

まえがき

本書は、あなたが抱える「人生の問題」に今日けりをつけて、世界につながる「科学の問題」に明日から生き生きと立ち向かうための本です。

日々の研究生活で遭遇する悩みには大きく分けて2つの種類があります。「研究に関する悩み」と「生活に関する悩み」です。後者の悩みはときとして、「人生の悩み」へとふくれ上がることをあなたもよく知っているかと思います。研究の悩みは研究者の本領である科学的・論理的なアプローチで解決できると信じましょう。しかし残念ながら、そのアプローチが人生の悩みにも有効であると私は自信を持つては言えません。研究の問題を解決できる優秀な研究者でも、人生の問題は簡単には解決できないことが多いのです。

しかし、簡単に解決できないからといって人生の問題を放置すれば、不安にさいなまれて研究に落ち着いて取り組めないと感じるのは、私だけではないはずです。研究に集中するためには、人生の問題に何とか折り合いをつける必要があります。そこで本書では、かつての私のように人生の問題に足を絡め取られ、研究に集中できず悶々としている研究者や研究者の卵12人のさまざまな悩みをケーススタディーとして取り上げ、折り合いのつけ方を提示します。12のケーススタディーは、研究の現場で出会う人生の問題の典型例をカバーしていますので、あなたの問題に折り合いをつけるためのヒントもここで見つけられるでしょう。

ところで人生の問題を科学的・論理的アプローチで解決できないのは、その根底にある真実に対しての「個人の主観」にもとづく解釈や動機づけが問題をこじらせる原因の根底にあるからです。真実は1つですが、その真実をどう解釈するかの違いが、人生の問題をおこします。しかし、この人生の問題には対処方法もあります。

真実を変えることはできませんが、あなたの「真実の解釈」を変化させることで、人生の問題に折り合いをつけることは可能です。序章として紹介するケーススタディーに続く7つの章では、そのための重要な考え方を、私が実際に体験した人生問題の実例を交えて、レクチャーのようにお話しします。

自信がなくともまず行動してみる

私たちの多くは「自分がすべきことをよく理解してから行動せよ」という行動指針を幼い頃から教えられました。この行動指針をもし実践できるなら、きつと失敗は少ないでしょう。しかしこの行動指針の最大の問題は、自分がすべきことが分からなければ、行動できないということです。今、私たちの多くが、はつきりした行動指針を持ちにくい世の中を生きていると感じています。ここで少し奇異に聞こえるかもしれませんが、すべきことのきつかけが分からないのは、行動していないからなのです。「分からない」↓「行動できない」↓「行動のきつかけをつかめ

ない」↓「ますます行動できない」という負のスパイラルに足を絡め取られ、いつまで経っても行動できないという大きなリスクが潜んでいるのです。

やる気がなかなか出ないときに、やる気が出るまでじっと待つのは得策ではありません。そんなことをしていれば、あなたは永遠に行動できないでしょう。逆に何かの小さなきっかけでやりはじめると、予期せずやる気が出てくるものです。動機（やる気）と行動（やる）とは、「動機↓行動」という単純に原因と結果という一方の関係では語れません。現実には、まず少しだけ行動すればどんな結果を招こうと、動機へのフィードバックが生じるので、「動機↕行動」という双方の関係性が生まれます。そこで行動から動機へのフィードバックを意識的にうまく使い、やる気を出して新しいことに挑戦するコツを本書ではお話します。

そのために「やりはじめれば、やる気がでる」を戦略的に実践するのが「行動し

ながら考えよう (TWA: Thinking While Acting)」の精神です。

手探りではじめてもきつと乗り越えられる

不確実な今の時代は、先の先まで見通して一発逆転を狙うブレイクスルー (Breakthrough) 指向の生き方は難しいです。立ち止まっていくら考えても誰も先の先までは見通せないから、行動指針を決めるための完全情報は見つからず、皆その場に立ちすくんでしまいます。誰も行動指針の正解を知らないのなら、まず自分の周りを手探りでかきまわしながら、不完全情報を集め短期的な行動のための仮説を立てて行動するマドルスルー (Muddle through) 指向の生き方が良いでしょう。この生き方こそが「行動しながら考える」です。

研究でも人生でも起死回生の奇跡的に思える出来事とめぐりあわせるには、日々の手探りの地道な仮説検証 (マドルスルー) の積み重ねが必要となります。大きな

壁を乗り越える方法は、最初は分からないかもしれませんが。しかし心配することはありません。そもそも最後まで分からないものなのです。はっきり分からないまま試行錯誤して進んでいくうちに物事が大いに進展しはじめるときが訪れるのです。壁を乗り越えてはじめて後づけで乗り越える方法が分かります。答えはそもそも最後まで分からない、後づけではじめて分かるのが私たちが生きている世界なのですから、答えが今分からなくとも、行動しながら考えましょう。

2017年2月 島岡 要