

伝わる文章術講座

メタプロセスで文章を書いて、グングン伸びる自分の文章術を見つけよう

ワークショップの流れ

- (1) イントロダクション
- (2) 怪我自慢
- (3) 失敗パターンを分析しよう
- (4) メタプロセス研究
- (5) メタプロセスで書く1ターン目
- (6) メタプロセスで書く2ターン目
- (7) メタプロセスで書く3ターン目
- (8) メタプロセス振り返り
- (9) 短期集中で上手くなる計画を立てる
- (10) まとめ



メタプロセスとは？

Meta(メタ)とは「超えて」「上の」などの意味。Process(プロセス)とは「過程」「手順」のこと。ここでは「一つ上の過程、手順」という意味になる。

人は多くのことを考え、細かいレベルで様々な工夫、調整を意識せず行っているが、大きく捉えれば、ある程度、行動をパターン化（フレーム化）することができる。このパターン化した「行動のステップ」をメタ・プロセスと読んでいる。

メタプロセスを使う利点

個人によってやり方、行動様式は様々であるが、「それらをまとめた、メタプロセス」を知り、それをベースにして「工夫」「改善」「学習」を行うことで、先人の知恵やノウハウを素早く取り入れ、習得することができる。

さらに、メタ・プロセスの視点から、何度も試行錯誤することで「自分の強み」「弱み」「特性」を知って、独自の「行動様式」を作ることができる。

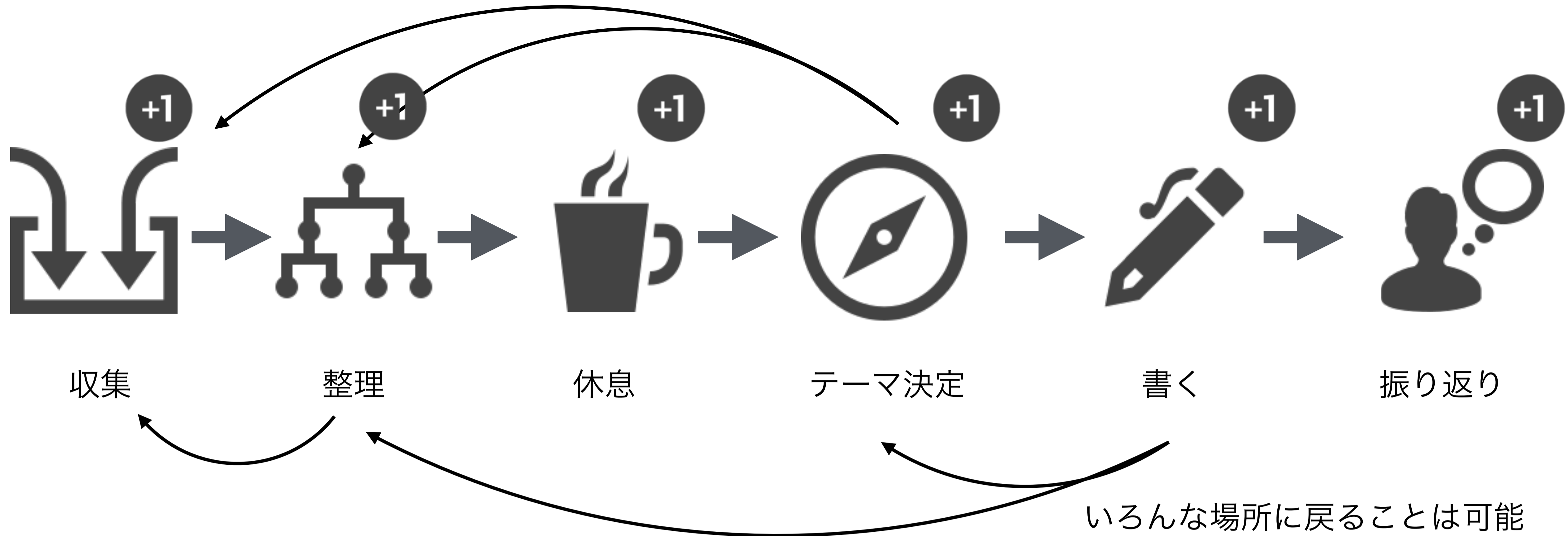
その結果、特定の個人が「できたこと」をただ真似るのではなく、自分にぴったりの方法論を、誰もが作り出せるようになる。

メタプロセスの使い方

メタプロセスを参考に、自分の知識や知っていることを棚卸し、行動計画を立てる。次に「期待する結果」を書き出し、実際に行動をする。行動の結果を振り返って、メタプロセスの視点から改善を行う。

