

2008.12.15

第六章

ヒラメク☆アイデアの習慣

- アイデアがヒラメク習慣作り -

ミクル株式会社 福井直樹 著

1/71

『ヒラメク☆アイデアとは?』 目次:

| | |
|----------------------------------|----|
| 第六章 アイデアがヒラメク習慣作り..... | 4 |
| 第1話 千葉大学名誉教授 多湖輝氏『岩の論理』..... | 5 |
| 第2話 考えることを節約する脳..... | 6 |
| 第3話 何故を増やそう..... | 7 |
| 第4話 「何故」の嵐..... | 8 |
| 第5話 「何故」の「答え」こそ..... | 9 |
| 第6話 パソコンで仕事をするのが当たり前! ?..... | 10 |
| 第7話 脳は使えば発達する..... | 11 |
| 第8話 脳トレ..... | 12 |
| 第9話 人間は一生のうちに脳の1%も使うことができない..... | 13 |
| 第10話 頭は使っているはずなのに..... | 14 |
| 第11話 脳へのインプット作業とアウトプット作業..... | 16 |
| 第12話 夢はイメージでしか見ない..... | 18 |
| 第13話 アイデアはイメージで閃く?..... | 20 |
| 第14話 フォーカスされていない..... | 21 |
| 第15話 何かを見ているんだけど見えてはいない..... | 22 |
| 第16話 頭の中のフォーカスをコントロール..... | 23 |
| 第17話 ピントが合うのは一つだけ..... | 24 |
| 第18話 考えるってどういうこと?..... | 25 |
| 第19話 ネット検索で答えを探し出す..... | 26 |
| 第20話 「考える」と異なる「考える」..... | 27 |
| 第21話 脳から記憶を引き出す..... | 28 |
| 第22話 ヒラメキ四則計算..... | 29 |
| 第23話 あなたが考えるからあなたなのです..... | 30 |
| 第24話 どこまでが自分の考え?..... | 31 |
| 第25話 考えるという習慣..... | 32 |
| 第26話 ヒラメクように考えなきゃ無理..... | 33 |
| 第27話 アイデアが出る脳を作るための習慣..... | 34 |
| 第28話 考えのフィルター..... | 35 |
| 第29話 思考の発散..... | 36 |
| 第30話 関連記事とのリンク作業..... | 37 |

| | | |
|------|---------------------------------|----|
| 第31話 | 自分の意見とのリンク作業..... | 38 |
| 第32話 | 世界中のことがつながっていく..... | 39 |
| 第33話 | 考えを人に話す..... | 40 |
| 第34話 | 信頼しないと考えは話せない?..... | 41 |
| 第35話 | 人に話さなければ始まらない..... | 42 |
| 第36話 | 答えが返ってくる人って?..... | 43 |
| 第37話 | 立場が変われば考えが変わる..... | 44 |
| 第38話 | アイデアの花は物事を人と違う見方をした時に始めて咲く..... | 45 |
| 第39話 | アイデアがヒラメク状態に..... | 46 |
| 第40話 | ポップコーンを食べながら字幕で映画を観る..... | 47 |
| 第41話 | 映画を観ながら様々なことを考える..... | 48 |
| 第42話 | 同時に二つの事を考えるって..... | 49 |
| 第43話 | シングルタスクな思考..... | 50 |
| 第44話 | マルチタスクな脳..... | 51 |
| 第45話 | 2つ以上の思考が結びつく..... | 52 |
| 第46話 | 二つのことを同時に行う..... | 53 |
| 第47話 | おまえは聖徳太子か!?!..... | 54 |
| 第48話 | 自分へのアクセス..... | 55 |
| 第49話 | 歌詞を見なくても歌える?..... | 56 |
| 第50話 | このシーン観たことある..... | 57 |
| 第51話 | 考えていなくても意見が言える..... | 58 |
| 第52話 | 脳の中に眠っていた情報を引き出す..... | 59 |
| 第53話 | アクセスキー広告への応用..... | 60 |
| 第54話 | お笑いの世界でも(小島よしお・明石家さんま等)..... | 61 |
| 第55話 | 考えをパソコンで入力するには?..... | 63 |
| 第56話 | 目次とタイトルがアクセスキーに..... | 64 |
| 第57話 | インプットする情報へのタグ付け..... | 65 |
| 第58話 | アクセスキーを日常生活に活用する..... | 66 |
| 第59話 | 自分をたくさん製造する..... | 67 |
| 第60話 | たくさんの性格を持つ..... | 68 |
| 第61話 | 感情の羽を複数持たせる習慣..... | 69 |
| 第62話 | 違う考えの人と接する..... | 70 |

