

リック・ルービンの  
創作術

The Creative Act : A Way of Being



リック・ルービン  
ニール・ストラウス  
浅尾敦則「訳」

目的はアートを作り出すことではなく、  
アートがあるのが当たり前という  
素晴らしい状態になることだ。

ロバート・ヘンライ

THE CREATIVE ACT: A Way of Being  
Copyright © by Rick Rubin  
Japanese translation rights arranged with CANONGATE BOOKS LTD  
through Japan UNI Agency, Inc.

## 考察する78の項目

誰もがみんなクリエイターである……	1
チューン・イン……	5
クリエイティブの源……	15
アウェアネス……	21
器とフィルタ……	27
目に見えない世界……	33
手がかりを探す……	39
実践……	45
どっぷり漬かる（偉大な作品の数々）……	51
自然という教師……	53
変わらないものはない……	59
内面に目を向ける……	63
記憶と無意識……	67
それはいつもそこにある……	71
クラフト……	183
勢い……	189
視点……	199
気分転換……	207
仕上げ……	217
豊かな精神状態……	229
実験タイプと完成タイプ……	233
暫定ルールの設定……	235
偉大なアートとは……	243
成功……	247
客観的な目で見る（可能性）……	255
陶酔感……	259
判断の基準……	265
競うものにあらず……	269
エッセンスとは……	273
作り話……	279

セッティング……	73
自己不信……	77
修復……	81
ディストラクション……	91
コラボレーション……	97
意志……	101
ルール……	107
逆もまた真……	117
聞く……	121
根気強さ……	127
初心……	133
インスピレーション……	143
習慣……	149
種……	161
実験……	167
何でも試してみる……	177
雑音を消す（邪魔になる外野の声）……	285
自己認識……	289
それはすぐ目の前にある……	295
時を超えた囁き……	301
驚きを期待する……	305
大きな期待……	311
心をオープンにする……	317
稲妻の前と後……	323
24時間365日（仕事から離れない）……	329
自然発生的に生まれるもの（特別な瞬間）……	335
選択の方法……	343
強弱と大小……	347
知らなくてもいいこと（目的）……	351
フリーダム……	355
アーティストとは……	361
自分には何が効果的か（信じること）……	363

適応	367
翻訳	371
無垢に戻る	375
文脈	379
(作品の)エネルギー	383
終わりから新たな始まりへ(再生)	389
遊ぶ	393
趣味としてのアート(サンガ)	399
自分というプリズム	403
そのままにしておく	409
コオペレーション	411
誠実さのジレンマ	421
ゲートキーパー	427
なぜアートを作るのか?	435
ハーモニー	441
自分自身に語る物語	447

凡例

- ・本書は以下の書籍の日本語訳である。  
The Creative Act: A Way of Being by Rick Rubin with Neal Strauss (Canongate Books, 2022)
- ・日本語版の注は [ ] で示した。

本書に書かれていることはどれも、  
世の中に事実として知られていないことばかりだ。  
私がこれまで気づいたことについて考察したものが――  
それらは事実でもなければ思想でもない。

その中にはあなたが共感できるものもあれば、  
そうでないものもあるだろう。  
あなたの心の中で忘れられたまま眠っていた知識を  
呼び覚ますような内容もあるかもしれない。  
役に立つものがあれば活用してほしい。  
そうでないものは放置してもらってかまわない。

生きている時間の一瞬一瞬が  
あなたをさらなる探求の旅へ誘っている。

より深いところへ目をやり、  
ズームアウトし、ズームインしてみよう。  
新しい生き方を目指して  
可能性の扉を開いてみよう。

### 誰もがみんなクリエイターである

伝統的ないわゆるアートに関わっていない人たちは、自分を「アーティスト」と呼ぶことにためらいを感じるかもしれない。創造性クリエイティビティというものが何か特別な、自分には手の届かない能力のように思えるのだから。アーティストとは、特別な才能を持って生まれた数少ない人のことだと。

だが、そうではないのだ。

クリエイティブティは決して珍しい才能ではない。誰でも簡単に手に入れることができる。クリエイティブティは人間の基本的な性質のひとつであり、いわば生得権のようなものだ。そのことは私たちがすべての人間にあてはまる。

クリエイティブティはアートを作るためだけにあるのではない。誰もがみんな毎日のように使っている。創造とは、それまで存在しなかった何かを生み出すことだ。その何かは会話かもしれないし、あるいは問題の解決法、友人への手紙、部屋の家具の配置、ひょっとしたら交通渋滞を避けて帰宅できる新しい道順かもしれない。

あなたの作ったものが人々の目に触れ、レコーディングされ、販売され、アート作品としてガラスケースに収められるものである必要はない。人間としてただ普通に生きていくだけで、私たちはすでに真正銘のクリエイターだ。そして、私たちを取り巻く世界を形成し、自分たちが経験する現実を作り出している。

私たちは常に、ありとあらゆるものがごちゃ混ぜになって存在しているフィールドにどっぷりと漬かっている。そのフィールドから私たちの感覚がさまざまな情報をかき集めているわけだが、私たちを取り巻く宇宙は私たちが認識しているような形で存在しているわけではない。私たちはさまざまな電気的、化学的反応を通じて、自分の頭の中にひとつの現実を作り出している。森も海も、暑いも寒いも、私たちが自分で作り出したものだ。文字を読み、人の声を聞いて、それを解釈する。そして瞬時に、それに対する反応を生成する。これらはすべて、私たち自身が創造した世界の中で起きている。

アートを正式に作っているかいないかに関係なく、私たちはみんなアーティストとして生きている。さ

まざまなデータを感知し、フィルターを通し、収集する。そしてその情報をベースにして、自分自身や他人のために経験を整理している。ただ生きているというその事実だけで、それを意識的にやっているか無意識的にやっているかに関係なく、私たちは創造という現在進行中の作業に積極的に参加しているのだ。

アーティストとはひとつの生き方だ。世界を感知する方法であり、意識を向ける行為だ。かすかな音にも波長を合わせる<sup>チューン・イン</sup>ことができるように感度を研ぎ澄ませよう。自分を引きつけるものや、自分を遠ざけるものを探してみよう。自分の中にどんな感情が生まれ、それが自分をどこへ導いてゆくかを感じてみよう。あなたの人生はあなたの下した選択の積み重ねで出来上がっている。人生そのものがひとつの自己表現になっている。クリエイティブな宇宙の中であなたはひとつの創造物として存在している。あなた自身が立派なアート作品なのだ。

