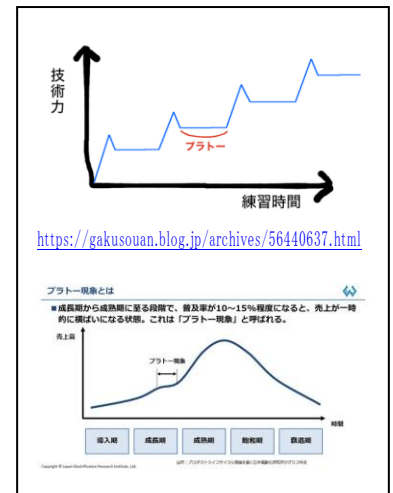


## 今さら聞けない#35・・・「プラトー現象」

### 1. プラトー現象

右上は「楽奏庵のギターブログ/うちがしまソロギター教室@六甲道」というタイトルのブログで、22年2月4日に投稿されている【知識】技術習得におけるマスタリー曲線についての頁に掲載されているグラフです。プラトー現象について表現する他の成長曲線は伸び悩みを示す右下のように落ち込まず横ばいに描かれていますが、右上は一旦突出した後少し低下して横ばいになっているのが特長です。その差は成長曲線かマスタリー曲線の違いにあります。masteryは「熟達」や「精通」という意味があり、何かの技術を磨くことをいう事が多いです。

例えば、「三日坊主」という言葉がありますが、右上の最初の上昇の後停滞する時期に当たります。何かをやろうと決意して実践のイメージを持つが、やり始めるとすぐに壁にぶつかり挫折するのです。つまり、停滞することを理解しておかないと持続しないのです。この「AMIニュース」は930号で、毎週土曜日に発行しているので約18年継続しています。当然の如く、何度も「壁」にぶつかり挫折の危機がありましたが、その度に、例えば、今回の「今さら聞けない」のシリーズのように視点を変えて克服して来ました。そのコツの一つが「作りだめ」です。このシリーズも35回目の記事ですが、発信の予定は1ヵ月先です。このように「作りだめ」をしておけば、行き詰った時に休憩の期間がとれるので助かり、その休憩の間に新しい視点が浮かんで来ます。とりあえずは1000号を目指したいと思っていますので、このやり方を続けて行きます。



### 2. プラトーとスランプ

スランプ (slump) は「一に陥る」という風に「落ち込む」状態ですが、一方、プラトー (仏: plateau) は高原のように一定の状態が続く、つまり「伸び悩む」ことを意味します。この「落ち込む」と「伸び悩む」の差が大きいのです。よく野球選手がスランプに陥ると言いますが、急激な不振が数値に現れます。打者なら打率、投手なら勝ち星などです。一方、プラトーは野球で言えば、一軍に昇格したがレギュラーになれずベンチウオーマーでいる状態とも言えます。

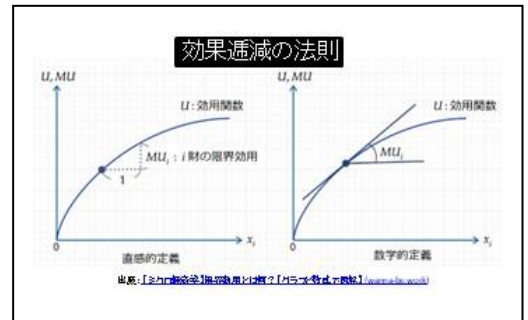
しかし、これらは競技の世界なのでスランプは顕著に表れますが、その他では表面に現れずに、例えば、芸人などは自分の内面的にはスランプでも人気が出て表面に現れないのです。私の場合では、この記事を書くことでもスランプで全く書けない時期もあれば、少し納得できない状態でもある程度の質を維持することもあります。つまり、前項のマスタリーグラフのように何かのヒットで一気に上昇して、少し冷めて維持して、また何かでヒットして・・・という急に上がって、少し下げてもレベルが向上している状態が続くのです。特に、シリーズ化しているので、あるキッカケで記事が連続して書けるようになるのです。

従って、一般的にはプラトーをマンネリ状態とも言えるのです。脱マンネリの手法が必要です。私の場合、クロノロジーを記録しており、定期的に過去を振り返っています。確かに、何かにチャレンジしている頃は集中力を発揮していますが、そのチャレンジに目途がつくと集中力が低下しやすいのです。従って、環境を変えたり、意図的にボケっとしたりして「ヒラメキ」が起こるのを待つことで脱マンネリの突破口を見つけたいです。

