

頭はこういう風に使おう！

頭の整理学

物ごとをテキパキと処理し、能率をあげる
合理的・効果的な頭の働かせかたと整理法

小清水龍次著



読者の皆さまへお願い

この本をお読みになられたあなたは
どんな親愛感を受けられましたか。
私たち『日本文芸社』はいつも私た
ちの本があらゆる人のポケットの中
で愛され、そして、読む人の心を明る
くし、生きる喜びを感じさせる……そう
いう本でありたいと願っております。
皆さま、いかがでしょうか。読後の
感想を左記あてにお寄せいただけま
したら、ありがたく存じます。
なおこのほか、どんな本をお読みに
なりたいとお考えですか、合わせてお
教えください。お手紙にはご職業や年
令などもお書きそえくだされば幸甚で
ございます。

東京都千代田区神田神保町二ノ三四

日本文芸社

頭の整理学

¥ 260

昭和42年6月15日 発行

著者 小清水龍次

発行者 浅沼勝太郎

印刷所 三恭印刷株式会社



発行所 東京都千代田区 株式会社 日本文芸社
神田神保町2の34

振替口座東京 73081 TEL (261) 3427・1816・1823・0089
落丁、乱丁はおとりかえいたします。(篠崎製本)

頭の整理学

小清水龍次著

株式会社

日本文芸社

まえがき

現代は、“情報過密時代”であるなどといわれる。“情報”が、あまりにも、種々雑多で、現代人たるわれわれは、いささか、ノイローゼ気味である——と、きめつけている。だが、果たしてそうだろうか？　なるほど、われわれの日常生活はむかしの生活とくらべれば、たしかに、大変複雑になっている。

正直のところ、マトモにいちいち、とりあつてはいられないほど、われわれのまわりには、種々雑多な“情報”が、ゴロゴロしている。新聞・雑誌・ラジオ・テレビといった、マスコミが、個人をめぐって送り届けてくるさまざまな“情報”、会社、学校、友人、知人、はては、八百屋のオバサンやタクシーの運転手さんにいたる、ありとあらゆる“他人”からわれわれが吸収してくる、おびただしい量のいろとりどりの“情報”が、わたしたち、ひとりひとりの身邊をとり巻いている。

その意味で、現代は、たしかに、“情報過密時代”かもしれない。だが、われわれは、

そんなことでヘコたれるわけにはいかない。

世の中がフクザツで「情報」がいかに「過密」だろうと、いささかも恐れる必要はないのだ。もちろん、「情報」には、よい情報と悪い情報がある。「よい」「悪い」は、ひとにより、立ち場によって、それこそマチマチであろう。極端なことをいえば、泥棒にとつては、「〇〇会社には、夜間宿直がない」という「情報」は、大変「有益」だが、ごく平凡なサラリー・マンには、なんの値打ちもない「情報」である。つまり、それぞれの置かれてゐる環境により、年齢により、あるいは、趣味によって、必要な「情報」不要な「情報」がはっきりしているし、また、だれもが、知っていたほうがよいという情報、たとえば、「ことしは、昭和四十二年である」といったものもある。結局、いえることは、ひとりひとりが、自分の「ものさし」に合わせて「情報」を捌くというか、「整理」することが、これからの世の中を、じょうずに渡っていくために、ぜひ必要だということだ。

もちろん、われわれは、無意識のうちに、雑多な「情報群」のなかから、自分に必要なものを選び、いらないものは、捨てるといふ行動に、ある程度の時間をさいている。

ただ、われわれの「情報整理」には、まだかなりのムダがある場合が多いし、自分では申し分のないやり方だと思ひ込んでいても、そう思っているのは、ご本人だけというケースもかなりある。さらに、「ここを、ちょっと、こうすれば」

と、ハタからみて思われるのに、なんの「整理」もしないために、非常にムダで、不合理な暮らしを、平然とやっている人もある。もちろん、ここである「整理」は、物を片づけたり、並べかえることだけではない。むしろ、かたちのない「ものごと」を、うまく処理する——といった意味で、このことばを使っているつもりである。

この本の目的は、あなたのくらしかたを、批判して、整理のコツを、押しつけがましく説明しようというのではない。

ただ、頭の向き、といってわかりにくければ、「発想」を、ちょっと変えてみるだけで、ひとつの「ものごと」が、大変、新鮮に見えてきたり、まわり道をしていた、「ものごと」の処理の仕方を、わずかばかり「整理」することで、あなたの、暮らしの「合理化」が促進されるのだということを、ごく一般的に、考えてみたのが、この本である。

なにかのお役に立てば、さいわいだし、また、あなたが、「なんだ、こんな本。オレなら、ここは、こうする」——と、この本を読んで、あなた独自のユニークな「整理法」を考案されれば、それもまた、ケッコウである。

