ベンジャミン・フランクリンの一日――朝5時より大切だった「二つの問い」

18世紀の発明家、印刷業者、政治家として知られるベンジャミン・フランクリンは、朝5時に起きる一日の予定表を自伝に残した。現代の「成功者の朝習慣」として紹介されることも多い。だが、自伝を実際に読むと、興味深いのは早起きそのものではない。本人が計画どおりに生活できなかったと認めていることだ。では、守り切れなかった予定表に、今でも学べるものはあるのだろうか。

本人が書いた一日の予定

フランクリンの自伝には、24時間を区切った表が載っている。朝5〜7時は起床、身支度、祈り、仕事の計画、勉強、朝食。8〜11時は仕事。正午から午後1時は読書や帳簿の確認、食事。午後2〜5時は再び仕事。午後6〜9時は片づけ、夕食、音楽や会話、振り返り。午後10時から翌朝5時までが睡眠である。ここでの「8〜11時」は8時から正午までの4時間を表す。同様に午後2〜5時は午後6時までの4時間だ。

時間帯	自伝に記した主な活動	現代的に読み取れる役割
5〜8時	計画・勉強・朝食	一日の方向を決める
8〜12時	仕事	まとまった作業
12〜14時	読書・帳簿・食事	確認と休息
14〜18時	仕事	まとまった作業
18〜22時	整理・交流・反省	終了と振り返り
22〜5時	睡眠	約7時間の睡眠枠

この表は本人が理想として設計した予定表であり、毎日正確に実行したという記録ではない。表の時刻をそのまま「成功の原因」と読むのは危うい。仕事の内容、時代、家族や地域の事情が違うからだ。

朝と夜に置かれた二つの質問

朝の欄には「今日はどんな善いことをするか」、夜には「今日はどんな善いことをしたか」という問いがある。朝は行動の方向を選び、夜はその日の行動を点検する仕組みだ。ここでいう善いことは、単に仕事の成果を増やす意味に限定されない。自伝では、人格や行いを改善するために十三の徳目を定めた取り組みと一緒に説明されている。

彼は節制、沈黙、秩序などの徳目を挙げ、一週間に一つを重点的に意識しながら、守れなかった箇所に印を付けた。これは現代風に言えば、漠然と「もっと立派になる」と願うのではなく、何を見直すかを決めて記録する方法だ。ただし、十三の徳目が現代の心理学で一式として有効性を検証された、という意味ではない。

この方法には重要な特徴がある。朝の計画と夜の反省が同じ問いで結びついていることだ。朝に「今日は集中する」と考え、夜に「忙しかった」と感想を残すだけでは、計画と結果を比べにくい。朝に「最優先の原稿の第一節を書く」と決め、夜に「書けたか、何が妨げたか」を確認すれば、次の日に使える情報になる。これは自伝の仕組みを現代の作業に置き換えたFORWARD BASISの提案であって、フランクリン本人の発言ではない。

実は「秩序」を守れなかった

自伝には、秩序の徳目が特に難しかったという率直な記述がある。物を決まった場所に置くことや、時間どおりに動くことは、取引先など他人の都合に合わせる仕事では実行しにくかった。自分の仕事を管理する立場になれば、予定外の用事も入る。彼はこの弱点を認め、完全に克服したという成功物語にはしていない。

フランクリンは振り返りを続けるため、紙の表に失敗の印を書くだけでなく、何度も書き換えられる記録方法も試している。自伝によれば、小さな帳面のページが消し跡で傷んだため、線を引いた象牙の薄板に鉛筆で印を付け、水を含ませたもので消して再利用した。これは「一日も欠かさず完璧に記録した」という証言ではない。実際には記録の頻度を減らし、仕事で多忙になるとやめた時期があったとも書いている。大事なのは、記録の形式を変え、続けられるやり方を模索していたという点だ。

この事実は、予定表を読む意味を変える。「有名人の生活をそのまま再現する」より、「計画が破れる場所を見つける」ことの方が役に立つからだ。理想の一日を描くことと、実際の一日を運用することは別の能力である。予定が崩れたことを失敗と決めつけず、崩れた理由を知ることが改善の入口になる。

現代の研究は何を裏付けるのか

心理学で研究されている「実行意図」は、ある状況になったら何をするかを前もって決める方法だ。例えば「夕食を終えたら、机に座って最初の10分だけ勉強する」という形で、行動を起こすきっかけと動作を結ぶ。GollwitzerとSheeranによる2009年の論文は、こうしたif-then型の計画が意思決定を行動に移す助けになる研究を整理している。

ただし、この研究はフランクリンの生活を実験で検証したものではない。彼の朝の問いと、現代の実行意図は似た方向を持つが、同じ方法ではない。朝に目的を考えるだけでは「いつ、どこで、何をするか」が決まらないこともある。科学的根拠があるからフランクリン式の朝5時起床が有効だ、という飛躍は避けたい。

また、記録を付けることにも落とし穴がある。毎日印を付けても、測る対象が曖昧なら改善を判断できない。反省が自己批判だけになれば、翌日の行動を変える情報も残らない。記録の目的は自分を責めることではなく、行動の条件を見つけることに置くべきだ。

自分の生活に取り入れるなら

まず起床時刻を真似する必要はない。学校、仕事、通勤、家族の予定、必要な睡眠を考えて、無理なく続けられる時間に設定する。借りるべきなのは時刻ではなく、一日を始める前に目的を決め、終える前に結果を確かめる流れだ。

具体的には、朝に「今日いちばん価値がある行動」を一つだけ書く。次に「どの場面で始めるか」を決める。夜には、実行の有無だけでなく、始められた条件と妨げになった条件を一行で残す。翌日はその条件を一つ変える。これなら予定表を完全に守れなくても、振り返りが次の行動に役立つ。

例えば勉強なら、朝に「英単語を覚える」と書くより「夕食後、机に座ったら昨日間違えた単語を10個確認する」と決める。夜は「できた・できない」に加えて、スマートフォンを近くに置いていたか、開始時刻が遅かったかなど、次回調整できる要因を確認する。これは成果を保証する魔法ではなく、改善できる部分を見えるようにする小さな実験だ。

FORWARD BASISの結論——成功者の時刻より、修正できる仕組み

フランクリンの予定表は、厳格な生活を一度で完成させた証拠ではない。むしろ理想を作り、実行し、失敗を記録し、調整する過程を示している。成功者のルーティンを読むときは「何時に起きたか」だけでなく、「何を確かめ、どこを修正できる設計だったか」を問いたい。

朝の一問で方向を決め、夜の一問で現実を確かめる。その二つをつなぐ小さな行動を置く。本人も完全には守れなかった予定表から得られるのは、完璧な一日ではなく、昨日より少し判断を良くするための仕組みである。

FORWARD BASISへの応援：OFUSE

出典

- フランクリン自伝・原文（大学所蔵校訂版）: https://anthology.lib.virginia.edu/work/Franklin/franklin-autobiography
- 米国議会図書館所蔵自伝スキャン: https://tile.loc.gov/storage-services/public/gdcmassbookdig/autobiographyofb02fran/autobiographyofb02fran.pdf
- Gollwitzer & Sheeran (2009): https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.08.004

画像： フランクリンの胸像の実写写真（1875年までに制作された彫刻、2014年撮影）。撮影：Bestbudbrian。出典：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Statue_of_Ben_Franklin,_Second_Bank_of_the_United_States,_Philadelphia.jpg。CC BY-SA 4.0。切り抜き・階調調整・文字を追加した派生画像として同ライセンスを適用。