

# Recipe

バランスを考える社内報「レシピ」

by eat

vol. 1

さしすせそ

バランス思考の



バランスの良い食事が  
からだに良いように

バランスの良い思考が  
こころに良いと思う

バランスの良いクリエイティブで  
社会が、人が  
もっと良くなるように

バランスをとる／させていく

eat

Well Balance

Recipeをご覧いただきありがとうございます。  
仙台のデザイン会社、eatです。

私たちは、  
「Well Balance」という考え方を共有しながら  
日々仕事に取り組んでいます。

「Well Balance」とは、簡単に言うと  
“バランスの良い考え方ができる人になろう”  
“バランスの良い課題解決を目指そう”  
というスローガンです。

私たちがそのイメージをより具体的にするため、  
そして、私たちの考え方を共有し  
共に考えるきっかけをつくれたら..という思いから、  
オープンな社内報「Recipe」を創刊しました。

創刊号のテーマは  
「バランス思考のさしすせそ」  
料理と同じく、まずは基本から始めていきます。

「Well Balance」の本質とは何か？  
どんな材料でつくられているのか？  
そのレシピを解き明かしていきます。

ぜひスマホで気楽に読んでみてください。

# INDEX



P5 Well Balanceとは

P6 平衡と均衡

P8 COLUMN①

滲み出る“きしよさ”の正体は..?

『月岡ツキの月面通信』より

P10 “バランス”は  
曖昧に諦める言葉?

P11 グラデーションに  
ピンを打つ

P12 編集後記

# Well Balanceとは

平衡・均衡を考えながら  
より良い解決を見い出したり  
より良い状態を目指す考え方です。

変化が激しく複雑な時代だからこそ  
バランスを考えることが必要です。

釣り合いをはかったり  
混ざり合うものを紐解きながら  
本質を捉え、課題を解決する。  
それは必ずしも平均をめざすものではありません。

「まー結局バランスだよな」と  
曖昧に結論づけることばのイメージが  
あるかもしれませんが、  
「Well Balance」は  
必ずひとつの答えを導きだします。

グラデーションの中にピンを打つ  
そんなイメージで。

それぞれのバランスを考える  
ものごとをバランスさせていく

# 平衡と均衡

ここからは、前頁のメッセージ内にあるキーワードをピックアップしながら深掘りしていきます。

## 平衡(へいこう)

安定して持続するバランス

例えると…  
**平均台**



**目立った意見や社会の風潮に流されず、  
地に足をつけ自分の頭で考えられること。**

例えば、SNSなどのプラットフォームでは特に(リアルでも)、承認を得ること自体が目的となり、よく考えずに味方が増える方の意見に同調し、主語が大きくなったり、偏見に繋がったり、時には誹謗中傷が暴走してしまうケースもあります。現代では、多くの人が「承認交換ゲーム」にのめり込みがちです。承認し合うこと自体は悪くありません。ただ、それ自体が目的になると、本質を見失ってしまいます。本質を見失わないためには、平均台を渡るように、常に“是々非々”の姿勢で考える力が必要です。そして、その考えを自立して持続できる、安定したバランス感覚も求められます。

# 均衡(きんこう)

相対的な釣り合いを図る

例えばと..