第六章 アイデアがヒラメク習慣作り

この章では、頭の中（前頭野）で複数のことを同時に行うということについて説明をしまして、アイデアが閃くための習慣作りについてお話をして参ります。

特に「考える」という誰もが何気なく行っている行為を見直してみまして、ヒラメク頭との違いについて理解を深めて頂いた上でご自身の頭を使う習慣を実感していただければ幸いです。

第1話 千葉大学名誉教授 多湖輝氏『岩の論理』

毎日、同じ時間に起きて会社や学校に行って同じ時間に寝て、また次の日を迎えるといった生活の中では何となくアイデアは閃きそうにない気がしませんよね？

とはいえ、多くの方が同じような日々を送っておられることでしょう。別にそういった日々を否定しているわけではありませんがアイデアの閃きにはあまり良くありません。

千葉大学の多湖輝(たごあきら)名誉教授によると『日本人の思考は基本的に岩の論理:大きなものが動くと認める』のだそうで「あれ?」「何だ?」という変化が無ければ働き出さないのです。

同じような日々を送っていたとしても、習慣によって、そういった小さな変化を捉えるようにすることはできると思いますが、代わり映えのない毎日を過ごしていると小さな変化が起こることがあまり無いと言えるでしょう。

教授は『小さな変化を日常的に探す』ことが大切だと述べておられます。頭を動かす、つまり、考えるということを習慣づけるのは、この小さな変化を探すことだと私も思います。それが何故かということをおのづかのように説明されています。

『頭脳は考えるのを節約する仕組みになっている』のだそうです。

※次回は、「脳を働かせること」について、もう少しお話しします。

第2話 考えることを節約する脳

前回ご紹介した『頭脳は考えるのを節約する仕組みになっている』という理論は、まさに私の考えと合致していました。

人が考えないようになってきたというのは、そもそも仕組みとして考えないように出来ているとなれば、この現状が良く理解できます。

日常のちょっとしたことが面倒だという人は多いでしょう。

例えば、使った物をいちいち片付けないといったことですが、これと同じように、日常で「考える」という行為をなるべく行わないようにしている方がほとんどだと思います。

そもそも新しいアイデアを閃かせようなんて日常的に行っている方は皆無なのでしょう。

そういった方へのヒントも多湖教授は出してくれていまして『面倒だと好奇心が薄れている』のだそうです。

また、『しきたり伝統に慣れ発想や見方が固定化、縮小化する』ということですから、考えるということを面倒くさからず何事にも好奇心を持って接し、また、固定化した発想や見方を取り払うことが大切なのでしょう。

柔らか頭が大切といったことを良く耳にしますが、柔らかくする前にまずは脳を働かせるところからのスタートですね。

言うは易し、行うに難しなのは確かですが、極めて重要なことですので紹介させて頂きました。

※次回は、子供のころ誰もが思ったであろう「何故〇〇なの？」という思考についてお話しします。

第3話 何故を増やそう

皆さんが小さい頃「これはどうして〇〇なの?」「これは何故ここにあるの?」「どうしてこういう名前なの?」というように、あなたの親や周りの人に質問をしていたかと思いますが、お子さんがいらっしゃる方なら、そのような問いを頻繁に受けているかと思います。

子供は、そうやって質問をして納得がいくかどうかに関わらず、回答を得ることによって自分の知識や考えというものを成熟させていきます。ですが、いつまでも同じようにするわけではなく、大人になるまでにそういった質問を止めてしまう人がほとんどかと思っています。