## チューン・イン

この宇宙はクリエイティブな現象が果てしなく現れてくる玉手箱だ。  
樹木に花が咲く。

細胞が増殖する。

川に新たな分流が生まれる。

世界はものを生み出すエネルギーに満ち溢れている。そのエネルギーはこの地球に存在するすべてのものの原動力になっている。

この玉手箱から現れるすべての現象は宇宙に成り代わり、それぞれが自分のやるべきことをやっている。



自分のやり方で、自分自身のクリエイティブな本能に従って。

樹木に花が咲いて実が成るように、人間はアートを作り出してゆく。ゴールデン・ゲート・ブリッジ、「ホワイト・アルバム」、「ゲルニカ」、アヤソフィア、スフィンクス、スペース・シャトル、アウトバーン、「月の光」、ローマのコロッセオ、フィリップスのスクリエードライバー、iPad、フィラデルフィア・チーズステーク。

あなたの周囲にも目を向けてみよう。称賛に値するものがいくつも見つかるはずだ。そのひとつひとつが人間としての営みを反映している。ハチドリが巣を作り、桃の木が果実をつけ、入道雲が大量の雨を降らせるのと同じだ。

ハチドリの巣も、桃の実も、雨粒も、ひとつひとつがみんな異なっている。そして偉大な作品も、すべてがみんな異なっている。世の中には、どの木よりもおいしい果実をつける木があり、誰よりも優れた作品を作る人がいるように思えるかもしれない。しかし、味覚や審美眼は主観的なものだ。

雲は雨を降らせるときをどうやって知るのだろうか？ 草木は春の訪れをどうやって知るのだろうか？ 鳥は巣作りの季節をどうやって知るのだろうか？

宇宙はひとつの時計のような役割を果たしている。

すべてのものには――

相応しい時期がある――

同じ空の下 どんな目的にも それに適ったときがある

誕生するとき 死ぬとき

植えるとき 刈り入れのとき

殺すとき 癒すとき

笑つとき 泣くとき

築くとき 壊すとき

踊るとき 悼むとき

石を投げるとき

石を集めるとき

【ポト・シーガーの曲「TURN! TURN! TURN! (To Everything There is A Season)」の

元になった旧約聖書の「伝道の書」より】

そのリズムは人間が設定したものではない。私たちはみんな、もっと大きな創造的行為に参加していて、

それを指揮しているのは人間ではない。私たちは指揮される側だ。そのアーティストは宇宙のタイムテーブルに従って動いている。自然界に存在するすべてのものと同じように。

ワクワクするようなアイデアを思いついても、自分でそれを実現しないまま、結局別の人によってそれが実現されるケースは、それほど珍しいことではない。実現させたアーティストがあなたのアイデアを盗んだわけではない。あなたがそのアイデアを思いついた時点では、まだそれを実現すべきときが来ていなかったのだ。

この素晴らしい玉手箱の中では、アイデアや思いつき、テーマや歌、その他のアート作品が目に見えない形で存在していて、それがスケジュールのつとつとて熟してゆき、物質世界で表現されるのを待っている。

その情報を引き出し、目に見える形にしてみんなと共有するのが、アーティストとしての私たちの仕事だ。私たち全員が、宇宙が発信しているメッセージの翻訳者だ。最高のアーティストは、ある瞬間に放出されたエネルギーをキャッチする最高感度のアンテナを持っている。偉大なアーティストの多くがまず最初に高感度のアンテナを身につけるのは、アートをクリエイトするためではなく、自分自身を守るためだ。自分で自分を守らないと傷つくことになってしまう。彼らはすべてのものをより深く感じているのだから。



アートはムーブメントとともに訪れることが多い。近代の歴史を眺めただけでも、抽象主義的、表現主義的建築のバウハウス、フランス映画のヌーヴェルバーグ、詩のビート・ジェネレーション、パンクロックなど、すぐに思い浮かぶものがいくつもある。これらのムーブメントが出現するさまは、まさに波の如くで、アーティストの中には文化の流れを読み取り、うねりとなって押し寄せる波に乗るポジション取りが上手な者がいる。他の連中は波の出現を目にしてから、それに乗っかるかどうかを選択することになる。

私たちがクリエイティブなアイデアを探るアンテナのようなものだ。信号には強く発信されたものもあれば、微弱なものもある。アンテナの感度が悪ければ、ノイズに埋もれた信号をキャッチしそこなってしまう可能性がある。そのような信号は特に、私たちが「気づき」のセンサーで収集しているものよりわかりにくい場合が多い。それらは手で触れられるものより強いエネルギーを持っている。意識して察知するより、直感的に感知すべきものだ。

私たちはほとんどいつも、五感を使って世界中からデータを収集している。しかし、さらに高い周波数で発信された情報は、物理的に捉えることのできない、エネルギーを受信するチャンネルを使って受け取

っている。これを論理的に説明するのは難しい。ひとつの電子がふたつの場所に同時に存在できることが論理的に説明できないのと同じようなものだ。このキャッチするのが難しいエネルギーには大きな価値があるけれど、それをキャッチできるくらいオープンな精神を持っている人は非常に少ない。

聞いたこともなければ説明することもできない信号を、どうやってキャッチすればいいのだろうか？その答えは、探さないことだ。そして、キャッチするための予測や分析もやらないことだ。そんなことをするより、それが入ってこられるオープンなスペースを自分の中に作ったほうがいい。詰め込みすぎが当たり前になっている私たちの頭の中に自由なスペースを作ってやれば、それがバキュームの役目を果たしてくれる。そうやって宇宙が提供してくれるアイデアを受け取るのだ。

このような自由な状態になるのは、そんなに難しいことではない。私たちはみんなそこからスタートしているのだから。子供は受け取ったアイデアをいとも簡単に自分のものにすることができる。すでに持っている知識と比べることなく、新しい情報を喜んで受け取る。先のことなんか気にせずに、その瞬間瞬間を生きている。物事を深く考えず、思いのままにふるまっている。無感動ではなく、好奇心に溢れている。生活の中のなんでもない経験に大きな感動を覚えることさえある。深い悲しみのすぐ後にとつともない喜びを感じることもある。普通の話語るのに体裁を気にしたり、もったいぶった態度を取ることもない。

