

私には毎日文章を書くことで恩恵を受けていることがたくさんあります。以下に挙げてみましょう。

- ・文章を書くスキルが年々向上している
- ・実践を重ねるので、書く速度もタイプする速度も速くなっている
- ・定期的に行っているためか、自分の考えを明確にすることが得意に
- ・読者の立場から考えることができる。これは人生の多くの局面でも助けになっている
- ・否が応でも自分の人生を振り返ることになり、学びが深くなる
- ・定期的に行うためのモチベーションを自分に与える方法を見つけざるを得ない
- ・瞑想、エクササイズ、健康的な食生活と同じように、定期的に行うことを設定できるようになる
- ・完璧主義を克服して、評価を恐れずアウトプットしていけるようになる。そのため、自分の失敗や駄作も受け入れられるようになる
- ・注意力散漫や先延ばし癖を克服できる

他にも、不確実性を受け入れることに始まり、自己存在の核心を表現する方法の発見に至るまで、たくさんの利点があります。これは、なかなかどうして大したことです。では毎日文章を書くにはどうしたらいいのでしょうか？ 私が実践して効果のあった方法をいくつかシェアしたいと思います。人によって効果的な方法は違いますが、私に向いている方法は次の通りです。

#### 1. 最重要：文章を書く大きな理由を持つ

このステップを飛ばしてしまうと、この先を読んでも無意味です。あなたはどのようにして毎日文章を書きたいのでしょうか？ 楽しそうだから？ カッコよさそうだから？ 聞こえが良いから？ そんな理由なら、書くのが辛くなるとたちまちダメになってしまいます。しかし、他人を助けたい、世の中を良くしたい、人の精神を向上させたい、心の痛みを軽減したい、自我の奥底にあるものを表現したい、などが理由なら、書くことが辛くなったときに思い出すと励みになります。

#### 2. 一切中断されない時間を確保する

1 日 10 分でいいので、その 10 分間は絶対に守らなければならないアポイントメントだと思って一切邪魔が入らないように確保しましょう。医者に「あと 1 回メールと Facebook をチェックしてから診てもらいます」とは言わないでください。文章を書くというアポもそれと同じだと思ってください。この 10 分間は神聖不可侵なものとして、一切中断されることが無いように、全てをシャットダウンしましょう。書く場所を決めて、祈りの日課と同じように扱い、その時間帯が始まる前に準備を整えておくことです。

#### 3. うっかり忘れないようにする

アポを絶対に忘れないためにはどうしますか？ カレンダーに書きつける、アラームをセットする、見逃しようながない場所にメモを貼る、などが対策として考えられます。誰かにリマインドしてもらうのも良いでしょう。とにかく忘れることのないように対処してください。

#### 4. 短距離走のつもりで瞬発力を発揮する

文章を書くには 1 時間も 2 時間も見ておかなければならないと思っている人がいますが、そこまで大がかりな作業にはなかなか手をつけられません。5 分か 10 分でいいので書きましょう。ささやかでも実行できることをするので。その代わりに、その 10 分間は、長い間会えなかった恋人のもとに駆けつけるときのように集中して、全身全霊で書きましょう。

## 5. マインドフルネスを実践する

文章を書くことには、瞑想との共通点がたくさんあります。自分自身と書くこと以外のすべてを忘れる。考えがページの上で言葉になり、自分と自分の人生が主役のストーリーを独白する。途中で書くことの辛さから逃避したい衝動に駆られるたびに、それに向き合う。ね、似ているでしょう？ 書くプロセスを面倒な雑用を片づけるかのよう、ただ急いで済ませてしまわないでください。今、自分の心が愚痴をこぼしているな、今いる部屋はどんな感じだろう、座って書いているとき体の感覚はどんなだろう、そんなことを意識して、目の前の瞬間を受け止めましょう。

## 6. 感謝の心を持つ

マインドフルネスを実践して、自己表現をしている瞬間のすばらしさに気づいてください。この状態にいつも簡単に慣れてしまい、すぐに別のことをしに行きたくなりがちですが、そうなりそうなときは、小休止して文章を書いている今この瞬間の素晴らしい点を考えてみてください。良い点はどこでしょうか？ 当然だと思っていることは何でしょうか？ 私の場合は、書く機会があること、他人を助ける機会があること、自分が学んだ世の中のことをシェアする機会があることに感謝しています。屋根の下にいられて、飢えや激痛の苦しみもなく、光や色を見ることができて、音楽も聞けること、それは全て素晴らしいの一言に尽きます。