「今さら人に聞けない〇〇」なんてタイトルの本を良く見かけますが、「知らない」「分からない」ことに対して羞恥心を抱くから質問を止めてしまうのでしょうか。ですがアイデアの閃きにとって、こういった「何故」が無くなっていくのは非常にマイナスなことなのです。

多湖教授も指摘されておられるように、様々なことに対する気付きは。この「何故?」「何だ?」から始まることが多く、できれば絶え間なく「何故」と感じるようにスイッチを入れておくべきかと思っています。まさにアイデアの根が水分を吸収し続けるようにです。植物の根も水分を吸わなければ自身が枯れてしまうように「何故」が無ければアイデアの花は開くことができません。

※次回は、この「何故」という感覚について、簡単な例を挙げてみます。

第4話 「何故」の嵐

「何故」という感覚は、様々な物事に対してだけでなく人に対しても感じるものです。

いくつか簡単な例を挙げてみましょう。

出来ることなら、瞬時に次の疑問への回答もイメージしてみてください。

「何故この人はこのように考えたのだろうか？」

「何故この人はこのような行動を取るのだろうか？」

「何故彼はこうしてくれないのだろうか？」

「何故部下は自分の言うことを聞かないのだろうか？」

「何故犯罪を犯してしまうのだろうか？」

「この人は何故このことに気づいたのだろうか？」

「何故政治家には悪いことをする人が多いのだろうか？」

「何故公務員は自主的に働きたがらないのだろうか？」

「ニートの人は何故ニートなのだろうか？」

「私の息子は何故こんなにわがままなのだろうか？」

「何故、起業家はリスクあることを選択できるのだろうか？」

「みんなが何故同じような失敗を繰り返すのだろうか？」

「何故並んでまでこのお店で食事をしたいのだろうか？」

「何故昔の人はこのようにしていたのだろうか？」。

人との会話の中にも「何故だろうね」というシーンは多々あるかと思います。会話の時だけでなく、様々なシーンで自問自答してみることをお勧めします。

※次回も、この「何故」という感覚について、もう少しお話ししたいと思います。

第5話 「何故」の「答え」こそ.....

例を挙げればきりがありませんが、「何故」を見つけようと意識していると「何故」という事なんて無限に転がっております。その中でも特に「何故このサービスは人気があるのだろうか?」「何故この商品がよく売れるのだろうか?」「何故このお店が流行っているのだろうか?」といったマーケティング的な「何故」は、ビジネスのアイデアの花に直結することも多いですので是非心がけて頂きたいです。アイデアの花が多ければ多いほど実る果実の数も多くなることは言うまでもありませんよね。

できることなら、自分の身近な人で、その「何故」の「答え」を教えてくれるような人を捕まえておいて質問攻めにしてみると良いでしょう。あなたが小さい頃にそうしたようにです。残念ながらそういった人が身近にいない場合にはインターネットの活用をお勧め致します。検索することである程度の答えは得られるかと思いますが検索しても出てこない場合には、『教えてgoo』のようなQ&Aサイトで質問をしてみても良いかもしれません。

そういったことに慣れていなければ、回答が得られるかは別として、身近な人に「これってどうしてかなあ?」と取りあえず質問をぶつけてみることも効果的な方法です。意外に思われるかもしれませんが、自分でその答えを見つけられることも多々あるものなのです。また、そういった会話を通して二人の考えの結晶として答えが得られることもあります。

「何故?」と「なぜなら.....」がセットになってアイデアの花になっていきますので、とにかく「何故」を日常的に増やすことが有効な手だてと言えますし、このセットが増えていきますと何だか徐々に世の中がどのように動いているかといったこともほんやりと分かってきたりしますので、この「何故探し」を子供の時のように楽しんで行って頂きたいです。

※次回も、「何故?」に関連したことですが、あなたの身近にある「当たり前」について「何故?」を投げかけてみるというお話をさせていただきます。

第6話 パソコンで仕事をするのが当たり前！？

パソコンで仕事をするのが当たり前だし、ネットを活用した方が効率が良い。

そういった当たり前だと感じてしまっているようなことには、見えなくなってしまった大切なことが隠れているかもしれないわけです。ある意味、疑ってかかれといった感じですね。