生涯を通じて偉大な作品を作り続けることができるアーティストには、そんな子供らしさを失っていない人が多い。清らかで無邪気な目を通して世界を眺めることができるようになれば、宇宙のタイムテーブルに従って行動できるようになるだろう。

アイデアが降りてきて、  
私たちを通じて  
自己表現する方法を見つけるときがある。

## クリエイティビティの源

すべてのものが私たちの始まりになる。  
見たことがあるすべてのもの、  
やったことがあるすべてのもの、  
考えたことがあるすべてのもの、  
感じたことがあるすべてのもの、  
想像したことがあるすべてのもの、  
忘れてしまったすべてのもの、

そして口にしたことも考えたこともないまま  
ずっと自分の中にあるすべてのもの。

これが源しよんとなる材料で、私たちはここから、すべてのクリエイティブな瞬間を築き上げてゆく。  
ソースの中身は自分の内側からは出てこない。ソースは外の世界にある。私たちの身の周りにおける知恵  
であり、ふんだんにあっていつでも自由に使えるものだ。

私たちはそれを感じ取ったり、それを思い出したり、それにチューン・インしたりする。経験を通じて  
得られるものばかりではない。もしかしたらそれは、夢や、直感や、潜在意識下の断片であるとか、ある  
いは何らかの方法で外から自分の中に入り込んできたものかもしれない。どうやって中に入ったのかはわ  
からないが。

その材料は自分の中から湧き出てきたものと、頭の中では思っている。でも、それはただの幻想だ。  
私たちの内側には、細かな断片が蓄積された巨大なソースが広がっている。それらの貴重な小片が、無意  
識の底から蒸気のように湧き上がって凝縮し、思い付きという形を取る。それがアイデアだ。



ソースを雲のようなものと考えればわかりやすいかもしれない。

雲は決して消えることはない。形を変えるだけだ。雨となって降り注ぎ、海の一部となり、それからま  
た蒸発して雲に戻ってゆく。

同じことがアートにも言える。

エネルギーを持ったアイデアが繰り返し循環しているのがアートだ。新しいものに見えるのは、戻っ  
てくるたびに違う結合の仕方になっているからだ。雲だってまったく同じものはふたつとない。

だから、新しいアート作品であっても、私たちが深いレベルで共感させることができる。もしかしたら、  
それは、私たちのよく知っているものが知らない形になって戻ってきたのかもしれない。また、実際にま  
ったく未知のものであったとしても、自分がそれをずっと探し求めていたことに自分自身で気づいてい  
なかったかもしれない。それは完成することのないパズルの、失われたピースのようなものだ。

ひとつのアイデアを具体的な形にすることは、  
それをちっぽけなものに変えているようなものかもしれない。  
この世に存在しなかったものを存在するものに変えているのだから。

想像の世界には限りがない。

物質の世界には限りがある。

作品はその両方の世界に存在する。

## ルール

ルールは行動の指針であり、創作の基準だ。アーティストにも、ジャンルにも、文化にもルールはあるだろう。そして、ルールは制約である、というのが本来の姿だ。

ここで考察するルールは、数学や科学の法則とは別物だ。そのような法則は物質世界の精密な関係を表している、繰り返し検証されて正しいことがわかっている。

それに対して、アーティストが学ぶルールは絶対的なものではなく、あくまで仮のもので、短期的、もしくは長期的に結果が出るものための目標や手法のことを言う。それは試すために存在していて、価値があるのは役に立っているあいだに限られる。決して自然の法則ではないのだ。



仮のものとはいっても、表向きは法則のように見えるものだ。自己啓発本に書かれている提案、何かのインタビュで耳にしたこと、お気に入りのアーティストからのアドバイス、ある種の文化表現、あるいは、その昔学校の先生に言われたこと。

ルールは私たちを平均的な行動へ向かわせてしまう。もし、傑出した作品を作ることを目指すのであれば、ほとんどのルールは役に立たない。平均的なものは目標にはならないのだ。

目標は型にはまることではない。むしろ、違いを際立たせることであって、型にはまらないもの、あなたの世界観にしかない特徴を出すことだ。

他人の声に似せるのではなく、あなた自身の声を大事にしよう。それを磨くのだ。それを愛しむのだ。ひとつの型が出来上がってしまうとたちまち、その型にはまらない作品がいちばん面白いものになってくる。私たちがなぜアートを作るのかといえば、革新的なことをやり、自己表現をし、何か新しいものを見せ、自分の内側にあるものを共有し、自分独自の視点をみんなに伝えたいからだ。



プレッシャーや期待がいろいろな方向からやってくる。何がよくて何が悪いか、何が受け入れられて何

が嫌悪されるか、何が絶賛されて何が酷評されるかということも、すべて社会の要求に左右されている。

各時代を代表するアーティストというのは、だいたいにおいて、そのような枠からはみ出した人たちだ。その時代の型や考え方を体現しているのではなく、そういうものを超越したアーティストなのである。アートとは問題提起だ。観客に幅広い現実を見せて、いつもと違った窓から人生を眺めることができるようにする。それはまったく新しい、素晴らしい景色が見える可能性を持った窓だ。

最初は、従来のフォーマットに従ってアプローチしてゆくことになる。たとえば歌を作るとしたら、3分から5分くらいの長さで繰り返し部分があるようなやつだ。

鳥にとっての歌は、それとはまったく違っていい。3分から5分というフォーマットも、フックになるコーラスも、鳥にはお呼びでない。でも、歌が心地よく響くのは鳥の場合も同じで、しかも鳥本来の姿に根ざしている。鳥にとって歌は呼びかけであり、警告であり、結びつき、生き延びるための手段でもある。

出発点や制約に関するルールをできるだけ少なくして作品づくりにアプローチするのは健全なことだ。私たちが選ぶ媒体はごくありふれたものであることが多く、それがあつたり前だと、私たちは思っている。気をつけて見ようとしてもしないし、疑問も抱かない。そのため、スタンダードの枠組みから外れた考え方をするのは不可能に近い。