## 7. 不完全であることを受け入れる

文章を書くということは、たとえ自分が完璧な人間でなくても、自分の理想を外に表すことです。イケてない草稿でなく立派な文章を書くことばかり考えていると、絶対に書けないでしょう。だから、考えがまとまっていなくてもいいのです。何かに秀でていなくても構いません。とにかく書いて表現することです。そして人生が不完全であることを受け入れましょう。

## 8. 心を逃避させない

あなたの心は文章を書くことから逃避しがります。これはごく当たり前です。人間の心は不確実なことや不快なことを嫌うからです。メール、ブログ、ソーシャルメディア、ニュースをチェックしたり台所を掃除したくなります。でも、その衝動に気づいて静かに向き合しましょう。逃げてはいけません。ずいぶん盛りだくさんに見えるかもしれませんが、実はとてもシンプルです。文章を書くための大事な理由を持つこと、中断されない時間を確保すること、リマインダーをセットして忘れないようにすること、短時間で一気に書くこと、マインドフルネスと感謝と集中力を維持すること。これだけです。

毎日これを実践すると持続力がつき、気晴らしに逃げないという大変役立つスキルが身に付きます。それにより、自己表現を学び、定期的な習慣を維持し、マインドフルで感謝の心に満ちた人間になれます。人生のあらゆる局面で役立つことばかりなので、読者の皆さんも今日からぜひ始めてみてください。

あなたには良い考えがあり、それはぜひとも成功させたい個人的なプロジェクトだとします。だから、プロジェクトの作業を楽しめ、完成した結果は予想以上に素晴らしい、という状態にしたいはずです。小説を書くことであれ、自宅の内装であれ、家族のお祝いの会を企画することであれ、古くて湿気た小屋をクリエイティブなスタジオに変身させることであれ、あなたのプロジェクトが成功する可能性を高めるにはどうすればいいでしょうか。成功のコツは、きちんと注意を払いさえすれば正しい結果をもたらすようなことばかりです。家の修復、自転車の修理、本の執筆、スタジオの整理といった個人的なプロジェクトを私はいくつも成し遂げてきました。それで、この経験をもとに私の好きな成功するためのコツを集めてみました。

### 1. 絶対にやると決意する

むなしい夢もあれば、成就するプロジェクトもあります。アクションを取らなければ何も起こりません。やる気が出ることやしかるべき時を待ったりしないでください。今がそのときです。遅れば遅れるほど、できなくなりがちです。先送りがどんどんうまくなるからです。プロジェクトを先送りしてもいい唯一の理由は、より優先度の高いプロジェクトを手掛ける約束をしてしまい、それに集中し続けなければならないときだけです。誰も自分の余命の長さはわからないので、プロジェクトの遅延はプロジェクトが未完成のうちに死を迎える可能性を高めることになる、というのが究極のモチベーションでしょう。

### 2. 闇雲にやらず、あらかじめ少し準備する

建物の建設や装飾をしようとしているなら、建材や道具を調べましょう。屋根に屋根板を取り付けるとか、3層になったアイスフルーツケーキを作るとかいったやり方を調べる必要もあるかもしれません。しかし、プロジェクトの進め方を計画するのは、プロジェクトを手掛けることとは違います。すべてにわたり計画することは不可能なので、どんな計画も、進めながら調整していくための案内にすぎないのです。多くの作家にあることですが、主要登場人物を3ページ目で死なせてしまったと気付いて、筋書きを変えなければならなくなったりすることもあるのです。プロジェクト遂行に向けて、十分に計画を立てて準備もしましょう。特に必要な材料（屋根板、ラップトップ、パン焼き型など）があるのか注意を払いながらです。時間に追われているなら、素早く習得できると確信していない限りは新しい複雑なアプローチは避けましょう。新しいMacとフラッシュ・ストーリーボード・ソフトウェアを導入して貴重な時間をその習得に使うより、なじみのあるラップトップを使って締切に間に合わせる方が賢明です。もっと時間的余裕があるときに、新しいスキル習得プロジェクトを別途立ち上げて、将来のプロジェクトに使えるようにしましょう。

