

認知活動とは何か

「書く」「話す」「描く」ではなく、その奥で何を考えているかを見る

このPDFの結論

「書く」「話す」「描く」のような動詞だけでは、自分が本当に好きな活動は分からない。見るべきなのは、その操作の裏で頭の中が何をしているか、つまり認知活動の層である。

たとえば「書くのが好き」と言っても、その中身は分岐する。構造を分析して整理するのが好きなのか、自分の考えを表明して共感されたいのか、難解な内容を相手の知識レベルに合わせて解説したいのかで、まったく別の活動になる。

したがって、職業選択や偏愛の分析では、表面的な動詞ではなく「どの認知活動に報酬を感じるか」を特定する必要がある。

1. Leontievの三層モデルを平たく言う

層	問い	意味	例
活動	なぜやるか	動機の層。自分を動かす根本理由。	世界を理解したい / 勝ちたい / 人を助けたい / 承認されたい
行為	何を達成するか	目標の層。ここが「認知活動」に近い。	構造を見抜く / 説得する / 分類する / 問題を解く
操作	どうやるか	手段の層。道具・技能・身体動作。	書く / 話す / 描く / Excelを使う / コードを書く

この整理で重要なのは、「書く」が一番下の操作にすぎないという点である。操作は同じでも、背後の行為、つまり認知活動が違えば、その人が感じている報酬も違う。

「書くのが好き」ではなく、「書いている時に頭の中で何をしているのが好きなのか」と問うべきである。

2. 同じ操作でも、中身の認知活動は違う

同じ「書く」でも、少なくとも次のように分かれる。

表面の操作	背後の認知活動	向いている出力
書く	複雑な構造を分解し、因果関係を整理する	分析レポート、リサーチ、事業仮説、投資メモ
書く	自分の思想や違和感を言語化し、人に表明する	エッセイ、思想文、SNS、メディア
書く	相手の知識レベルに合わせて難解な概念を翻訳する	教育コンテンツ、解説記事、研修資料

書く	言葉のリズム、情緒、世界観をつくる	小説、詩、コピーライティング
書く	他人を動かすために論理と感情を設計する	営業資料、提案書、政治的メッセージ

だから「書くのが好きだからライターになる」という判断は粗い。場合によっては、最終アウトプットは文章でない方がよいこともある。構造を見抜くのが好きなら、投資、事業開発、プロダクト設計、戦略コンサル、編集、教育などに展開できる。

3. 「認知活動」という問いの方がフローに近い

フローは、単に好きな作業をしている状態ではない。自分のスキルと課題の難しさが釣り合い、活動そのものに没入している状態である。だから、フローを起こすには「何の操作が好きか」よりも「どの種類の頭の使い方に没入できるか」を見る方が重要になる。

- ・矛盾を発見する時に没入する人
- ・曖昧なものに名前をつける時に没入する人
- ・人の誤解をほどこ時に没入する人
- ・複数の事象を一つの構造にまとめる時に没入する人
- ・身体感覚を通じて微差を調整する時に没入する人
- ・他人の感情変化を観察し、関係を整える時に没入する人

これらはすべて「好きな仕事」ではなく「好きな認知活動」の違いである。

4. 操作は変わっても、認知活動の核は移植できる

ここが実務的に重要である。操作にこだわると選択肢が狭くなるが、認知活動の核を見ると、同じ偏りを別の仕事に移植できる。

認知活動の核	文章以外の出力例
構造を見抜く	市場分析、投資判断、組織設計、商品設計
難解なことを翻訳する	研修、教育SaaS、営業資料、カスタマーサクセス
人を説得する	営業、資金調達、採用、政治、ブランド戦略
美的秩序をつくる	建築、UI、空間設計、映像、プロダクトデザイン
微差を身体で調整する	スポーツ、料理、職人仕事、医療技術

実用上の問いは「どの動詞が好きか」ではなく、「その動詞の奥で、どの頭の使い方が報酬になっているか」である。

5. ただし、認知活動だけ見てもまだ足りない

認知活動を特定することは有効だが、それだけで仕事が決まるわけではない。なぜなら、同じ認知活動でも社会に出す形式が複数あるからである。

たとえば「構造を見抜く」が好きだとしても、それをどこに使うかでまったく違う仕事になる。投資に使用えば企業分析、経営に使用えば事業構造の設計、教育に使用えば概念の整理、メディアに使用えば論考、採用に使用えば人材評価になる。

したがって、認知活動の特定は出発点であって、最終結論ではない。次に必要なのは、その認知活動がどの社会文脈・市場・職業で買われるかを見ることである。

6. 実務用チェックリスト

- ・自分が「好き」と言っている動詞を一つ選ぶ。
- ・その操作の中で、頭の中で何をしている時に一番報酬を感じるかを書く。
- ・その認知活動が、文章以外・会話以外・制作以外でも成立するかを見る。
- ・その認知活動に金を払う人がいる市場を探す。
- ・操作ではなく認知活動を鍛える。ただし、社会に出す時は市場が買う形に変換する。

認知活動はエンジンであり、操作は車体である。車体だけ見ても、どんなエンジンで走っているかは分からない。

参考文献・関連概念

- A. N. Leontiev, Activity, Consciousness, and Personality (1978).
- Deci & Ryan, Self-Determination Theory: 自律性・有能感・関係性を中心にした内発的動機づけ研究。
- Vallerand et al., Passion theory: harmonious passion / obsessive passion の区別。
- Csikszentmihalyi, Flow theory: 挑戦とスキルが釣り合い、行為そのものが報酬になる状態。
- Wrzesniewski & Dutton, Job Crafting: 仕事の意味・関係・タスクを個人が再設計する研究。