美術館へ行くと、展示されている絵画のほとんどは、ジャック・ルイ・ダヴィッドの「ソクラテスの

「死」であろうと、ヒルマ・アフ・クリントの祭壇画であろうと、長方形の木枠にキャンバス地を張ったものに描かれている。絵の内容は千差万別でも画材は共通している。一般的に認められたスタンダードというものが存在しているのだ。

もし、あなたが絵を描きたいなら、まず最初は、長方形の木枠にキャンバス地を張り、それをイーゼルに立てて描くことになるだろう。その道具を選んだだけで、あなたはすでに、手に持った絵筆をキャンバスに触れる前から、やれることを大幅に狭めていることになる。

私たちは道具やフォーマットもアートの一部分だと考えている。しかし絵画は、美とコミュニケーションを目的として何かの表面に色彩を施したものであれば、どんなものであってもかまわないはずだ。他の部分はアーティストが決めればいいことだ。

それと同じような基本型はほとんどのアートに存在している。書物ならある程度のページ数があつて、それをいくつかの章に分けたもの。劇映画なら90分から120分くらいの長さの三幕物、といった具合だ。どんな媒体にも、その媒体に組み込まれた標準セットのようなものがあつて、私たちが作業を開始する前から作品に制約を加えているのだ。

とりわけジャンル分けには、ルールにのっとった数多くのバリエーションがある。ホラー映画、バレエ、カントリー・ミュージックなど——このようなジャンルは特定の内容を想起させるもので、自分が作って

いる作品を説明するためにジャンルのレッテルを貼った瞬間から、私たちはそのルールに従わないといかないような気になってくる。

従来のフォーマットは、最初の段階ではインスピレーションを与えてくれるかもしれない。しかし、大事なのは過去の習慣にとらわれない考え方をすることだ。世界の人々は同じようなものばかりが次から次へ出てくるのを期待しているわけではないのだから。

最も革新的なアイデアは、ルールを無視できるくらい十分にルールをマスターした人か、あるいはルールをまったく知らない人から生まれてくることが多いのだ。



いちばんやっかいなのは目に見えるルールではなく、目に見えないルールだ。そのようなルールは心の奥に潜んでいて、自分ではその存在に気づいていないことが多い。アウエアネスの届かないところにあるのだ。そのようなルールは、たとえば子供時代の躰<sup>しんぱ</sup>、受けたことを忘れてしまったような教育、自分たちの文化、そして自分に刺激を与えてくれたアーティストなどを通じて、私たちの頭の中に入り込んできている。

そんなルールが役に立つこともあるし、足かせになることもある。何事も常識と決めてかかることには注意が必要だ。

無意識のうちに従っているルールは、意識して従うルールよりもはるかに強い力を持っている。それが作品に悪影響を及ぼすことも多い。



どんなに革新的なアイデアでもルールになってしまふ恐れがある。また、革新的アイデアはそれ自体が目的になる危険性も秘めている。

自分の作品に役立つ発見をしたとき、それがパターン化するのは決して珍しいことではない。ときにはそのパターンこそがアーティストとしての自分を表現しているのだと信じてしまうこともある。こうでなければ自分ではない、というように。

これは一部の作り手には恩恵をもたらす一方で、他の者にとっては制約になりかねない。ときにはその効果がだんだん失われてゆくこともあるし、そのパターンに何のメリットも認められないことだってある。自分のやり方を絶えず疑ってみるのは大事なことだ。特定のスタイル、メソッド、作業環境がいい結果

をもたらしてくれたとしても、それがベストの方法だとは考えないほうがいい。あるいは、それこそが自分のやり方だとか、唯一の方法であるというふうには。とにかく信奉者にはならないことだ。それと同じくらい効果的で、しかも新しい可能性や、方向性や、大きなチャンスを与えてくれる、別のやり方があるかもしれないのだから。

いつもそうだとは言いきれないが、そういうことも考慮しておいたほうがいい。



すべてのルールは破るためにあるというのは、アーティストとして生きるのには健全な考え方だ。私たちの作業を陳腐で似通ったものにする制約から解放してくれる。

アーティストとしてキャリアを築いていると、時間の経過とともにマンネリに陥って興味が薄れてくることがあるかもしれない。作品を作ることが仕事や義務のように感じられてくる。だから、自分が同じ色のパレットばかり使っているのではないかと気づくことも大事だ。

次のプロジェクトはそのパレットを捨てることから始めよう。その頼りない気分が、ドキドキハラハラする経験につながるかもしれない。新しい枠組みが定まってしまえば、古いやり方をしていたころの要素

が復活してきて、まったく問題はない。

古いマニュアルを捨てても、それを使っていたところに習得したテクニックは失われまいということ覚えておこう。苦勞して身につけた能力はルールの制約を受けない。もうそれは自分のものなのだ。自分がこれまで積み重ねてきた経験の上に新しい素材と手法を重ねたらどんなものが出来上がるか、想像してみるのもいい。

慣れ親しんだルールから離れようとすると、知らず知らずのうちに従っていた、目に見えないルールに出くわすこともあるだろう。そんなルールの存在に気づいてしまえば、それから完全に離れることも、逆に意識して使うこともできるかもしれない。

どんなルールであっても、意識的に、あるいは無意識的に、試すだけの価値はある。自分の思い込みやメソッドを疑ってみることだ。そうすればもったいいやり方が見つかるかもしれない。たとえ見つからなくても、その経験から何かを学ぶことはできるだろう。すべての実験は、バスケットボールのフリースローみたいなものだ。失敗しても、失うものは何もない。

今までこのやり方でやってきたから

という単純な理由で

自分のやり方がベストの方法だと

思い込まないように

気をつけよう。

## 根気強さ

近道というものはどこにも存在しない。

宝くじの当選で運命が急変した人がそれで幸せになるとは限らない。急ごしらえの家は嵐に遭うとひとたまりもない。本や記者会見の内容をざっくり要約したものを読んだところで、全文を読む代わりにはならない。

私たちは知らず知らずのうちに近道をしていることが多い。話を聞いているときに途中をスキップして、話し手のメッセージを一般論と一緒に話をしてしまう。話をすっかり聞き流すことはないにしても、ポイントの微妙な部分を聞き逃したりする。近道は時間の節約になるといふ思い込みがある上に、長ったらし