日本は、パソコンで仕事をしていなかった時の方が人も経済も元気が良かったし、鬱病や自殺をする人も少なかったのは事実です。何か大きな問題が隠れているのは間違い無さそうです。

もしあなたが会社に入って数年しか経っていないようでしたら、パソコンを使わずに仕事をされていた世代の方に、今の業務を以前はどのように処理していたのかを尋ねてみるのも良いでしょう。新たな発見が必ずあるはずですよ。私は 1991 年から仕事をしてきましたが、1996 年 NTT に入社した時にはまだ手書きの書類があふれていましたし、かろうじて富士通 OASYS のようなワープロを使って文書作成している程度でした。インターネットなんて勿論ありませんでした。

営業部に所属していても、お客様ごとの提案書というものがほとんど存在していないような感じでした。これもまだ 12 年前の話ですし、今でも多くの会社で一人一台のパソコンが導入されているわけでは無いと思います。

パソコンで仕事をしたり、パソコンで資料を作成したりするのが当たり前だと感じていては見えて来ないことがあるはずですよ。

どんな当たり前に見えることにも、「何故」を投げかけてみる、こういった訓練をしてみると良いでしょう。

※次回からは、「脳を使う」ということについて、考えていきたいと思います。

第7話 脳は使えば発達する

もしも脳が人間の筋肉のように鍛えれば大きくなったりして、見た目で頭が大きくなるといったことが起きれば分かりやすいのですが、多少のことでは変化することはありません。将棋士は視床下部※が大きく発達し、コブのようになるそうですが、それはよほどのケースです。脳を使っていないからといって、メタボのようにだぶだぶにもならないところが問題かもしれません。

「わあ、この人って頭が切れる人やなあ。」そんな風を感じる人に出会うことがありますが、見た目ではなく、行動や言動などによってしか脳が動いているかどうかは見極めることができないわけです。また、自分自身の脳が動いているかということは、自分には分かりづらいでしょう。

脳は多数の神経組織によって形成されているのですが、使えば使うほど、その神経組織を流れる容量が多くなります。そして、知識、情報、経験を増やすことによって海馬にたくさんの情報が送られ、様々なシーンで、その情報と現状を照合しながら、どのように対処すべきかといった判断をするために、とんでもないスピードで検索、照合、判断、行動といった処理が行われるのです。これだけならパソコンや機械にでも可能かもしれませんが、脳が活発に動く人はそういったことに加えて、周りの人の感情、自分の損得、予測される結果、未知のことに対する対応方法などを瞬時に計算して判断できるのです。

これは頭の使い方という問題だけでなく、たくさんの情報を処理できるだけの神経の伝達容量も大きく、また、判断に使われているデータ容量も大きいから、複雑な判断が可能になっていると考えられます。

こういったことはアイデアの閃きにも非常に大切な要素が含まれていて、複雑な動かし方が可能でなければ、そもそもアイデアが頻繁に湧いて出てくることは困難ですので、しっかりと認識をして頂きたいです。

※次回は、最近流行の「脳トレ」についてお話させていただきます。

※視床下部.....目の後ろあたりに位置する脳の一部。自律神経系、内分泌系、体温調節などのコントロールを行う

第8話 脳トレ

様々な角度から同じようなことを述べているのですが、脳については、習慣を変えるだけで、必ず活性化させることが可能です。アイデアの閃きだけでなく、できる人間になるためにも常に活性化し、判断力も格段に向上できる脳を作り上げて頂きたいです。

この本の中でもいくつか脳を鍛えるための訓練方法を取り上げていますが、世の中には「脳を鍛える〇〇」という本やゲームなどが多数発売されています。脳を鍛えたところで何が変わるのかといったことについては意識されていなかった方も多いかと思いますが、脳は鍛えれば鍛えるほど勝手に動いてくれるようになります。