シーソー



偏らずに様々な釣り合いを考えたり、  
コミュニケーションすること。

自分の経験や価値観のみを基準にしてしまうと、思い込みや願望を裏付ける情報以外を軽視してしまったり、他者の視点を過小評価してしまうことがあります。

たくさんの比較対象とシーソーをするように相対化することで、バランスの良い考え方ができるのではないのでしょうか。

シーソーをせずに答えを急ぎ過ぎた結果、偏ったり、一方的なコミュニケーションになってしまわないよう注意が必要です。

~~~~~

平衡(平均台)と均衡(シーソー)、  
言い換えれば、“内と外のバランス”とも言えそうです。

平衡と均衡の材料

是々非々 安定・持続 相対化 メタ認知

## 滲み出る“きしょさ”の正体は..?

### 『月岡ツキの月面通信』より

ポッドキャスト番組『月岡ツキの月面通信』は、ライター・コラムニストの月岡ツキさんが、最近のできごとや考えていることについて話していく番組です。

【#14だいたい全部バれている】の回で共感する一節がありました。

引用元:月岡ツキ『月岡ツキの月面通信 #14だいたい全部バれている/文フリ大阪ありがとう』

※音声内容を一部文字起こし・引用(Recipe編集部にて抜粋)

だからこう、アウトプットを変えるためには、  
なんか書き方とかなんかテクニック部分だけを  
動かしても多分ダメで。

それはもう、  
テクニックでは滲み出てくる腐った豆の匂いって  
多分ごまかせない。

だからもう、アウトプットを変えるためには  
生き様を変えなきゃダメなんだろうなっていうのは  
すごい思うわけですよ。

切り抜きで見えない文脈があるので補足..

※以下、Recipe編集部による要約

テーマとなっているのは、自分の内面にある隠している/隠れているもの(嫌な感情など)が大体全部バれているという問題。

自分の中の隠している／隠れているところに本質(直視できない弱さとか“きしょさ”とか)があったりする。

それが実は滲み出ている、そのことを自分では知覚できない。人に言われて気付けたとしても、意識できない部分があるのでコントロール不可能。

文章や音声では特に、その“きしょさ”の滲み出しが顕著である。“きしょさ”はある種“珍味”のようであり、うまみ=人間味として表出していて、文章の“おもしろみ”となって受け手に伝わる。だが、それが納豆みたいに本当に“珍味”であるならば良いが、人にとってはただの腐った豆に感じられてしまう可能性があり、その事実は受け入れ難い恐怖である。

では、腐った豆を出さないようにするためにはどうしたら良いのか?それは結局、“良い人間”になるしかないのではないか。おもしろい文章を書きたければおもしろい人間に、かっこいい文章を書きたければかっこいい人間になるしかない。

テクニックよりも根本的なものを高めることが重要である  
という点では「Well Balance」と共鳴します。

また、制作物のフィードバック(FB)が人格否定に感じてしまうという  
クリエイター界隈でよく取り上げられる問題にも通じる話です。

FBをする側はそんなつもりがなくても、  
受ける側はどうしても“自分という人間がだめなんだ”と感じてしまう。

反面、褒められたらものすごく嬉しいし自己肯定感が高まる。  
これは、制作者の内面が強く依拠することが本質だからなのでしょう。

FBには工夫が必要だし、納豆を作る努力も必要であると感じます。  
(自分の“きしょさ”に気付かされた経験、ありますか..?)

# “バランス”は 曖昧に諦める言葉？

バランスという言葉はときに、答えをあやふやにしたり、議論を中断する言葉としても使われます。

まー結局はバランスよ



はい論破

なぜなのか？ それは、バランスが大事であることが真理であり、バランスを考え本質に辿り着くのが大変だからです。

曖昧にしても気にならない問題ばかりであればいいですが、本質的な答えを出したくても出せないときは苦しいものです。苦しくて諦めたり、焦りや不安から拙速にスタンスを決めてしまうなんていうこともありますよね。

そんなときにヒントになるのが“ネガティブ・ケイパビリティ”です。

## ネガティブ・ケイパビリティのレシピ

ネガティブ・ケイパビリティとは、複雑で答えのない問題に直面した際に、無理やり答えを出そうとせず、あきらめもせず、その問題を受け入れて持ち続ける力です。

そのためには問題を受容する土台と器が必要です。平均台を安定して進むことのできるしっかりとした土台、多様な価値観とシーソー（対話）できる広い器。つまり、平衡と均衡です。「すぐに」をやめて答えを保留し“問題を携える選択肢”が持てれば、変化が激しく複雑な社会の中で強みになるでしょう。

# グラデーションに ピンを打つ

一方、デザインの現場では答えを保留できないことがほとんどです。

つまり、バランスを考え本質に辿り着かなければなりません。

バランスを考えるとはどういうことか、

先述の相対化シーソーもそのひとつですが、

もうひとつ、グラデーションを理解するという考え方があります。

## 白って200色あんな

人はつい無意識に、ときに都合よく、0か1か、白か黒かの二者択一で判断してしまいがちです。しかし、完全な二極で分けられることって、世の中にどれほどあるでしょうか。

限りなく0でも正確には0.5だったり、「白は200色ある」という名言の通り、ものごとは多様なグラデーションになっています。

一部分だけを知って理解したつもりになるのではなく、対象となるものがどのようなバランスになっているかを知ることが、本当の意味で理解したと言えるのではないのでしょうか。

グラデーションを理解した上で、

“ここだ”という最適解・本質にピンを打つような、バランスの良いクリエイティブを目指したいと思います。

ここお!



## 編集後記

創刊号を書き終え読み返していたら、  
「なんとなくわかったけど、具体的にどうすればいいの?」と、  
心の声が聞こえてきたので、「それで大丈夫」と応えた。

Recipeの目的は、  
まずは「Well Balance」を携えてみてもらうこと。

そして、何かをきっかけに、どこかのタイミングで、  
“気づき”が生まれたら。

筆者自身も(むしろ自分こそが)、  
“バランスの良い考え方ができる人”を目指しているが、  
“携えることで気づける”を実感している。

それは、工作中だったり、移動中だったり、  
誰かの文や声の中に、そして自分の中にも見つかる。

誰かの“気づきのきっかけ”に繋がり、役立つことを信じて、  
今後いろんなテーマで発行していきたい。

(知覚できない自分の“きしょさ”を滲み出しながら..)

## Today's Recipe

### バランス思考のさしすせそ

- ④ さ 最適解・本質を求める
- ④ し 白は200色ある
- ④ す 「すぐに」をやめてみる
- ④ せ 是々非々の平均台
- ④ そ 相対化シーソー

ご覧いただきありがとうございました。

ご意見・ご感想・アドバイスや、  
「こんなテーマだったら読んでみたい」といった  
リクエスト等がありましたら、  
下記アドレス宛にお送りいただけると嬉しいです。

宛先 [recipe@eat-inc.jp](mailto:recipe@eat-inc.jp)

＼ 次回のレシピは /

vol.2

## フィルターバブルを割れ(仮)

YouTubeのおすすめ欄が  
好きな動画で埋め尽くされている..

SNSで毎日決まった人の投稿ばかり目にする..

SNSや検索サービスなどのアルゴリズムが  
個人の閲覧履歴や行動を分析し、  
その人に最適化された情報ばかりを表示することで、  
自身が意図せず偏った情報しか見えなくなってしまう  
フィルターバブルという現象。  
(それ自体が“悪”ではないが、偏ってしまうことは問題)

私たちは誰もが自分だけの“泡”の中にいる..?  
次回、その泡を割り偏った世界から抜け出す方法を  
一緒に考えてみたいと思います。

フィルターバブルに関するアンケートに  
ぜひご協力ください!

<https://forms.gle/RQETNcM2Leko668G8>





バランスを考える社内報「レシピ」

vol. 1 (2025.11)

企画・執筆・デザイン 兼子 裕洋  
表紙イラスト 菊池 七海

株式会社イート  
〒980-0801 仙台市青葉区木町通2-5-4  
木町東経ビル2F

<https://eat-inc.jp/>