い話に付き合う苦痛からも逃れることができる。こうして私たちの世界観は縮み続けてゆくのだ。  
アーティストは人生をゆっくり経験するための行動を積極的に行う。一度やったことを新たに経験し直す。ゆっくり読み、何度も繰り返し読む。

私はアイデアを与えてくれる文章に出会うと、目ではその先を読むという物理的な行為を続けながらも、頭ではそのアイデアのことをずっと考えていることがある。こうなるともう読んでいる内容は頭の中に入ってこない。そのことに気がつく、憶えているページまで戻って、そこからまた読み始める。ときには3ページも4ページも前に戻ることがある。

内容がよくわかっていない文章でも、読み返すことで発見につながることもある。新たな意味、より深い理解、インスピレーション、微妙なニュアンスなどが浮かび上がってくるのだ。

読むことだけでなく、聞くことも、食べることも、そして肉体的活動のほとんども、車の運転と同じように行うことができる。つまり、意識を集中していなくても可能だということだ。私たちは夢遊病のような状態で生活していることが実に多い。もし、自分のあらゆる活動に、飛行機を操縦して着陸させるときと同じくらい神経を集中したら、これまでとまったく違った経験ができるだろう。

巡り合ったチャンスに全力で取り組まず、まるでやることリストにチェックマークをつけるような感じでこなしている人がいる。

効率に対する飽くなき追求が、物事を深く見つめる妨げになっている。職責を果たすことに対するプレッシャーがあるので、すべての可能性を検討するだけの時間的余裕がないのだ。しかし、深い洞察力を手に入れるためには、慎重に行動することと同じことを何度も繰り返すことが欠かせない。



微妙なニュアンスを出す技術を獲得するには根気が必要だ。

情報をできるだけ正確な形で受け取るには根気が必要だ。

伝えないといけないことをすべて盛り込んだ作品を作るには根気が必要だ。

根気強さは身につけることが可能な習慣だ。それはアーティストの作品と人生のあらゆる面に恩恵をもたらしてくれる。

根気強さはアウェアネスと同じようにして身につけることができる。現実をありのままに受け入れるの

だ。根気強さとは反対の短気は、現実に異議を唱えることを意味する。自分が実際に経験していることは違う何かを望んでいるのだ。時間をもっとスピードアップできたらいいのに。明日がもっと早く来ればいいのに。昨日をやり直せたらいいのに。目を閉じただけで好きな場所に行けたらいいのに。

時間をコントロールすることは不可能だ。だから、根気強さはまず、自然のリズムを受け入れることから始まる。短気の根底にあるのは、時間をスピードアップし、自然のリズムをスキップすることで得られる、時間の節約という恩恵だ。しかし、皮肉なことに、短気は時間と労力を余分に費やす結果に終わってしまうことが多い。まさに、短気は損気なのだ。

クリエイティブな作業に関して言えば、根気強さとは、私たちのやっている作業の大半は自分ではコントロールできないという現実を受け入れることだ。偉大な作品を力づくで生み出すことはできない。私たちにできるのはそれを招き寄せて待つことだけだ。不安そうに待つてはいけない。それでは来るはずのものも怖気づいて来てくれないかもしれない。とにかく歓迎する気持ちを忘れないことだ。

作品づくりの方程式から時間を引けば、後に残るのは根気だ。それは作品づくりだけでなく、アーティストとしての成長についても言える。タイトなスケジュールの中から生まれた傑作でさえ、他の作品に根気強く費やしてきた何十年という歳月の賜物なのだ。

もし、どんなルールよりも破るのが難しいルールがあるとすれば、それは、クリエイティブには根

気強さが必要不可欠であるというルールだろう。

かつてジョン・レノンは、曲を書き始めたら最後まで一気に書いてしまえとアドバイスしたことがある。最初のひらめきには、最後まで持続するだけのパワーがある。出来の悪い部分があっても気にしてはいけない。とにかく最後まで形にすることだ。たいていの場合、完璧な断片よりも不完全なフルバージョンのほうがよっぽど役に立つ。

アイディアが形になると、あるいはフックとなるパートが書けると、それでもう暗号が解説できた気分になって、ここまでできれば曲のほうが勝手に出来上がってくれるはずだと思うことがある。しかし、そこで作業を中断して最初のひらめきが消えてしまうと、後からそれを取り戻すのは容易なことではない。インスピレーションの力もエントロピーの法則と無縁ではないのだ。

## 習慣

練習初日、私が選手たちに真っ先に教えていたのは、少し余分に時間をかけてシューズとソックスをきちんとはくようにすることだった。

道具類の中でいちばん重要なのがシューズとソックスだ。選手は固いコート上でプレイする。だからシューズを足にぴったりフィットさせておく必要がある。足のつま先——マメがしやすい部分——やかかとでソックスがたるんでしまうことがあってはならない。

私は選手たちに、ぜひそれを守ってほしいという強い思いを伝えた。ソックスをきちんと上げて、つま先とかかとの部分に注意を払ってたるみができないようにすることを。



ソックスのしわをよく伸ばすこと。シューズをはくときもソックスを上げたままにしておくこと。そしてシューズのひもをほどくときは必ず全部ほどくこと——上のほうだけほどくのではなくて、

全部の穴にひもを通してきつく締める。そして結ぶ。さらに二重に結んで途中でほどけないようにする——なぜなら、練習中や試合中にシューズのひもがほどけないようにしてほしいからだ。そんなのは真っ平御免だ。

これはほんの些細なことだが、コーチは自分の特権でそれを伝えないといけない——なぜなら、そのほんの些細なことが重大な事態を引き起こすからだ。

これはカレッジ・バスケットボールの世界で最も大きな成功を収めたコーチ、ジョン・ウッデンの言葉だ〔ニューズウィーク誌のデヴィン・ゴードンによる記事「John Wooden: First, How to Put On Your Socks」(1999年10月24日号より)。ウッデンはチャンピオンシップの優勝と連覇の最多記録を持っている。

伝説のコーチとの練習初日に、そのコーチから最初に言われた言葉が「今日はシューズとソックスの置き方を練習する」だったら、早くコートに立って自分のプレイを見せたいエリート・アスリートたちは、さぞいらいらしたに違いない。

