

考えを整理したいとき、まず「目次」から。

考えごとは、挙げるほど広がってしまう。企画書の構成でも、報告書の骨組みでも、原因の追究でも同じです。ここではその一例として、考えを縦に掘り、横に並べる手順をたどります。

SLP 目次版は、文書を書く前に考えを整理するためのツールです。題材が何であれ、ひとつ挙げたとたん「別のこともあるのでは」と次々に触発され、考えが広がって収束しなくなります。SLP 目次版は、その広がりを目次（＝概念の階層）として置き直し、掘る／並べるという手を動かす作業に変えます。以下では、発散が起きやすい題材として「職場のメンタルヘルス」を取り上げます。

STEP 0 出発点は、たった1行だけ

起きたこと

メンバーAから休職の申し出があった。周囲の誰も予兆に気づいていなかった。

その場で出た発言——気づけたはずだ、注意が足りない／本人が隠していたのではないか／業務量が多すぎたのではないか／面談が形式的だったのではないか／在宅勤務で顔を合わせないからだ／他のメンバーも同じ状態ではないか

どれも一理ある。 だから、どこから手を付けるかが決まらない。1時間話しても結論が出ない——考えを整理しようとする、題材にかかわらずぶつかる場面です。

STEP 1 横に逃げず、1本だけ縦に掘る（掘る枝を1つ決め、他は一旦置く）

広がった話を全部同時に扱うと、必ず収束しません。そこで「予兆に気づけなかった」の1本だけを選びます。このとき、「なぜ」も「では、どうするか」も、すべて下の階層に置いていきます。横に並べるのは、まだです。

※ 図の[このあたりが最後か]は、掘り下げをここで止めたという意味です。これ以上は出てこないと感じたところで、掘っている本人が止めます。掘り尽くすまで続ける必要はありません。続きは目次に残るので、後から掘り直せます。

※ 枝が違って同じ末端に行き着くことがあります。縦に掘るあいだは、その重複を気にしません。1つにまとめるのは STEP 3 です。

掘り下げの底で、はじめて見えたこと

はじめに出た声は「気づけたはずだ、注意が足りない」でした。ところが掘り下げた先にあったのは、**変化を見る機会がない・何を変化と見なすが決まっていない・話しても評価に響くと思われている**という仕組みの側の問題です。「以後、注意しましょう」では解けないと分かります。

STEP 2 掘り下げの底に着いたら、上位に戻る

1本を最後まで追い終えたら、ここで一度、掘り終えた目次を上から読み下してみてください。**問題 → なぜ → 原因 → では、どうするか → 新たな厄介な問題 → ……と、階層がそのまま1つの筋になっています。**目次が、考えた道筋の記録そのものになっているわけです。

読み返せたら、上の階層に戻ります。そしてSTEP 0で置いておいた別の枝を、同じやり方で掘ります。「変化に気づいたが、声をかけられなかった」「声をかけたが、その後どこにもつながらなかった」「復帰した後、また同じことが起きた」——これらは、最初の枝と同じ概念レベルの話です。

STEP 3 横に展開して、概念レベルを揃える（「解決」を下から横へ持ち上げる）

縦に掘っているあいだ、「では、どうするか」は問題のずっと下にぶら下がっていました。これを横に持ってきて、問題・原因・対策を同じ階層に並べ直します。**枝ごとに重複していた末端も、ここで1つにまとまります。**これが「概念レベルを揃える」という作業です。

BEFORE — 縦に掘った直後	AFTER — 概念レベルを揃えた
□1 予兆に気づけなかった【問題】 □1.1 なぜ気づけなかったのか □1.1.1 変化を見る機会が業務の中にない □1.1.1.1 朝会は進捗報告だけで、様子を話す場がない □1.1.1.1.1 では、どうするか □1.1.1.1.1.1 朝会に「様子」を話す議題を加える □1.1.1.1.1.1.1 それでも本人は不調を口にしない【新たな厄介な問題】 □1.1.1.2 在宅勤務が続く、表情や声色が伝わらない □1.1.1.2.1 では、どうするか □1.1.1.2.1.1 定期的に1対1で話す場を業務に組み込む □1.1.1.2.1.1.1 それでも本人は不調を口にしない【別の枝と同じ末端】 □1.1.2 何を「変化」と見なすが共有されていない □1.1.2.1 では、どうするか □1.1.2.1.1 見るべき変化の観点を決めておく	□1 問題 □1.1 予兆に気づけなかった □1.2 変化に気づいたが、声をかけられなかった □1.3 声をかけたが、その後どこにもつながらなかった □1.4 復帰した後、また同じことが起きた □2 原因 □2.1 変化を見る機会が業務の中にない □2.2 何を「変化」と見なすが決まっていない □2.3 評価に響くと思われる □3 対策 □3.1 様子を話す場を業務に組み込む □3.2 見るべき変化の観点を決めておく □3.3 評価と切り離すことを明文化する □3.4 上司以外の受け手を用意する □4 今回はここまで（次に持ち越す） □4.1 受けた後、誰にどうつながるか □4.2 復帰後の再発防止

対策は最下層に埋もれ、同じ末端が枝ごとに重複する

全体が揃うと、「今回はここまで」が決められる

並べ終わると、当初思っていた以上に論点が多いことが見えます。同時に、どこまでを今回やり、どこから先を次に回すかを、根拠をもって切り出せるようになります。全体像が先に決まるから、書き直しが減る。掘る前に立てた計画と、掘った後に見える計画は、まるで違います。

POINT この作業で効いたのは、目次を「作る」と「動かす」だけ

階層が、そのまま1つのストーリーになる 上から読み下すと「問題 → なぜ → 原因 → では、どうするか → 新たな問題」と筋が通ります。目次が、考えた道筋の記録そのものになります。	掘る操作は、見出しを1つ足すだけ 考えを進める動作と、道具の操作が一致しています。だから、使い方に気を取られて思考が止まることはありません。
深さが、目に見える どこまで掘ったか、どの枝が浅いままかが一目で分かります。「概念レベルを揃える」という作業が、そもそも可能になります。	横展開は、見出しを動かすだけ 最下層に埋もれた見出しを上位へ移すと、問題・原因・対策が同じ概念レベルに揃います（項番は自動で振り直されます）。

※ 本事例は架空のものです。ただし、考え方「縦・横に考える」は、2026年の当社インターンシップの経験に依存しています。受講生 H.Y.君（長崎県立大学）とのタフな議論の中で SLP を縦に横に使う思考過程が試されました。H.Y.君に感謝します。なお、用語などは下記文献に依っています。

参考：大阪商工会議所編メンタルヘルス関連テキスト（中央経済社、2021）

SLP 目次版は、無料でお試しいただけます。

SLP 目次版：www.jfp.co.jp/wp/annex/?page_id=575



株式会社ジェーエフピー <https://www.jfp.co.jp/>

本社：〒020-0063 岩手県盛岡市材木町 2-26 近三ビル 2F

東京：〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-5-6 リそな九段ビル KS フロア