突破口と言っても難しい話ではなく、意外に身近なことから始まるケースがあります。例えば、情報という点では、他人との接触でヒントを得ることもありますし、新聞やネットからでも得ることがあります。中には、過去の資料に目を向けてヒントを得たりしています。そのヒントをイメージ化して記事を書いたりしていますが、起承転結という基本に沿って書くと途中で別のイメージに転じて結論づけるという意外性もあります。

### 3. 効果逡減の壁

右掲は「効果逡減の法則」のグラフです。カーブの接線の角度が小さくなることを表していますが、一般には「ビールは最初の一口が最高」という風に表現されていることにもつながっています。その原因の一つが「慣れ」です。一口目の味は新鮮に感じますが、次はその余韻が残っているので味に慣れてしまうのです。「慣れる」ことによって美味さを感じなくなり、惰性的に飲むことになるが「アテ」となる料理や話題で鮮度を復活するので長い時間ビールを楽しむのです。

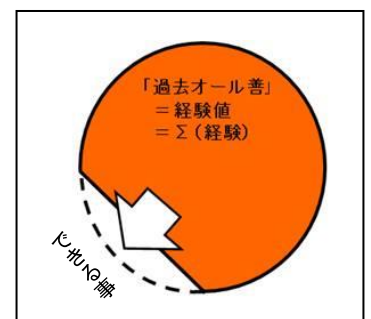


つまり、1項のマスタリー曲線なのです。料理や話題を変えることによって脱プラトーを行い、その勢いで盛り上がるが、それもすぐに効果が薄れるので定期的に料理や話題を変えるのです。しかし、それにも限界があるのでスランプにならないうちにお開きにするのが楽しい余韻に浸ることが出来てコスパのよい飲み会になるのです。宴会ならば、司会者が「宴もたけなわになっていますが・・・」と頃合いを見計らって「中締め」を宣言して、さらに盛り上がりた方々に配慮した運営を行うのがよい方法と言えます。因みに「たけなわ」は「酣」と漢字で書きます。苦い酒も時間が経って苦さを感じなくなっている状態とも言えます。つまり、「効果逡減の法則」のカーブのように、方々でザワついていたが徐々に一定程度のザワツキが続いた頃が適切なタイミングなのです。幹事の腕の見せ所です。

しかし、マスタリー曲線は成長曲線のようにピークがなく一定のレベルを維持するのですが、これにも限界があり、いずれはマンネリになって成長曲線のように低下するのです。このピークを見計らうことがポイントなのですが、人数が少ない時は歯止めがかからずにマンネリ状態でダラダラと過ごすようになり、ついにはエンドレス化するのです。いわゆる「酩酊」から「泥酔」に移ってしまうのです。お酒の場合は自分の正体なくなる状態の酩酊ですが、技術の場合、長く進歩がないと「行き詰まり」が自身もお客様も感じるので心理的に離れて行きます。お客様は離れるだけで済みますが、自身の悩みが深くなってしまいます。このマンネリの「壁」を突破が急務の課題になります。

### 4. 「プラトー」から脱却

前述のようにマンネリの壁を突破する事がポイントですが、その為には何かにチャレンジして成果を出すことがキッカケになります。よく「逆転の発想」と言いますが、人はピンチに陥ると視野が狭くなる傾向があります。例えば、ゴルフでも前ばかり見るのではなく、後ろを振り返ってみると素晴らしい景色があるように、プラトー現象になったらスランプになる前に少し立ち止まって過去を振り返ってみることが大切です。右掲は故船井先生の「過去オール善」ですが、過去の経験値の中にヒントが隠れていることがあります。販売不振のベテラン自動車営業員が最初のお客様を訪問することからよい縁が復活して業績を回復された事例もあります。



「プラトー」が長引くとマンネリになり、ついにはスランプに陥るケースも出て来ます。「温故知新」と言いますが、スランプになる前に過去の事例を棚卸してヒントを見つけることも重要です。まず「出来た事」を書き出すようにして、過去の経験を思い出すのです。結構、本当に「こんなことをしていたのだ」と勇気づけられます。この勇気づけで気持ちを前向きに切り替える事ができれば、「壁」への再チャレンジのパワーが出てくるのです。人生って、そんな繰り返りで進んで行くように思っています。