

推薦の言葉：日本語版刊行にあたって

三中信宏

国立研究開発法人 農業環境技術研究所 上席研究員

千字の文も一字から：これなら書ける！ 究極の指南書登場

現代の研究者は書くことが仕事である。専門的な論文を書きつつ、そのかたわらで一般向けの本も書き、さらには予算申請書まで自分で書く。まるで憑依された作家のように日夜休みなく文章を書き連ねる研究者はよほど“ものを書く”ことが好きなのだろうと思われるかもしれない。とんでもない。悠々自適の生活をエンジョイしつつ余裕ある文筆生活を満喫している研究者など、どこの大学や研究所を探してもいないはずだ。私自身もそうだったが、ほとんどの研究者は、単調に増加し続けるさまざまな雑務を華麗にこなし（かわし）つつ、わずかな時間を見つけてはキーボードを叩き、締切におびえながら文字をひねり出しているにちがいない。

そういう悩める研究者諸氏こそ、この『できる研究者の論文生産術』を読むべきだ。本書は研究者および研究者を目指す学生がとにかく「たくさん書く」ための心得集である。心理学者である著者は「たくさん書く」ためにはどうすればいいかについて、具体的な実例を挙げつつその心理学的な根拠とともに論じている。

本書が掲げるのはたくさん書くための抽象的な精神論ではない。むしろ、この上もなく具体的な行動規範を著者は強調する。とくに重要な点は、文章を書くための時間は“見つける”ものではなく、スケジュール的に“割り振る”という発想の転換である。書く時間をあらかじめ設定し、万難を排してそのスケジュールを死守する書き

手を著者は「スケジュール派 (schedule-follower)」と呼ぶ。たくさん書くためにはスケジュール派であれ。たしかにこのスローガンを守ることができる研究者はきっとシアワセになれる。ウソではない。

日頃よく耳にする「もっと時間があつたら…」とか「機が熟してから…」とか「もっと調べてから…」という弁解は、単に自分が書かないことに対する見苦しい言い訳にすぎない。ヒソカに罪の意識に苛^{さいな}まれつつ、それでも書くことを先延ばしにしたあげく、締切間際まで追い込まれてからドロナワ夜なべ仕事で書きまくるスタイルを、著者は嘲笑して「一気書き (binge writing)」と呼ぶ。研究者が「一気書き」に逃避するこのような言い訳を、著者がひとつひとつ論破していくようすはまさに大魔神のごとし。

人生をエンジョイさせてくれない「一気書き」にのたうちまわるくらいだったら、四の五の言い訳せずに規則正しいスケジュールに沿って地道に書き続ける方がはるかに捗るという証拠を著者は呈示する。千字の文も一字からだ。私事であるが、本書に書かれていることをずっと抱え込んでいたある翻訳作業に実際に適用してみたところ、驚異的に原稿仕事がかどったことを皆さんに報告したい。ある本の翻訳を昨年引き受けたのだが、年末までまったくはかどらず、担当編集者からは匙を投げられた格好になっていた。ところが、本書の原書をたまたま読んで、そこに書かれている「たくさん書く」ためのワザの数々を実際に使ってみたら、驚くなかれ、たった三週間でまる一冊が翻訳できてしまった。本書が店頭に並ぶころには、私の訳したその本も世に出ているだろう。

信ずる者は救われる。ひたすら書けば救われる。本書を手にする多くの研究者に幸あれかし。

(2015年2月17日寄稿)

まえがき

本書は、学術書ではない。研究者の皆さんに気軽に読んでいただくための、個人の書いた実用書である。

大学教員は、必死に書いている。文章を書くというのは、そもそも難しい作業だというのに、論文も研究助成金の申請もハードルが高くなる一方だ。修士論文や博士論文と格闘中の院生諸君も、喘ぎながら文章を書いている。なのに、その彼らに助言する側の教員自身が文章を書くのに四苦八苦しているのが実情だ。多忙をきわめる学期中に執筆時間を確保し、論文に対する批判的コメントや論文のリジェクトに直面しても文章を書こうという気持ちを維持するのは並大抵のことではない。どうやって論文を投稿し、戻ってきた論文を再投稿に向けて書き直すのか、どうやって共著者と一緒に仕事を進めればよいのかといったことについて、教わったことのない人も多い。

