



できない私の論文執筆癖から 脱却したい

青柳 登

Aoyagi Noboru

科学者（大学教員、研究者及びエンジニア等を指す：自称も含む）の読者諸氏は、常日頃、何にお悩みだろうか？講義の準備だろうか？学生との人間関係だろうか？学協会の運営だろうか？大学内又は会社内の業務が煩雑かつ多すぎるのだろうか？恐らくこれらの「言い訳」をストックしている人は、自身の仕事に割ける時間が少な過ぎると感じているだろう。それが、過度の焦燥感や不安を高める大きな要因なのではないだろうか。かく云う私も大いにそういう人間だ。でも、御安心を。習慣は変えることができる（らしい）。この「こーひーぶれいく」に図らずもページをめくるのを止めてしまった読者諸氏で、特にこれまで成功も挫折も味わったミドルなあなたに、これを打破するために私が実践したことをお伝えしたい。

その真髄は、「全ての雑用を終えてから本来の仕事をするのではなく、毎日決まった時間帯に本来の仕事をする、という単純なルーティーンの可視化」だ。今を生きる科学者にとって、本来の仕事とは、論文作成だと思う。私は、ライティングを促進するために日々何文字執筆したか、何分間執筆と向き合えたのか等をスプレッドシートに記入した。その結果、そこに数字を入れることにやり甲斐を見出し、プレッシャーもストレスも罪悪感も無しに3か月で7000 words 書くことができた（S・キング氏なら3日半の量だが¹⁾）。ライティングは競争ではない²⁾。それまで1年半の間、全く書いていなかったのに、だ。これを実現するために、3人の仲間と執筆を励まし合うことで、継続する力を得ることもできた。彼らの進捗も良好だ。

何某氏は、「研究のモチベーションはアンガーだ」とのたまった。確かに、ライティングという究極の

個人戦では、モチベーションを常日頃から維持又は高めることは、高速道路をドライブ中にサービスエリアでカフェインを注入する程度には大切だと思う。長い論文を執筆するには、憩いの場はあった方が健全だ。何も、その方法が怒りである必要は無いかも知れないが。どんなに偉い人が日本発の論文数が減ってきていると憂いているからといってもやることは1つ。私たち執筆界のアスリートは大会出場を諦める訳にはいかない。私たちにできることは、日々平穩に淡々とトレーニングに集中する時間と環境を確保し続け、執筆に励むことだと思う。うるさい外野で執筆することを好む変わった輩もいるかも知れないが、私にとっては不要だ。ノイズキャンセラーが無かったら、耳栓をした上でヘッドフォンで音楽でも聞きながら、グラフ作成でもしよう。大学や研究所が提供すべきは、LアラモスからCルテックに移ったFインマン先生が好んだように、静かな環境だと思う。決してうるさい応援団でもないし、選手としての実績がないのに細かい指摘を延々と繰り返す球団GMでもないだろう。

さあ、このコラムを読み捨てたら、*Isotope News* 誌は閉じて、執筆計画を立てよう。既に執筆中の記事があるなら、何も迷うことはない。今日は帰って、明日の朝から執筆しよう。間違っても、気持ちが高ぶったからといって「ボーナス書き」³⁾のみに依存した執筆生活を送ってはいけない。もちろん今から書いても構わない。でも明日朝からは、毎日の継続をお忘れなく。

参考文献

- 1) スティーヴン・キング（著）、田村義進（訳）、書くことについて、小学館文庫（2013）
- 2) Zinsser, W., *On Writing Well: The classic guide to writing nonfiction.*, New York, NY: HarperCollins. (2006)
- 3) ポール・J・シルヴィア（著）、高橋さきの（訳）、できる研究者の論文生産術 どうすれば「たくさん」書けるのか、講談社（2015）

（(国研)日本原子力研究開発機構 先端基礎研究センター 界面反応場化学研究グループ）