

こたつで 昼寝をする。

(夢のもやもや感が
よい)

ろうそくをつけて

食事をする。

部屋のあ扫除

暗闇で音楽を聴く
(五感のどれかをシャット
アウトする)

創造的に考えるために
するとい事

満員電車で人間観察

夜中に一人でお酒
を飲んで音楽を聴く

白い紙に 色々なペン
や絵の具をたして、
色をならべる。



かび掃除

(無になれる。

ミクロの世界に思いを
はせる)

。テーマについて
情報を収集する。

知識

。逆の立場に立ち、
考える
意見を聞く。

。見て、聞いて、
ひらめいて、
した事を
メモに残す

。芸術的なものに
触れてみる
・音楽 e.t.c
・絵画

創造的に考えるために
することいい事

。不可能だと思ふ事を
列挙してみる
失敗あると思ふ事 同い

。必要ではない事を
列挙する。

。異業種の人と交流する

。子どもと遊んでみる

散歩

・フィズニ-ランド。
👉

・人の話をよく

- 人に話す
- 話の雑音を消す (マック)
- 全く理解がつかない表現を要約する。

本を読む

まち合わせで待つ、713周

創造物に学ぶための
するといひこと。

風呂に入る

食堂で料理に出る
まで。

電車の中

ぬる直前

よくぬる。

おいしいコーヒーを
飲む

青空を見る

テーマを持って
街中を見る

お風呂に長く
つかる。

創造的に考える為に
するといいいこと

遠くへ行く

良い香りを
かいでリラックス

良く寝る

全く理解できない
著者の人のプロットを
読む

一人の酒を飲む

思っていることを
自由に書く

思っていることを
人に話す

7に3を吸う

創造的=考える為には
物と向き合うこと

風景を見る

川の土手にぬる

珠玉をぬる

散歩する

予-2を3度で

深-く 考える

いろいふ

方向から見てみる

深-く 考える

い、深-く 考える

新しい 発想で

- 眠る

創造的に考える

ため-にあるといいこと

関-連のな-ことを

組み合-わせてみる

あ-て

雑音-を入れる

気分-を変-えてみる

他-の意見-を聞-いてみる

アイデアを使う舞台
を決める

TV見る

三省堂書店

J-E-のふーい
茶店

創造的に考える
ためにすると
良いこと

図解する

おいしんもの
展覧会

1-2 晩寝かせる

アイデアを提供する
相手の身になる

異な立場の人たちと
たくさん話をする。

シュミレーション

散歩する

ラレガム
ネット検索

創造的に考える
ために
するといいこと

サラサに入り
ながら

スーリー

好きな音楽
を聴く

逆立ち

いろいろな情報を集める
ため いろいろなモノ・メディア
に触れる

あまり深く考えずに
たくさん いろいろなことを
を出してみる

描いて書いて
考える。
見える化する。絵を書く。

いろいろな人と
話をする。



創造的に考えるために
「おもしろいこと」

目的を考える
「誰のために」「誰のため
に」究極 どうなつて
いたいのかを想像する。

自分一人で 深く静かに
考える時間を持つ

寝ている時、休んでいる時
「ふと」思いついたことを
大事にする

連想する 2つ以上のこと
↓
2つ以上のことを組み合わせ
て考える

花を何とつかめる。

ぬこと。
話をする。

電車にのり。

いふこと。

絵・外。人の心

ひるねをする。

創造的に考える

ために

するということ。

音楽で

走りながら。

考える。けしきなど。

△らくがきをする。

白紙。とにらめこ

~~絵・外・人を~~

人を推測する。

運動

心と身体を
一緒に動かす ⇒ サムライ

体調

スイミング ⇒ よくある

発場(発想の場所)

お風呂 = 温泉

電車 = 木の階段

欲求(マズロー)

生命 ⇒ 食事をとる

気分

リラックス ⇔ 集中
の繰り返し

食事

甘い物 × お茶 [紅茶] (スイーツ)

博物館へ行く

SF映画を見る

関係のありとない
特許を模索して。
参考にね。

図書館、本屋へ行く。

創造的に 考えるために
ねとねと。

人に会って話をね。
ディスカッションをね。

サゼ、ちんぽと。
考えようにする。

おアイトがゆいてそ
更に他のものを考える

ネット検索して 10p ほど
とにかに見つけた。

時局的 よう を 持つ.

仕事へのあ.

旅行.

(環境を変える.)

SF映画

博物館
サレンスのもの.

運動.

> ジョギング

> 水泳 か...

遊ぶ.

遊び心のある空間.

創作的に考えるためにすること

いいこと.

よく寝る.

人や物をよく観察する.

どうしてどのような構造になっているかを
考える.

異性、子供、老人の立場で

考えてみる、(自分に当てはめて).

リラックスする.

> 風呂..


本を読む。

散歩する。と
何かを見つける。
と
いつもと違う。と。

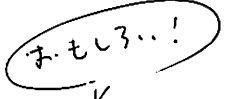
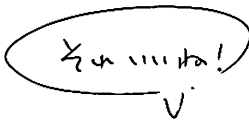
電車の
広告を
読む。

イメージを
絵に描いてみる。
図

創造的に
考えるために
すると いいこと

ハズレを
さわりながら。


リラックスする。

一緒に
仲間と 考えてみる。



考えたいことと
全然違う分野の
ことも使ってみる。
＜アトマジ＞

画像検査

歩く

描く

外に書く
並べた

創造的に考へたために
好と良いこと

詩
越境

理由を考へた

やってみる
演じる

組む
組合せ

セミナー講演会にゆく

場所を変える.