今は右脳や左脳や前頭葉など様々な部分を鍛えるトレーニング教材的なものが多数出回っているかと思います。その中でも、私が見る限りにおいてですみませんが、少なくとも、川島隆太教授が監修されておられるゲームや書籍などについては間違い無いものだと思います。

そういった脳トレを実践することによってもたらされる大きな変化は、あなた自身の脳に起こることですので、どうせなら勝手に閃く脳を作られることを強くお勧めしたいと思います。

念を押しておきます。前頭葉は0歳から3歳までが極端に発達するそうですが、歳を重ねたからといって発達しないわけでは決して無いそうですし、50歳を過ぎてからでも脳は間違いなく発達し続けるという研究結果もあるそうです。

※次回は、脳のアイドリング状態についてお話をさせていただきます。

第9話 人間は一生のうちに脳の1%も使うことができない

こんな話を聞いたことはありませんか？

『人間は一生のうちに脳の1%も使うことができない。』

誰もが1%も使い切れない大容量かつ様々な能力を持つ脳が頭の中にあるのは間違いありませんので、是非ともこき使うのが良いと思います。

アイデアの閃きだけで考えますとテクニックで何とかなる部分もあります。しかし、最も重要なことは、日常にかつ頻繁にアイデアが出るように、脳を、常に必要な何かを考え続けているという『アイドリング状態』にまで持っていくことであるということはい間違いないと考えています。

アイドリング状態とは自動車がいつでも走り出せるような状態であり、脳の話としましては、新しい刺激や情報が入った時にすぐに反応して他の思考回路と結びつけられる状態です。

実践している者からしますと、多くの人ができないのが歯がゆくも感じるので。くだいのでこれ以上は止めておきます（笑）。

※次回は、アイデアが閃く頭の使い方についてのお話です。

第10話 頭は使っているはずなのに

脳の1%も使っていないということは私が言い出したことではありませんし、この本を読んでおられる人が頭を使っていないと馬鹿にしているわけでも決してありません。

お解りだと思いますが、アイデアが閃くような頭の使い方を、普通の人にはしていないということを述べているのです。脳の使い方に決定的な違いがあるのです。

例えばですが、私が今この文章を考えてパソコンに文字を入力しているこの瞬間に、iPod から流れる音楽を聴き、リズムを感じ、自分の好きな何度も聞いているその曲を口ずさみながら、自分の居る周りの状況も把握しながら、且つ新しい内容を文章としてどんどん産み出しています。果たして私の脳は一体、いくつの仕事を同時に処理しているのでしょうか？

こういった複数の作業の同時処理と記憶域からの同じ情報の取り出し、そして新しいことのアウトプットという頭の使い方が重要なのです。何ともややこしいことを言っているすみません。

同じ頭を使うという状態も、何らかの情報をインプット（入力）している瞬間とアウトプット（出力）している瞬間とは、アイデアの閃きという観点では大きくことなっています。

今、こうして、この文章を読まれている瞬間というのは、情報のインプットという作業ですよね。私が何時間も掛けてアウトプットした情報を数分でインプットされているわけです（若干、イヤミが入ってますね）が、このインプット作業は誰もが慣れ親しんでいますし、複雑な脳の動き方は必要ありません。

文章を読むといったインプット作業では、淡々と情報が処理され、自分の知識の中に入れるかどうかの判断をしつつも受け入れるということを、ほとんど無意識のうちに進められていることと思います。

とは言うものの、インプット作業もアウトプット作業も、同じ頭の中で起こっている出来事であり、頭を使っているという意味においては全く同じかもしれません。

※次回は、このインプットとアウトプット作業について、もう少し詳しくお話したいと

思います。

第11話 脳へのインプット作業とアウトプット作業

普通のインプット作業だけにおいては前頭葉を活発に動かすこともありませんし、脳から情報を引き出すということもほとんど行われていませんので、頭を使うという意味では同じでも、使っている脳の部分や使い方が全く異なっているのです。