ウッデンの言いたかったことは、細部にいたるまでいい習慣を身につけているか否かが勝敗を左右する、

ということだ。ひとつひとつの習慣は些細なことかもしれないが、トータルでは絶大な効果を発揮してくれる。どんな分野であれ、頂点での争いになると、たったひとつの些細な習慣が勝敗の分かれ目になるのだ。

ウッデンはゲームの中で問題が生じる可能性のあるすべての要素を検討し、そのひとつひとつについて選手たちに練習させた。何度も繰り返し。習慣として身につくまで。

目指すのは完璧なパフォーマンス。ウッデンがよく口にしたのは、きみたちが戦う相手は自分自身だけだ、という言葉だった。それ以外のものは自分ではコントロールのしようがないからだ。

この考え方はクリエイティブ・ライフにも応用できる。アーティストにとってもアスリートにとっても、些細なことが重要なのだ、その重要性をプレイヤーたちが認識していてもいなくても。

いい習慣はいいアートを生み出す。一事が万事ということもある。ひとつひとつの選択、ひとつひとつの行動、口にするひとつひとつの単語に、細心の注意を払うのだ。アートのために生きる人生を目指して。



クリエイティブな作業を軸とした一貫性のある枠組みを構築しよう。個人としての生活が規律正しいも

のようになってゆくほど、その中で自分を表現する自由も増してくる。

規律と自由では、一見すると正反対のように思える。現実には、このふたつはパートナー同士なのだ。規律とは自由がないことではない。時間と調和した関係のことを規律というのだ。偉大なアートを作るためのクリエイティブな時間を増やすためには、スケジュールと毎日の習慣を上手にやりくりすることが欠かせない要素になる。

生活における効率化は仕事における効率化よりも重要だとさえ言える。日常生活に軍隊式の厳格さでアプローチすることで、子供のような自由さの中にアーティスティックな窓を開くことができる。

創造性を支える習慣は朝起きたときから始めることが可能だ。たとえば、ディスプレイのライトを浴びる前にまず太陽の光を浴びること、瞑想（できれば屋外で）、エクササイズ、そしてクリエイティブな作業を始める前に冷水シャワーを浴びることなど。

このような習慣は各人各様だろうし、同じ人でも日によって違っていても構わない。森の中に座り、自分の考えに集中してメモを取る人もいれば、特に行く先もないまま、クラシック音楽を聞きながら1時間ほど車を運転して何かがひらめくのを待つ人もいるかもしれない。

オフィスで過ごす時間や、誰にも邪魔されずに想像力を自由に羽ばたかせる時間をスケジュールの中に組み込んでみるのもいい。その時間が3時間の人も、30分の人もいるだろう。夕方から夜明けまで仕事を

するのが好きな人もいるし、1回20分の作業の合間に5分の休憩をはさむやり方を好む人もいる。

自分にいちばん適したやり方を見つけることだ。やるのがつらくなるようなルーティンを設定してしまうと、やらずにすむ口実を探すようになってしまいかもしれない。あなたのアートを第一に考えるなら、最初は楽に守れるスケジュールを組むことだ。

1日30分は仕事に集中すると決めることで、作業に勢いがつくようないい効果生まれることもある。ふと時計を見たら、いつの間にか2時間経っていたというように。そのような習慣ができてしまえば、設定する作業時間はいつでも延長できる。

楽な気持ちで実験すればいいのだ。目指すのは、創作を行うのは気分が乗ったときだけというやり方ではなく、創作を行うときのひとつのスタイルを作り上げること。そうしないと、1日が始まるようになって、今日はいつどのようにしてアートの取り組みようかと考えることになる。

仕事の中で決断を下すのはいいが、いつ仕事をやるのかを決めるような生活は避けたいものだ。毎日の生活に必要な用事を減らすことができれば、クリエイティブな決断に費やせる余力も増してくる。アルバート・アインシュタインは毎日同じグレーのスーツを着ていた。エリック・サティはまったく同じ服を着持っていて、どれを着るかは曜日ごとに決まっていた。日常生活の中にある選択肢を減らして、クリエイティブな想像力を解放してやろう。

健康的で生産的な習慣を新たに身につけることは誰もが望んでいることだ。たとえば、運動すること、地元の自然な食材を多く食べること、あるいは作品づくりを毎日やるようにすること。

そうは言っても私たちは、現在の習慣を見直したり改めたりすることをどれくらい真剣に考えているだろうか？ 「大衆らしいやり方」とか「私たちらしいやり方」として受け入れている行為も、習慣と同じようなものだと考えることがあるだろうか？

特に考えることもなくやっている習慣は誰にでもあるものだ。クセといってもいい。クセになっている動作、話し方、考え方、そして感じ方。中には子供のころから毎日のようにやっているものもあるだろう。脳の中にそういう回路が出来上がって、変えるのが難しくなっているようなクセだ。そういうクセのほとんどは、やろうと思っただけでやっているわけではなく、体温調節と同じように自動的、自律的にやっている。

最近、私はこれまでと違う泳ぎ方を習ったのだが、それは窮屈で不自然なものに感じられた。なぜなら、私はごく幼いときに泳ぎを覚えたからだ。その泳ぎ方が完全に身についているので、いちいち考える必要もなく、何の苦もなく泳ぐことができる。私はその泳ぎ方でプールの端から端まで問題なく泳ぐことができるのだ。

アーティストとして生きるとき、私たちはさまざまな習慣に頼りながらキャリアを築いてゆく。中には仕事の役に立たないものや妨げになるものもある。しかし、心をオープンにして注意深く見ていけば、そういう役に立たない習慣を見分けて遠ざけることも可能だ。そして新しい習慣を模索し始める。たとえば、一種のコラボ相手のような習慣だ。私たちのクリエイティブ・ライフに入ってきて、私たちの下で長く作品づくりに協力し、できることがもう何もなくなってしまうと、またどこかへ去ってゆくような。

## 仕事のためにならない習慣と考え方

- ・自分には十分な才能がないと信じている。
- ・自分には仕事に必要なだけのエネルギーがないと感じている。
- ・ルールを絶対的な真実だと誤解している。
- ・仕事をやりたくない（怠惰）。
- ・作品を最高の表現にまで高めようとしない（妥協）。
- ・望みが高すぎていつまで経っても作業を開始できない。
- ・特定の条件が整わないとベストの仕事ができないと考えている。
- ・特定の道具や機材がないと仕事ができない。
- ・困難にぶつかるとすぐプロジェクトを投げ出してしまう。
- ・スタートしたり前に進んだりするために許可が必要だと感じている。
- ・資金や機材や支援がないと仕事ができないという思い込みがある。
- ・アイデアが多すぎてどこから手をつけていいかわからない。
- ・プロジェクトを最後まで完成させたことがない。