なお、プロセスの各段階は、順に進むだけでなく、途中で戻ったり、繰り返したりすることもある。厳密さよりも、「一つ上から、分析するためのツール」として活用する。

なお、繰り返すたびに意識して「よかった点」「改善点」「次やるなら」「予期せぬこと」「学んだこと」で振り返る。また次の行動をする場合、「どこかに+1（工夫、少しでもよくしてみる）」を意識することが大切。




どんな工夫があるだろうか？

実際の結果からの気づき、学び

期待する結果

振り返りシート

 良かった点

 改善点

 次やるなら

文章のテクニック

以下を意識して文章を書いてみましょう。

- ・ 要点は先に、詳細は後で書く
- ・ たった一人に向けて書く
- ・ 結論を先に述べる
- ・ 時系列を正しくする
- ・ 文を短くする
- ・ 要所要所で要約をする
- ・ unnecessaryな情報を書かない
- ・ 同じ意味の言葉を繰り返し使わない
- ・ 正確な論理で書く
- ・ 大事なところは具体的に書く
- ・ 文章の目的を明確にする
- ・ 無駄を削る
- ・ 推敲を重ねるほど改善される
- ・ アウトラインを先に作る
- ・ 1日置いてから読む
- ・ 専門用語を使わない
- ・ 同じことを形を変えて3回伝える
- ・ 伝えることはたった一つに絞る

メタプロセス・スキーを例に

スキー教室は、いかに教えるか？

通常、スキー教室に通えば、難しいことを説明しすぎる前に、簡単な運動からスタートして、徐々に難しく、様々な要素を組み合わせる動きを学ぶようになっている。例えば、本当の初心者は、スキー板を片足で履いて、ゲレンデで大きな円を描くように歩く練習からスタートする。

そのあとに、両足にスキーをつけ、ストックは持たず、水平な場所を歩く練習をする。うまく体重移動をすることができれば、片方のスキー板を動かさずに、片方の足をスライドさせることができる。

その後、緩い坂で直滑降で滑る練習をする。この時に、足の裏で雪の感覚、凸凹を感じる意識をするなど、徐々にやることを複雑化していく。その後、リフトにのり、ハの字に（内股に）足をセットし、ボーゲンという滑り方をしたり・・・と進めていく。

スキー教室では、長年の経験、研究の結果、「小さく、少しずつ、テンポよく高度なことを学ぶ」ように設計されている。

この時のメタプロセスとは「新しい技術を知る」→「実際に滑る」→「修正する」である。このプロセスを何度も、何度も繰り返しながら、常に +1 をしている状態を作ることによって、スピーディーにスキーが上達する。

間違ったスキー教室

わかりやすいように、メタプロセスがない「スキー教室」を考えてみよう。例えると、以下のようになる。

まずゲレンデに出る前に、長い講義が始まる。スキーとは何か？スキーの特性、重力、摩擦、カービング、ストックワーク、斜面別の注意点、初心者の時の注意点、中級者の時の注意点、上級者の時の注意点、スランプに対する対処方法、緊急時の対応、新しいスキー板を選ぶ時の基準などなどをひたすら聞く。

そして、上級者と同じだけの装備を行い、すべてのグッズを身につけ、完全武装で、頂上まで一気にリフトで移動する。そこから、本番がスタートする。上級者コースを通じて、滑り方を学ぼうとさせる。

「すべての知識、状況がある」場所で、何度も、何度も繰り返せば、学べると思って、1m進むだけで転ぶが、それでも諦めない姿勢を求める。

この間違っただスキー教室のメタプロセスとは、「すべての準備を終える」→「本番」である。繰り返しはない。一方向である。

なお、どんな書籍も、講座も、このようなことは求めている。学ぶ側が「完璧」を目指して、持てもしない荷物を背負い込んで、滑りだすことにも原因がある。もちろん、教える側は、良いメタプロセスと、テンポの良い繰り返し、+1 の習慣をつけさせることも必要である。

しかしながら、書籍、講義、講演、オンライン講座では、そこまでサポートする方法がない。（多くの場合、教える側がこのような知識を持ち合わせていないことがある）

あなたがすべきこと

メタプロセスを知り、繰り返そう。最初は、たった一つの要素を実践するだけでもいいから、とにかく最後までやろう。そして、繰り返すたびに、振り返り、学びを得よう。そして、もう一度、プロセスを進むときは、+1 をしよう。上達してきても、常に +1 をしよう。

すると、凡人の努力で「卓越した能力」を短時間で身につけることができる。