文章の生産性というのは、ある種のスキルで、生まれつきの才能ではないのだと思う。スキルなのだから身につけられる。本書を読めば、どうすれば文章を書く作業を習慣化できるかがわかるはずだ。休暇でも週末でもない平日に、ストレスや負い目を感じることなく効率的に文章を書く方法についても提案したい。データを貯め込んでしまった人にも、執筆にあてる時間を見つけられずに迷っている人にも、もっと楽に文章を書きたい人にも、本書は役に立つと思う。



書くという作業（ライティング）をめぐる議論が大好きで、そうした議論のためなら作業の中断もいとわぬ仲間がいるのは幸運としか言いようがない。執筆者やエディターを対象とした非公式の調査には、多くの皆さんのご協力をいただいたし、草稿段階の本書にも多くのコメントをいただいた。海のものとも山のものともつかぬ計画段階で励ましの言葉をかけてくださった方も多い。Wesley Allan, Janet Boseovski, Peter Delaney, John Dunlosky, Mike Kane, Tom Kwapil, Scott Lawrence, Mark Leary, Cheryl Logan, Stuart Marcovitch, Lili Sahakyan, Mike Serra, Rick Shull, Raymond Silvia (父), Jackie White, Beate Winterstein, Ed Wisniewski, Larry Wrightsman に感謝したい。まとまりのない草稿を書籍のかたちにまとめることができたのは、ひとえに APA Books の Lansing Hays と Linda McCarterのおかげである。

スティーヴン・キング (King, 2000) によると、作家の部屋に必要なのは、「扉——そして、その扉を閉じようという意思」だけだそうだ (155 ページ)。本書を、ドアの向こう側にいる最良の友ベアテに捧げる。

第 1 章



はじめに



本書がめざすのは、きちんと思考する無駄のない書き手になることであって、駄文を量産したり、論文数を増やすために良質とは言えない文章を発表したり、歯切れがよい簡潔な学術論文のかわりに回りくどい文章を書くことではない。たいていの心理学者は、文章の執筆量を増やしたいと思っているし、執筆にとまなうストレスや不安を減らしたいと感じている。本書は、そういう人に読んでほしい。本書では、ライティングに関して実践的で行動指向のアプローチをとる。つまり、書くことが億劫になるような、不安感や抵抗感やスランプについて論じるわけではないし、何か新しい執筆技術を身につけるという話でもない。文章の生産性に関わる基本スキルなら、読者の皆さんは、もうお持ちだろう。ただ、訓練次第でそうしたスキルは上達する。本書は、内に秘められた何かを解き放つための本でもない。「もの書き魂」は、胸の奥深くしまっておいてほしい。

本書では、目に見える作業について扱おうと思う。ライティングの生産性に関わってくるのは、計画を立て、短期目標をはっきりさせ、進捗状況を把握し、書く習慣をつけ、自分へのご褒美も忘れないといった、やれば簡単にできるのにやっていないことがらの方だろう。生産性の高い書き手というのは、何か特別な才能や性質を持っているわけではない。より多くの時間を、より効率的に使っているというだけのことだ（Keyes, 2003）。行動を変えても、文章を書くことが楽しくなるとは限らない。でも、文章を書くのが簡単になるし、負担感も減ってくる。



執筆作業は難しい

研究をしているときは、研究を楽しんでいるのだと思う。研究というのは、なかなかおもしろい。アイデアについて話し合ったり、そのアイデアを試す方法を探したりするのは、知的満足の得られる作業だし、データの収集も、特に人が自分のためにデータを集めてくれるなら、こんな心地よい作業はない。データの解析にも、研究や調査がうまくいったかどうかを確かめる楽しみがある。でも、研究について書く作業は、快感とはいえない。ストレスは溜まるし、混み入っているし、お世辞にも楽しいとはいえない。

ウィリアム・ジンサーは、「書くというのは難しい作業なのだから」しょうがないと喝破した（Zinsser, 2001, 12 ページ）。投稿論文を書くためには、科学的思考の複雑な道筋や、方法論のあれこれや、統計分析の結果を、きっちり原稿にまとめねばならない。しかし、この作業が難しい。しかも、論文というのは、査読の過程ではこりまみれの絨毯のように叩かれまくるわけで、文章を書くのが億劫になるのも無理はない。

データというのは、集める方が、それについての論文を書くよりずっと楽だったりする。というわけで、大学教員の多くは、お蔵入りした研究を抱えている。「そのうち発表する」というよりは、「いつの日か発表できれば」という方が実情に近いかもしれない。論文執筆がはかどらぬからこそ、教員は、3連休、春休みや夏休み、長期休暇などに恋い焦がれることになる。しかし、3連休の週末を終えた平日ともなれば、せっかくの週末に