- ・作業が進まないのを環境や他人のせいにしてている。
- ・ネガティブな振る舞いや依存症にロマンを感じている。
- ・ベストの仕事をするためには特定の気分や状態になることが必要であると信じている。
- ・アート制作に打ち込むことより他の活動や義務のほうを優先させている。
- ・注意力散漫と優柔不断。
- ・短気。
- ・自分でコントロールできないことが障碍になっていると考えている。

怖くて表現できないことを  
自由に表現できる  
そんな環境を作り出そう。

## 種

クリエイティブな作業の第一段階では、私たちは完全にオープンで、面白そうなものを片っ端から集めてゆく。

これを「種」段階と呼ぶことにしよう。美しいものへと大きく育ってゆく可能性のある出発点を、愛情と手間をかけて探すのだ。この段階では、それぞれの種を比較していちばんいい種を見つけるようなことはしない。ただ集めるだけだ。

曲の種になりそうなものとしては、フレーズ、メロディ、ベースライン、リズムなどが考えられる。書物の場合はセンテンス、キャラクターのアイデア、舞台設定、テーマ、プロット。

建造物なら形状、使用する素材、機能、あるいは建設する場所の周辺にある自然資産。

ビジネスで考えられるのは、日常の不便さ、社会のニーズ、技術の進歩、あるいは個人的な関心。

通常、種の収集に大きな苦勞を伴うことはない。集めるというよりは、情報を受け取っているのに近い。つまり、気がつくということだ。

魚を釣るときのような調子で、水辺へ行き、針に餌をつけ、釣り糸を水中に投げ入れて、根気強く待つ。こちらから魚の動きをコントロールすることはできないので、ただ糸を垂らしているだけだ。

アーティストが釣り糸を投げ入れる先は宇宙だ。いつインスピレーションがひっかかるかはわからない。ただ待っているだけ。瞑想と同じで、どんな結果が得られるかは、それをやっている私たちにかかっている。

種の収集では、積極的に気づくこと、そして無限の好奇心を持つことがいちばんのアプローチ方法になる。意志が役に立つことはあっても、力づくで集めることはできない。



種が集まってきても、そこで価値を判断してしまうと本来の可能性をつぶすことになりかねない。この

段階でのアーティストの仕事は、種を集め、播き、きちんと水をやり、根を下ろすかどうかを見守ることだ。

その種が何になるかという具体的なビジョンを持つことは、もっと後の段階では作業を進める指針になるけれど、この初期の段階でそれをやってしまうと、面白いものに成長する可能性の芽を摘んでしまうかもしれない。

生命力の弱そうなアイデアが大きく成長して美しい作品になることもあるし、いちばんエキサイティングだった種が結果的に実を結ばないこともある。この段階で予測するのは時期尚早なのだ。もっと先へ進んでアイデアが育つまでは、正しい評価は下せない。いい種は時間が経てばおのずと真価を表すものだ。

種の段階から注目しすぎたり、あるいは諦めるのが早すぎたりすると、自然な成長を妨げる恐れがある。早いうちから十分に力を注ぎたいという心の誘惑が、作品をぶち壊しにするかもしれないのだ。近道をすることや、早々にリストから除外することには注意が必要だ。

種は水をやらないと可能性の芽を出すことができない。多くの種を集めたら、次は時間をかけて、どの種が自分の胸に響くかを見てみよう。ときには近くに寄りすぎて、その種が持っている本来のポテンシャルに気づかないこともあるし、そうかと思えば、種そのものより、その種を出現させた魔法のような瞬間

のほうに価値があることもある。

望ましいのは、数週間から数か月くらいの時間をかけて蓄積したアイディアの中から、これぞというものを選び出すことだ。今日手に入れた種を持ってフィニッシュラインに向かって今すぐ駆け出したい、といった衝動に突き動かされないようにしよう。

種の判定は、集めた種が多ければ多いほど楽になる。仮にあなたが100の種を集めて、ナンバー54の種がいちばん心に響いたと判定したとしよう。しかし、もしナンバー54の種だけがあつて他の種がなかったら、その判定はもっと難しいものになったはずだ。

この種はうまくいきそうにないとか、アーティストとしての自分の個性にフィットしないだろうという思い込みは、クリエイターとして成長する妨げになる恐れがある。ときにはひとつの種が、自分をまったく新しい方向へ向かわせてくれることだってあるのだ。そして作業を進めてゆくうちに、それが元の姿とは似ても似つかない形に変身して、これまでで最高の作品になってくれることもある。

この段階では、自分の仕事をもっと広い視野で捉えるようにしよう。可能性に対する不思議と驚きの感覚を研ぎ澄ませること、そして、自分ひとりの力で作り上げるのではないと認識することが大事だ。

作業を進めてゆくうちに、作品はおのずと姿を現す。



## 実験

たくさんの種が手元に集まった——出発点となる可能性の種だ。これから始まるのが第二段階の「実験」だ。

出発点を発見した興奮に支えられながら、さまざまな組み合わせや可能性を試して、成長の方向性を示す種があるかどうかを見てゆく。これを生命の探求と考えてもいい。私たちの手で種に根を出させ、芽を出させることができるかどうかを見守るのだ。

正しい実験のやり方というものはない。一般的に言えば、私たちがやりたいのは種の世話をして、いろいろな方向に成長させてやることだ。植物の成長に適した環境を作り上げる庭師のように、ひ

とつひとつの種を育ててゆく。

これはプロジェクトの中で最も楽しい部分のひとつでもある。なぜなら、失うものは何もないからだ。いろいろな形式を試してどんなものが出来上がるかを見てみる。ルールは無用だ。育て方はアーティストや種によって変わってくる。

もし、その種が小説のキャラクターだったとしたら、そのキャラクターのバックグラウンドを發展させたり、活躍する世界を広げてみたり、あるいはそのキャラクターになりきってキャラクターの視点で書き始めたりすることが考えられる。