「ニンゲンハカンガエルアシデアル」

——パ斯卡ル——

まえがき 三

入門編 九

——知識の洪水にどのように対処するか——

アタマの回転を高めるために 一六

柔軟な頭脳をつくるために 二六

整理と整頓 三六

いそがしさからの解放 四七

情報の捌き方 六三

記憶より記録 八〇

応用編 八五

——くらしに役立つ整理術——

“まず分類” 八七

生活総点検のすすめ 九六

机上整理術 一一三

引き出し整理術	一二四
本棚の整理術	一三六
ファイルとスクラップ・ブック活用法	一四六
手帳に覚えさせる Ⅱ 合理的な手帳利用法	一五四
メモを頭のかわりに	一六六
ど忘れしない法	一七四
カードを生かそう	一八一
未整理も整理のうち	一九二
じょうずな整理と「いれもの」	一九七
情報管理のコツ	二〇六
他人のアタマも利用しよう	二二三

入門編

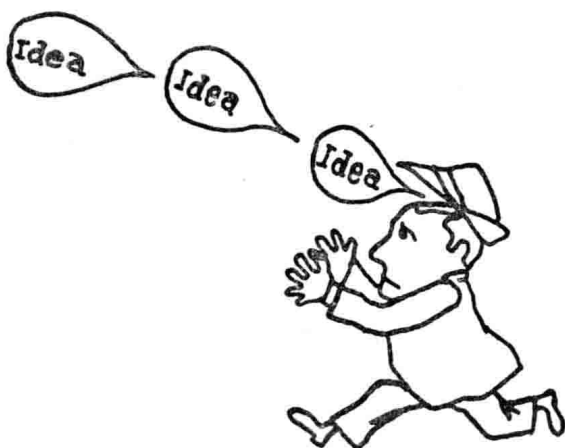
— 知識の洪水にどのように対処するか —



アタマのチャンネル・プラン① 「反覆法」

ひとつの問題や事柄を考える場合、そのテーマを、なんども、くり返して考える方法。

もちろん、テーマによっては、たった一度考えるだけで、簡単に結論なり、解答が出てしまうものもある。が、そうでないテーマであれば、ある間隔を置いて、何度も、同じテーマについて考えてみることで、自分でもビックリする、新鮮な結論が出てくることがある。



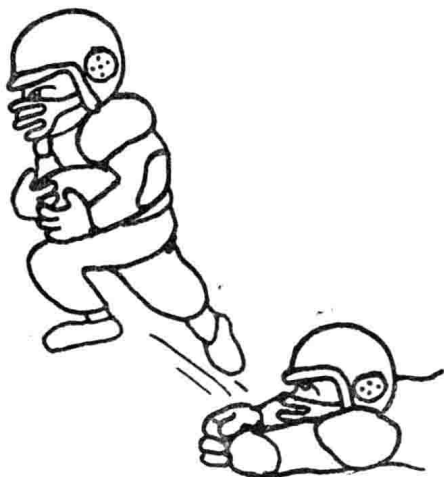
アタマのチャンネル・プラン② 「追跡法」

だれでも経験することだが、人間のアイデアというのは、瞬間的にひらめくもの。この「追跡法」は、パツとひらめいたアイデアをひとまず、メモに書きとめておき、あとで、じっくり検討するという方式である。この方法をとり入れたのが、ちかごろ、会社などで流行している「ブレーン・ストーミング」である。ただ、ひらめいたアイデアを、いつまでも「追跡」すると、徒労に終わることがあるので要注意。



アタマのチャンネル・プラン③ 「目的設定法」

まず、目的を決める。つぎに、その目的を達成するには、いったいどうしたらよいか、可能な限りの方法を、羅列的に考えてみる。もちろん、目的のためには、手段を選ばずという発想でよい。そして、つぎの段階で、羅列した、いくつかの方法に、いろいろな制約を当てはめながら、適当でないものを消去していくのである。この場合、「手段」と「目的」を、とりちがえないようにすることが大切である。



アタマのチャンネル・プラン④ 「飛躍法」

たとえば、ある目的に向かって、ひとつの行動を起こす必要がある場合、この方法はかなり有効である。例として、同時に、二つの仕事を抱え込んでしまったような場合を考えてみよう。この場合、両方の仕事を並行して、しかも、それぞれを、完全に仕上げることは不可能だとまず割り切ってしまうのである。そして、どちらの仕事も、中間のプロセスで、省ける限りのものを省略してしまうのである。



アタマのチャンネル・プラン⑤ 「逆行法」

これは、考える対象が、比較的単純な事柄である場合、なかなか効き目がある。

具体的にいえば、ものごとの終わりのほうから、考えを逆に押し進めていくのである。

もちろん結論は、出発点から、順を追って考えた場合と同じになることが多いが、出発点から考えて、なかなか、先へ進まない場合この「逆行法」に切り換えてみると、案外、目先がひらけることが多い。