これは不思議なのですが、私自身も、好きな曲を口ずさみながら、この本のような難しい内容を理解しつつ読み進めるということは、相当集中してもできないかもしれませんが、自分で文章を書くというアウトプット作業であれば、それほど苦痛ではありません。これは使っている脳の場所が異なっているからだと思いますし、逆にそういう風に脳を複雑な状態にしている時の方が、文章を思い付きやすいようです。難しいことは分かりませんが、海馬の揺らぎと関係しているのだと思います。

頭を使っているという状態が、本当に複雑であることは間違いありませんが、その使い方には、どういう風に使っているかによって大きな違いがあり、前頭葉や海馬を同時に活発に動かすという頭の使い方は、意識的にアウトプット作業を行う必要があります。

この場合のアウトプット作業と言っても文章を書くという意味ではなく、自分の脳の中にある情報を引き出すという意味ですので、知っている曲の歌詞をリズムに合わせて口ずさむことだったり、文章を読みながらも先を推測したり、自分の知識に照らし合わせて情報の是非を判断したり、自分の経験に照らし合わせて疑問を感じたり、なるほどと感じたりと自分の記憶域との情報交換から単純に引き出される情報や産み出される新しい情報、そして感情、感想を思い付くことなども含んでいます。

時間が惜しいからか、この文章に読む価値を感じていただけないからか、できるだけ早く読み進めようとされておられる方もいらっしゃるのだと思いますが、インプットしつつもアウトプットするということを習慣化させるということも、脳の活性化には重要なのだということもご理解頂ければと思います。

詰め込み式の学習に慣れ、また現代社会は大量の情報が入ってきますので、インプット作業だけでも大変ですが、なかなか慣れていないアウトプット作業にも重点を置けるようになりましたら、インプットとアウトプットをバランス良く使い分けることが可能になり、そして、アイデアの閃きに必要な「脳のアイドリング状態」を作り出せるようになるのです。

※次回からは、アイデアが閃くという状態が、どういう状態なのか、ということについてご説明します。

第12話 夢はイメージでしか見ない

アイデアが閃かないという方にとっては、アイデアが閃くということを想像することすらできないのかもしれませんが、また、閃いていたとしても、それに気付いていないかもしれないのです。

閃くということは、必ずあなた自身の頭の中で起こっていることです。その閃いている頭の中の状態を、他の誰かが見ることはできません。逆に言えば、閃いている人の頭の中がどうなったのかも決して見ることはできませんよ。

それでは、「閃く」ということがどのような状態なのかについてご説明したいと思います。

その前にすみません。この話を誰にでも分かりやすくするために「夢」について少しだけお話しします。

見る頻度は人によって違いますが、どんな人でも寝ている時に夢を見ることがあると思います。目をつむっているにも関わらず、自分がその場にいるかのような映像を目にするわけですが、それって実際に目が見ているわけではありませんよね？ あくまであなたの頭の中が作り上げた映像であったり、物語であることは間違いありません。

そう、例えばですが、登場する人も何だかおもしろくないですか？ 大人になっても小学校の時の友達が登場したり、どこかで見覚えのある人が登場したり、何故かアニメのキャラクターが出てきたり、違う世代の無関係な人たちが一緒にいたりするかと思います。

また、ストーリーも実に様々かと思います。ころころ筋書きが変わったり、同じ夢を何度も見たり、自分では制御することのできない不思議な内容や現実に近い内容を見たりと、実に様々なものではないでしょうか？

私のケースですが、飛ぶことができたり、夢を夢と認識していて無茶なことをしたりと、現実とはかけ離れたことも起きることがあります。

別に夢について語りたいわけでは無く、何を申し上げたいかといいますと、夢は必ずイメージ（映像）で見たり、感じたりしているということです。それが文字であっても文

字としての像となっているのです。

※次回も、この「アイデアの閃きとイメージ」について、もう少しお話しします。

第13話 アイデアはイメージで閃く？

前回は、夢は必ずイメージ（像）として映像を見ているというお話をしました。

朝、目が覚めて、目を開けた状態で思い出すのは少し難しいかもしれません。あなたは現実の世界を目で見てしまっていますから、同時に頭の中に見た夢のイメージを再現するという事は、同時に映像を二つ見る必要があるためです。