いかに筆が進まなかったかを嘆くのが常だ。大所帯の学科なら、夏休みが終わった次の週には、そこらじゅうから、嘆き節が聞こえてくるはずだ。恋慕^{れんぼ}と悔恨^{かいこん}の悲しいサイクルは、次のまとまった時間を求めて繰り返される。心理学者にとっての「まとまった時間」は、たいてい、週末、夕方、休暇といった所だろう。執筆作業が、友人や家族と過ごしたり、煮込み料理をこしらえたり、犬にサンタクロースの帽子を編んでやったりという余暇の貴重な活動にあてられるべき時間を奪うのである。

悪いことに、執筆をめぐる基準は、かつてなく高いものとなっている。心理学者が投稿する論文数や雑誌数はうなぎ上りだし、減る一方の研究助成金をめざす研究者の数も増えるばかりだ。学部長や学科長からも、論文数を期待される。古き良き時代の陽気な大学運営陣は、教員が研究助成金を申請すると喜んでくれたものだが、今どきの陰気な運営陣は、新しい教員は研究助成金を申請して当然だと思っている。学科によっては、教員が研究助成金を受け取ることを、テニユアのポジションを得たり、昇進したりする際の条件にしている所さえある。研究志向の大学では、論文数の少ないことが、テニユアになれなかったり昇進できなかったりする理由になっているし、小規模教育志向の大学でさえ、学術論文執筆圧力が高まっている。心理学のキャリアをアカデミズムの現場で開始するには難しい時代になっているということだ。



いかにして身につけるか

書くというのは、スキルの問題で、生まれつきの技能や特別

な才能ではない。他の専門スキルもそうだが、書くためのスキルは、体系的な指導や練習で伸ばしていくべきもので、まずは、ルールや戦略を身につけてから、実戦に使うべきだろう (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993)。心理学では、じっくり練習することでスキルが培われることがわかってきているのに、この知識を、書く訓練には応用してこなかった。書くことがどのように教えられているかを、他の専門スキルの場合と比べてみてほしい。教えるというのは難しいので、我々は、院生に、どうやって教えるかを教えている。通常、院生は、「心理学を教える」ためのセミナーを受講し、ティーチング・アシスタントを経験することによって、教える作業を練習する。多くの院生が、学期ごとにティーチング・アシスタントを務めながら、経験を積んだ大学教員に育っていく。統計学や研究方法論に関してはこれでは難しいので、院生には、こうしたテーマの上級クラスを何学期間か受講させて、エキスパートから直接学ばせている。何学期間も受講した結果、方法論についての優れた研究者になる院生もいる。

では、書く作業について、院生はどう訓練されているのだろうか。もっとも一般的なモデルは、院生というのは放っておいても指導者から書く作業を学ぶというものだ。しかし、その指導者自身、書く時間がないと愚痴をこぼし、春休みや夏休みを待ち望んでいたりするのが実態かもしれない。師匠ができないことを弟子にできるようになれというのは、土台無理な話だ。でも、これは教員のせいではない。教員自身、指導対象の学生と同じく、執筆スキルを独学で身につけてきているケースが大半だからだ。もっとも、学科によっては、専門スキルを教える一環と

して、執筆スキルも教えている。こうした実践は貴重ではあるものの、申請書類の書き方や、文章のスタイルを中心に扱うこととなり、執筆作業をめぐるモチベーション部分での葛藤は無視されたままだ。大学院を出てしまえば、書きかけの原稿をしつこく催促してくれる指導者はもういない。自力でプロジェクトを始動し、完成させるスキルが身についていないと困る。次世代に自分の世代以上の書き手たらんことを期待しているというのに、その水準に見合った訓練を行えないというのは、悲しむべき事態だと思う。



本書のアプローチ

学術的文章の執筆は、不出来なドラマにも似ている。大学教員が書きかけの原稿に胸を痛み、投稿論文の無慈悲なリジェクトを愚痴り、締め切り前日になって助成金の申請書と格闘し、夏期休暇の優雅な執筆に思いを馳せ、新学期がはじまると書く時間がないと呪う。心理学は、ただでさえ十分ドラマチックなのだから、こんなドラマはいらない。今挙げた例は、どれも悪しき事例だと言える。学術的文章の執筆作業は、もっと普通で、退屈で、ありふれた作業であってよい。書くという作業をめぐる、こうした日常感覚を養うために、本書では、書くということの「神髄」や、これよりは宗教色の薄い「精神」はもちろん、「本質」についても一切触れない。書くということの神髄について語れるのは詩人だけだろう。この本の読者の皆さんには、詩人ではなく普通の人としての文章を書いてほしい。心理学者然