### 3. 締切がないなら自分で作る

誕生日や記念日といった家族のお祝いなら、それが開催されるべき日にちが決まっているでしょう。それ以外の外的要因として、創作文コンクールの締切や雨漏りする屋根を冬が来る前に直すことなどがあります。守るべき日にちがあると精神を集中させられて、プロジェクトが完成すべきときを逸してしまうことを避けるのに役立ちます。だから締切がないなら自分で作りましょう。しかし、本当に大きなプロジェクトの場合は不確定要素の度合いが高いので注意が必要です。総括的目標は助けになりますが、あまりにも現実からかけ離れていると助けになるどころか、先送りを推進させてしまうかもしれません。何かをする必要に本当に迫られるまでには、まだたくさん時間があると思ってしまうからです。このような状況では、小説の最初のドラフト完成とか、自宅拡張計画に周囲の同意を取り付ける、などの第1段階達成の締切日を設定しましょう。それがうまく達成できたら、第2段階達成目標日を設定します。

#### 4. 当初思っていたより時間がかかることを受け入れる

私の経験では当初の予想より簡単だったとわかったプロジェクトは1つか2つしかなく、そのときは、現実にはとても短いタスクだったのです。あるとき自分の車のダッシュボードを取り外して、故障中のシガーライターを直さなければと考えました。インターネットフォーラムを何度もチェックしてやり方を調べ、15分でできる方法を発掘しました。幸せな日でした。しかし、プロジェクトが予想より短い時間でできてしまった事例は例外です。自分のプロジェクト達成に関して楽観的でないと、なかなか着手できません。そのため、少し楽観的な方が良いのですが、そのプロジェクトを実現するのにかかる時間を見積もるとき、自信過剰になりすぎる可能性もあります。分厚い冊子、プロモーションビデオ、延々と続く退屈な作業を見せないようにしている表層的な雑誌記事などにより、見積もりが低くなってしまいます。正しい見積もりをするのに最善の方法は、過去に手掛けた似たようなプロジェクトを比べ、さらにそのときかかった時間の2倍を見積もることです。

#### 5. 集中を保ち、プロジェクトの作業の瞬間を楽しむ

先の作業でなく、今している最中の作業に集中しましょう。クギが屋根板にまっすぐささるように気を付けたり、ケーキの混ぜ方が完璧になるようにするのは、その作業の後にするのを考えて気を散らしてはいけません。最初のドラフトを書いているなら、本の表紙のデザインがどうなるかを気にしたりしないで、とにかく書くことに集中します。プロジェクトを成し遂げることにしっかり執着すると、今している作業がつかく退屈であることなど忘れてしまいます。ふと正気に返って気付いてしまうことはあるにしてもです。だから、今この瞬間を楽しみ、ハンマーに「禅」的に集中して、クギが正確にリズムカルに打たれるようにしましょう。時々中断するのは良いですが、他のことに気をそらさずそのプロジェクトにだけ集中するという決断をするのは意味のあることです。一度に複数のプロジェクトに着手して注意散漫にならないようにしましょう。家族を親戚のところに行かせたり休日を利用したりして自分の集中力を高めることはできますか？ 一番優先度の高いものを選び、他をしばしお預けにしておくことです。まず1つプロジェクトを仕上げる方が、たくさんのプロジェクトを少しずつやってどれも進まない状態になるより良いでしょう。

#### 6. 失敗にめげずに、やり続ける

嫌なことは起こるものです。パレードの日やガーデンパーティの日に雨が降ります。ラップトップが故障したり、調理器具が爆発したり、お気に入りのスプーンやハンマーやペンがダメになったり。最初から失敗する運命で、これがその証拠とばかりに受け止めるか、どうしてもプロジェクトを成功させたいので、気を取り直して戦うかです。成功は失敗の後にやってきます。危機を乗り越えた後に人は前より強くなり、次の問題が何であれ、それまで以上にうまく対処できるようになるものだ、と自分に言い聞かせましょう。

#### 7. 小さい目標を達成するたびに自分を褒める

個人的なプロジェクトは時間と手間がかかり、プロジェクトが完成する前に進み具合を測るのはバカバカしく見えます。しかし、自分が成し遂げたことを見直して、そのプロジェクトを通して成し遂げられた確固たる進歩から励ましを得るのは意味のあることです。1章書き終えたら、パーティの招待状を発送したら、物置の屋根の腐っている材木を直したら、自分をほめたたえましょう。しかし、盛大なお祝いは、全部完成するまで取っておくことです。

ここにご紹介したことを使って、やり遂げると誓ったプロジェクトを望み通りに成功させてください。