また、その種が映画のストーリーなら、さまざまな舞台設定を考えてみる。異なる国やコミュニティ、時代、あるいは状況。たとえばシェイクスピアの戯曲は、ニューヨークのストリートギャングからサムライまで、あるいはサンタモニカから宇宙にいたるまで、これまでありとあらゆる設定に翻案されて映画化されている。

探求する方向性は無限にあつて、どっちに進めば行き止まりでどっちに進めば新しい世界が広がっているかは試してみるまでわからない。音楽で言えば、あるパートにボーカリストが素早く反応してあつという間にメロディが出来上がることもあるし、いくらボーカリストがそのパートに魅力を感じていたとしても、みんなでそれを何千回聞いても何も生まれてこないこともある。

この段階で見るのは、どの育て方が最も早く、最も大きく成長させるかではなくて、どの種がいちばん有望かということだ。その成長の度合いを注意深く見て、余計な手は加えない。不要な部分を取り除いたりしないで、可能性を伸ばしてやるのだ。取り除く作業をやるのが早すぎると、これまで誰も見たことがないような美しい姿にたどり着く道を閉ざしてしまうかもしれない。



実験の段階では、思ってもいなかったような結果に出くわすものだ。期待どおりのものが出てくるより、驚かされたり困惑させられたりすることのほうが多い。

不老不死の秘薬を作ろうとして、硝石、硫黄、木炭を調合していた古代中国の錬金術師は、秘薬の代わりになつた違うものを作り出した。火薬だ。他にも、数えきれないほどの発明品——ペニシリン、プラスチック、ペースメーカー、ポストイット——が偶然から生み出されている。自分が目指しているゴールに気を取られていたために、すぐ目の前にある発見を見過ごしたケースはこれまでたくさんあったことだろう。そうやって失われたものの中には、もしかしたら世界を変える可能性があつたイノベーションも含まれていたかもしれない。

実験の醍醐味はミステリーだ。種がどんなふうにも成長するのか、果たして根を下ろすのかどうか、まるで予測がつかない。新しいもの、未知のものに対して、常にオープンな心を持つようにしよう。クエスチオンマークから出発して発見の旅に乗り出すのだ。

種そのものが秘めているエネルギーをフルに利用して、それを妨げないようにするため、可能なことは何でもやるのだ。途中で手を出して、成長する方向を特定のゴールや、あらかじめ持っていたアイデアのほうへ向けたい誘惑にかられるかもしれない。だが、この段階でそれをやってしまうと、種が持っている可能性を最大限に発揮させることはできない。

太陽に向かって伸びようとしている種を、成長したいように成長させてやろう。判定を下すときはいざずれ必ずやってくる。この段階では、魔法が起きる余地を残してやることだ。



すべての種が成長するとは限らない。でもそれは、どんな種にも成長するのに相応しいタイミングがあるからかもしれない。成長したり反応したりする気配がない種でも、捨てずに取っておいたほうがいい。

自然界には、成長に最も適した季節が来るまで休眠している種がある。それはアートでも同じだ。まだ

しかるべき時期が来ていないアイデアもあれば、すでにその時期が来ていても、あなたのほうにまだその準備ができていない場合だってあるかもしれない。また、別の種を成長させることで、休眠中の種に光が当たることがあるかもしれない。

中には今すぐにでも芽を出す準備が整っている種もある。実験をスタートさせたと思ったら、あっという間に作業が終わって満足な結果が得られたりする。あるいは、プロジェクトが途中で進んだところで、これからどっちの方向へ進むのかわからなくなってしまうこともある。

熱意が薄れてきても、ここまで多くの時間を費やしてきたのだからいい結果が出るはずだと信じて、引き続き種の世話に精を出すのはよくあることだ。種のエネルギーが落ちる一方でも、だから悪い種であるとは限らない。その種に合った実験が見つからないだけかもしれないのだ。そんなときはいったん距離を置いて、視点を変えてみる必要がある。同じ種でまた最初からやり直してもいいし、しばらくそれは脇にどけておいて、別の種を持ってきてもいい。

どんな結果が出るかは私たちにもわからない。どの種にも可能性がありそうかという自分の思いとは関係なく、すべての種を注意深く見て、いい手ごたえを探すのだ。

手元にあるのがたったひとつの種——実現させたい特定のビジョン——でも全然かまわない。これが正しいという方法はないのだ。それでも、限界にぶちあたる可能性は考慮しておいたほうがいいだろう、も

う打てる手は残っていないのだから。オープンな心で可能性に接していれば、自分の望むところにたどり着けるだろう、それがどこかはまだわかっていなくても。

自分のやりたいことがよくわかった上でそれができるのは、熟練した職人の仕事だ。もし、あなたがひとつの疑問から出発して、それを頼りに冒険と発見を行っているのであれば、それはアーティストの仕事だ。途中で出合う驚きが作品の可能性を、さらにはアート形態自体の可能性まで、広げてくれるかもしれない。



種から出た芽が立派に成長したら、すべての茎、葉、花から生命が満ち溢れてくるのがわかる。アイデアの成長具合はどうやって判断すればいいのだろうか？

いちばん正確なのは、頭よりも心で感じることだ。注目する種を選ぶ際には、興奮の度合いがいちばんのバロメーターになってくれる。何か面白いものが生まれそうな予感がすると喜びがこみあげてくる。もっと見たいというワクワク感、前のめりの気分だ。そのエネルギーに従うのだ。

実験の段階では、私たちは自分の中に湧き上がる、ワクワクしてくるような自然な反応に注目している。

頭で分析することが必要なときもあるが、まだその段階ではない。ここではハートに従うのだ。どこかの時点でこのときを振り返れば、なぜそんなワクワク感が生まれたのか理解できるかもしれない。たとえ理解できなくても、別にかまわない。この段階では、そんな心配をする必要はないのだ。



もし、甲乙つけがたいアイデアがふたつあって、片方にはいいものになるポテンシャルが間違いなくあって、もう片方はポテンシャルの点では劣るけれど面白さの点で優っている、というような場合は、自分に興味があるほうを選べばいい。自分が何に惹かれているかを感じ取って、それをもとにして判断を下すのだ。どんなときでも、それがあなたの作品にとっていちばんいい結果をもたらしてくれるだろう。

失敗は  
あなたが向かっている場所に  
たどり着くのに必要な情報だ。