何となくしか分からないかもしれませんが、朝起きて夢を思い出そうとしている、その時の感覚を思い出してもらえればと思います。

自分自身の経験とアイデアが閃くたくさんの人へのヒアリングから、すべての人が、アイデアは「画像や映像のイメージで閃く」ということは、おそらく間違い無さそうだとということが分かってきました。

イメージするという行為に、音も人の感情も含まれるのであれば、イメージで閃くのは当たり前ですが、どうやら何かが見えているようです。目を開けたままなのにイメージが閃くこと自体が少し不思議なことかもしれませんが、誰でも経験のあることだと思います。

※次回から2話にわたりまして、イメージで閃くということについて、もう少しわかりやすくご説明しようと思います。

第14話 フォーカスされていない

人は誰でも目が前についていて、凡そ 180 度の視野があるわけですが、見えているといっても全ての範囲が同じように鮮明に見えているわけではありませんよね。自分が意識してみようと思っているところ以外は、少しぼんやりしているかと思います。

例えば、車を運転される人であれば経験があるかと思いますが、運転中はどうしても前の車に意識が集中しがちですが、安全な運転をするためには、どこかに意識を集中するよりは、ぼんやりと全体を見るようにした方が良いでしょう。ある意味ですが、どこにもフォーカスが当たっていない状態です。何かが動いているということは認識していても、その何かをはっきりと見ているわけでは無いといった感じです。

電車に乗っている時に窓の外を見ているとします。建物や風景をじいっと見ていると看板に書いてある内容を見たり、ある建物に興味を沸いたり、誰か人の動きを見たりと意識すれば、様々な情報が入ってくるかと思います。

ですが、つい、ぼ～っとして目には開けているんだけど、情報としては何も入ってこない状態ってありませんでしょうか？

景色が流れているというだけで、自分の意識としては実は目の前のこと以外に移っている状態。これは音楽や音についても同様で、聴いているようで聴いていないという状態はよくあるかと思います。

「〇〇さん、ぼ～っとして、どうしました？」

「あ、ごめん、別のことを考えてた」

なんてことが日常的にありますよね。聴いているようで聴いていない、目を開いているから何かが見えている見えているはずなのにはっきりとは見えていない。その時、頭の中では違うことを考えている。その考えているという状態は誰かと話していたり、自分が何かをしていたり、自分が何かをしていたことを思い出していたり、自分に何かを語っていたり、誰かの行動を思い浮かべていたり、はっきりと鮮明なものなのかは別として、何らかのイメージが頭の中にあるはずなんです。

※次回も、このお話の続きです。

第15話 何かを見ているんだけど見えてはいない

何かを目で見ているんだけど、見えてはいなくて、心の中でイメージが見えている。そういう瞬間に、あなたの意識は五感とは異なる頭の中の何かに集中しているという状態なのです。

随分、長い説明になりましたがアイデアの閃きという瞬間は必ずこういった状態になっているのです。

アイデアが閃くという人は、ある意味「妄想家」でもあると言えるわけですね。

ただ、妄想しようと思って何かを考えたとしても、簡単には産まれて来ないのがアイデアですので、妄想家がアイデアマンであるというわけでは、残念ながらありません。ただ、素質は大いにあるかと思います。

夢も見ない、ぼ~っとすることも無い、妄想もしない、という人には理解が難しいかもしれませんが、間違いなく多くの方が、必ず、アイデアが閃く状態と近い体験は頻繁に起きていることと思います。

意識的にそういった状態を産み出すことができるかどうか、アイデアの閃きと関係しているということを何となくでもご理解頂ければと思いますがいかがでしょうか？

※次回は、同じく「フォーカス」という言葉を用いますが、「頭の中のフォーカス」についてのお話です。

第16話 頭の中のフォーカスをコントロール

写真のオートフォーカス機能はご存じですよね？ そうです。写そうと思っている被写体にピントを合わせる機能です。

では、頭の中のフォーカスとは何でしょうか？

少しずつご説明して行きたいと思います。

例えば、あなたが車を運転しているとします。免許を持っている方であれば、教習中に、ドライブ中は前の車に視線を合わせるのではなく全体を見るようにと教えられませんでしたか？ 前の車のナンバープレートを見ている時もあれば、ぼ~っと先の方を見ている時もあります。目は同じ位置にあってもフォーカスするものによって、あなたにはっきり見えるものが変化します。