とした文章は、むろん禁物だ。本書では、「抵抗感」や「忌避感^{きひかん}」といった不安をめぐる感情についても言及しない。そういう問題に関してなら、近くの本屋さんの自己啓発本のコーナーに行った方がよい。本書では、書く作業を、一連の具体的な行動、たとえば、(a) 椅子、ベンチ、洋式トイレ、芝生などに腰掛けたり、(b) キーボードを叩いて、次々段落を仕上げたりといった行動の連なりだと見なす。こうした行動なら、工夫次第で簡単に身につけることができるはずだ。他の人たちには、書くのを先延ばしにしたり、空想にふけったり、愚痴をこぼしたりしていてもらってかまわない。でも、本書の読者の皆さんには、椅子に座って執筆作業と格闘してもらいたい。

本書を読む際には、書くという作業が、競争でもゲームでもないことも心得ておいてほしい。どれだけたくさんの量を書いてもよいし、少ししか書かなくてもよい。自分が書きたいと思うよりたくさん書かねばならないなどと思いこまないこと。文章を発表するという目的のためだけに、浮ついた無意味な内容を公表しないこと。著作数や論文数の多い心理学者が、素晴らしい発想の心理学者だと勘違いしないこと。心理学者は、さまざまな理由で論文を公表するけれども、一番の理由は科学の世界でコミュニケーションをはかることにある。論文や書籍を出すというのは、科学というプロセスの当然かつ必須の目標だろう。科学者というのは、書かれた文字を通してコミュニケーションを行うのであって、公表された論文の集積こそが、心理学の知——人という存在がどのようなもので、彼らの行為がなぜ行われているのかといったことをめぐる知——の実体である。心理学者の多くは、自分が書き手としては十全ではないと感じ、

もっとたくさん書きたい、もっと楽に書きたいと感じているのではないだろうか。本書は、そうした方たちのための本である。



本書の構成



本書からは、「文章をたくさん書く」ということをめぐって、自分なりの実践的イメージが得られると思う。第2章では、書かない言い訳にされがちな困った理由の数々について分析する。もっともらしい言い訳が、文章の執筆量とは無関係なことを示すことで、こうした言い訳を退治したい。また、執筆スケジュールを立てることで、執筆時間を確保する方策についても紹介する。第3章では、執筆スケジュールを守ろうという気力を保つための道具立てを提供する。的確な目標設定、優先順位をつけたうえでの複数のプロジェクトの進行管理、執筆進行状況の管理といった方法を身につけられるはずだ。せっかく身につけた習慣を定着させるために、仲間と一緒に書くためのグループ活動を始動させよう。第4章では、書くための「サポートグループ」、つまり文章を楽しみながらとどこおりなく書き進める習慣を身につけるための執筆サポートグループの立ち上げ方について説明する。第5章では、よい文章を書く方策について説明する。きちんと書かれた論文や研究助成金申請書は、山と積まれた凡庸な論文や申請書の中で引き立って見える。ならば、極力きちんとした文章を書くよう努力すべきだろう。

第6章と第7章では、文章をたくさん書くための原則を、実際に運用してみる。第6章では、心理学分野の論文投稿について

て扱い、実践的な考え方を実況中継風に紹介したい。論文を読むのがあまり好きでなくても、論文は必ず書かねばならない。論文をたくさん書いてきた人たちから教わった論文の書き方や、メジャーな雑誌のエディターたちが語ってくれた論文に期待する内容などについて紹介する。この第6章では、論文を発表する過程で日常的に遭遇することがら、たとえば、エディターに論文を送る際などに使うレター（カバーレター）の書き方や、共著者との作業の進め方などについての疑問にも答えたい。第7章では、専門書の書き方について説明する。本をどうしても執筆したいという人たちが利用できる参考資料が、心理学分野にはほとんどないからだ。また、書籍をどう書くかについて僕個人の考えを述べた後、出版社と一緒に作業を進める方法についても説明する。第8章では、励ましの言葉とともに、本書を締めくくる。

