama Shigehiko

ちくま文庫

新版 思考の整理学
外山滋比古 著
ちくま文庫

むしろ情報を一度忘れ、無意識の中で発酵させることの重要性を説いています。異分野の知がふとつながる「セレンディピティ」も、その延長にあるといえます。

とりわけここに残ったのが「朝飯前」の章です。夜通し考えても解けなかった問題が、一晩置くと朝にはするりとほどけることがあります。意識を

休ませている間に、無意識が材料を整理して別の回路につなぎ直してくれるのだそうです。

勉強や仕事の場面でも、私はこの現象を何度も体験してきました。行き詰まりを抱えたまま眠り、翌朝の通勤途中に糸口がふっと現れる——著者の説明に、自分の体験が明確な理論的裏づけを得た気がしました。この「醸成」

のプロセスは、急いで答えを出そうとする現代の風潮に対する、静かな反論のようにも感じられました。

この視点は、情報と評価に迫られがちな現代社会における悩み方にも通じるように思います。私自身、悩みを「解くべき問題」と「評価にまつわる不安」に分けて考えることで、少し楽になることがあると感じています。後者は思い煩っても実りが乏しいため、前者に時間と気持ちを配り、意図して「寝かせる」余白をつくる。著者の「醸成」の考え方を日常に取り入れることで、毎日解ける小さな問いが見つかるように思います。そんな日々の積み重ねが、こころの健康を保ちながら暮らしを楽しむように感じられます。

長く読み継がれてきた理由も、この本が単なる技法を超えて、人生との向き合い方そのものを教えてくれるからなのでしょう。思考術の本でありながら、生き方をそっと整えてくれる一冊だと感じました。

犬塚 亮

いぬづかりょう

2000年東京大学医学部卒業後、太田西ノ内病院、千葉県こども病院を経て、2008年英国インペリアルカレッジに留学。2010年東京大学医学部附属病院小児科助教を経て2025年より同准教授。専門は小児循環器、成人先天性心疾患。