

机の上の小さな変革



変化の可視化

こんにちは、菅俊一です。今回は、時間をかけながらみなさんと「普段と違うモノの見方」をしていきたいと思っています。

それでは早速ですが、小さめのコップにできるだけみなみと水を入れ、机の上のぶつからない安全なところに1日以上放っておいていただけますでしょうか。その際、できればいまの水位のところに何か、線を描いたり、付箋を貼ったりするなど目印をつけておいてください。

◇ ◇ ◇

さて、1～2日経ってコップはどうなったでしょうか。おそらく、水が蒸発した結果、水位が下がっているのではないのでしょうか。この蒸発も、一瞬で起きたわけではありません。あなたがコップに水を入れたその瞬間から、わずかずつではありますが、蒸発をし続けていたはずです。しかし、その量があまりにも少ないため、普通はその変化に気づくことができません。今回のように、数日単位で時間をかけることによって、わずかずつの蒸発が積み重なり、目に見えるほどの変化が現われるようになったわけです。

見えない情報を何らかの方法によって見えるようにすることを「可視化」と呼びますが、そのなかでもみなさんにやっていただいたのは、小さな差を積み重ねて変化を強調することによって、見えるようにする方法です。これは量のスケールを極端に変化させているとも言えま

す。私たちは、スケールを変化させることで、物事の捉え方を変えることができるのです。

—— 日々のログを残す ——

常に変化は起きていたが、その変化量が余りにも小さすぎて気づかなかったということは、日常のなかにもたくさんあります。

それは物理的な変化だけでなく、日々の自分の成長といったものもその1つです。これは、私たちの多くがなかなか努力を継続できないこととも繋がっています。冒頭でみなさんに確認していただいた水の蒸発と同じように、日々の内面的な成長が非常に小さな変化でしかないので、毎日の努力の効果を実感することができないからです。

このような前提から、努力を続けるためには、何かを目に見える形で残していくことが重要だということがわかります。

具体的には、日々のログを残し続けるということが重要になります。内面の変化自体は1日単位では可視化できませんが、やったかどうか、何をやったかといったことは具体的に目に見える形で残すことができます。それを、1日1ページといったように物理的な量として可視化できるようにしていくことで、私たちは日々の努力を明確に認識することができ、継続への力とすることができるのです。



PROFILE 菅 俊一 〈SYUNICHI SUGE〉

コグニティブ・デザイナー。表現研究者。映像作家。多摩美術大学美術学部統合デザイン学科専任講師。1980年東京都生まれ。人間の知覚能力に基づく新しい表現を研究・開発し、様々なメディアを用いて社会に提案している。主な仕事・著書に、NHK Eテレ『2355/0655』、『観察の練習』『ヘンテコノミクス』など。