マインドマップ

散歩のしる
ま

創造的に考える
ためにすること.

音楽をかける

1人きりになる

ひとり遊び

雑誌等の切り抜きを
バラバラとちがめる

マインドマップ

インターネット

寝る前にモウソウする

歩きまわる

創造的に考えるために
するといいこと

図や絵にしてみる

雑誌「いい」を見る
→ 関係性から
切り口を改めてヒトと得る

人に話してみる

何かと何かを
組み合わせる

人と話す

HOT
コーヒーを飲む

静かな部屋

寝ながら考える

創造的に考えるために

するといいこと。

手を動かす
→ 思い事を手当たり次第に書く

また、関係はいくつと
する。

散歩する

人を観察する。

外出する

(初めて行くところ)

体を重くかす

紙に書き出す

自分の周囲を

観察する

創造的に考えるために

するということ

掃除する

色を使い分けて

メモする

日記(ブログ)に

まとめる

~~物~~ 数字に

置き換える

書く

寝る

散歩をする

運転する

創造的に~~考える~~
考えるために

すると いいこと

ネットカーズ

適当になる

対話

フィードバックを受ける

ト イレ

ハットに λ 子

$\frac{2}{3}$ の 1/2 関心

電車に乗る

散々 する

④ 他の方へ 3 等 2 子

何か (有) 心

アイスリーク 3 分 1 秒

イニシャル する

人の意見を
聞く..

気分転換を
しつづける.

寝る.

ほ——とやる.

創造的に考えるために
あるといいこと.

色々な良い
例を見る.

美味しいものを
食べる.

⑦ とにかく
形にしてみる

書いてみる.

絵を描く



うりやうり



休息する 起きる
しめる

あてはめる ^{おかしな} いひる
くみあわせ

散歩する

創造的に考えるために
するいいこと

休息のとき ~~刺激~~ 刺激を受ける

体を動かす

人と話す。

事例を カタログ
しめる 写真集
ながめる

トランプもする



いっしょに ^{?!} 遊ぶ

楽しい気分にならる

大切な人と
時間を過ごす。

他人のアイディアを
全て肯定して
自分で促え直す。

好きなことに
集中する

創造的に考える
ために
するといいいこと

世界中の
いろんな価値観
を体感する

独自性を
ほめるに思う。

会話を
楽しむ。

反身的に
反応する

ボールに行く

→ゼロにする
→無あるま

くっつけてみる

→BM × BM
→人 × 人
→モ / × モ)

色々な観点で
みてる

人と話す

創造的に考える

ために

するとイイ! こと

雑音にひたる

→音楽
→環境
→水

歩き回る

どんどん出す

→書く
→声に出す

カラーを使う

鬼... 711に22
30にXをする

い3人は集まソに何てする。

視覚的・聴覚的に
達したもつ・利湯1のあ子もの
見たソ・聴いたソ

い3人は場所についてする

創造的に考えようために
するといふこと

コーセーとか飲食店・アリス・22
気持で

道場を変えてみる

町には何も考えずに
ぶーんとする。

Xは10番... 10番
読21か22のみ子。

懸念していること
すべて片付ける。

インポートする。

人と話す。

リソースで「Ba」を
~~考える~~
つくり、そこへ身を入れる。

創造的に考えるには
— するといいこと。

~~リソースで「Ba」を~~
~~考える~~
制約をつける。

~~リソースで「Ba」を~~
構築して、足らないところを
考える。

眠いときはすこし仮眠をとる。
リソースをとる。

ここまで考えたことと
新しい情報とを統合する

※

ある人

シロク-セアビ子

体と動詞
(ストリ. 本探)

色と分野の
本を讀む

創造的に考えるために
ある人

人の話と聞く

買物をする

旅をする

(ウインドウショッピング)

1/2の制約も
なかったら
から発想

身体を
動かす

毎日やちこ
ないことや

金に造りかた
そのせ
出し続ける

金に造りかた
来々をためた
おとこ 1111こ

ふん
フミと~~な~~ない
くらさんと話す

クリエイティブ
だつた
場面を思い出す

金持ち1111
こ
す

新しい
場所
行く

3, 5人の中でボート

風呂の中でボート

人との雑談

と1人だけ書く

創造的に考えるために
あること

町の中をぶらぶら

人の話を聞く

タブーなし

no
rules.

師匠をつくる。

音楽など芸術に触れて
感受性を豊かにする。

誰かのために
何かしたいと思う。
課題をベースに。

自由だと自覚する。

β

連想ゲームをする。
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

自分なりの、意図付けを
して、行動する。

ネーミングする。

失敗を恐れない。

創造的に考えた
ところをnote

体を動かす。



街を歩く。



一度寝る




人と話す。



~~またまた~~



その使用αBGMを
かける

本を多読に
インポート 

また考え



マインドマップ

デジタル等
の手法

創造的に考えるために
すべき良〜事.

リフレッシュ - 散歩
\ 15分 - コーヒー.

~~考える...~~ *inspiration*
本を読む!
127. -

~~本を読む~~
Evernote
日記
Log
→ 過去を振り返る.

本を出す - 紙 - 灰〜
スミ.

人と話す - ツイッター
- 他者.

タイム - 25分 時間制限.
休憩 - 5分

走る ← 何をかく
|
無心. 忘れる.

仮眠.

甘いものを食べる。

知っていた情報をまず。
何か使えないか考える。
「何か使えたらいいこと
ないかな？」

ジョーをのめ。(いぬ)

気がついた人とのみに行く。
(さいてもらう。気づく)

無音にする。

犬と散歩に行く。

目的にフォーカスする。

本ののっている本をながめる。