

創造的休憩



～ブレインストーミングの休憩時に何をすると、創造的思考にプラスになるのか～

石井力重（アイデアプラント）

制約のない自由な動きが創造的思考を促進するという先行研究があります。「部屋の中を決められた通りに動く」群と「部屋の中を自由に動く」群では後者のほうが創造的になる。--というものです。

その他、座ったままでも、視線に関して、決められた動きと、自由な動きの比較で、同種の結果を導いています。

これに対し、素朴な疑問が湧きました。制約のない自由な動作をし続けることは白紙に自由に描くことに似ています。「全くの自由」は心得のない人はひどく不自由に感じます。ダンスのような多様な動作を習得している人を除けば、大半の人は、「自由に動いて」と言われても、肩を回す、伸びをする、屈伸をする程度の、幅が狭いものになります。

そこで、仮説として『「解釈に幅がある、抽象的な動きの指示（下記の7つ）」を提示し、それを実行してもらうほうが、「全くの自由」よりも多様な動作を実施してもらえるのではないか、ひいては創造的思考を促せるのではないか』、と考えました。

抽象的な動き

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a.「猫か、空想上のイキモノを手懐ける」 | e.「果実を丁寧に、たくさん収穫する」 |
| b.「巨大なナニカを全身を使って押す」 | f.「頭のコリをつかんで、捨てる」 |
| c.「風を起こして、その風にたなびく」 | g.「既成概念をたたき割る」 |
| d.「新雪のつもった丘で、雪玉を転がす」 | |

実験を行いました。上記の仮説の行動も含め、五種類の「休憩時の過ごし方」を定義し、ブレストの途中の休憩時に、いずれかを実行してもらいました。休憩を経て創造的な考えが出やすくなかったかを調べました。結果は、好影響な順に、「抽象的な動きの指示を具現化するように動く」、「自由に動く」、「瞑目(何もしないをする)」でした。

※他の2つは回答数が十分でないため、除外しました。発表では参考値として報告します。

「抽象的な動きの指示を具現化するように動く」がなぜ効くのか、アンケートの自由記述から要因を探ると、大きく分けて【想像力を使う】【一度離れる】【枷を外せる】の3要因が浮かび上がりました。

この結果を慎重にブレストの運営（～休憩）に用いることで、ブレストをもっと創造的にすることができますかもしれません。

本発表の詳しい資料、発表スライド、発表動画は、こちらで閲覧できます →
<http://ishiirikie.jpn.org/article/189825572.html>