例えば、音楽を聴きながら仕事をしていたとしますと、聞き慣れたサビの部分が出てきた時だけいきなり耳に意識が行って頭の中に歌詞が思い浮かんだりすると思います。で、サビが終わるとまた仕事に集中するといった感じです。

もう一つ例を挙げますと、ケガをした時も、意識していなければ痛く無かったのに意識した途端に突然痛み出すなんていうこともよくありますよね？

※次回は、フォーカスのコントロールに関する核心に触れたいと思います

第17話 ピントが合うのは一つだけ

脳は一度に様々な事処理してはいるものの、完全にフォーカスが当たっているものは一つであるということがほとんどかと思えます。

何かについて思いを巡らせている時もそうでは無いでしょうか？ 大抵のケースにおいては、考えている一つのことだけに対してフォーカスされているわけです。ですが、大切な人との会話中においてトイレに行きたくなった時のように、相手がどう考えるかといった、過去の記憶や経験から答えを引き出すという類の思考においては二つ以上のフォーカスを当てやすいのでは無いかと思われれます。

つまり相手がどう感じるのかというレベルの頻繁に出くわす思考であれば二つの考えを同時に行うことができるわけです。考えるという行為を常に行っていて、それらを、その時の思考プロセスや考えた結果の事という情報の形であなたの記憶領域にインプットしていれば、二つや三つの「思い」「考え」にフォーカスできても不思議では無いかと思いませんか？

かなり核心に迫ってきましたが、まだアイデアが出そうにはありませんよね？

二つ以上のことにフォーカスが当てられるとしても、この作業が出来ないのは、そもそもあなたに考えるという習慣が無かったり、考えるということを訓練したことが無いということはありませんか？

※次回からは、「考える」という行為について考えて行きたいと思えます。

第18話 考えるってどういうこと？

今回はそもそもアイデアを考えるという行為について考えてみたいと思います。

またまたおかしな質問なのですが、そもそも「考える」ということについて考えたことがありますか？ では、「考える」ということがどういうことか誰にでも分かるように説明してみてください。

(続きを読むのを一旦休止していただいて、30秒ほど考えてみてください)

そうです。今、あなたの頭の中で起きた事が「考える」ということです。で、答えは何か？ なんて考えもしないで正解だけ見ないで下さいね。(笑)

さて、何か言葉が出てきましたでしょうか？
どんなことが起こったのか例を見てみましょう。

「考えるって確かに考えたこと無いかなあ？」

「どういうことだっけ？」

「う〜ん、算数の問題を考える。それはやったことあるよな。」

「考えたら答えが出てくる。」

「それが考えるってことか？」

「いや、例えば地球温暖化問題について考えろって言われたらどうするだろう？」

「インターネットで色々問題について調べてみて自分なりに問題を考える……。」

「ん？その考えるって何だろう？」

「対応策を考えるんじゃないかな？」

「じゃ、対応策を考えるってどういうことだったっけ？」

※次回までに考えてみてくださいね。

第19話 ネット検索で答えを探し出す

例えばですが、前回のようなやり取りが頭の中で起こったりしませんでしたか？

もしくは、

「考えるとはどういうことかインターネットで調べてみよう！」

なんて考えたりしましたか？

それとも、

「アイデアの閃き方について聞きたいんだからこんな質問どうでもいいや。」

なんて考えましたか？

とまあ、このような一連の文章を見て、「考えるって、この“？”を自分で出して自分で答えることかあ？ つまり考えるはクエッションマークだ!？」なんて閃いたりしましたでしょうか？

つまり、今頭の中で起こった全てのことが「考える」ということであることに間違いありませんが、少なくとも過去に「考える」という行為について体系的に勉強をしたことはほとんどの方が無いかと思います。

皆さんが何かを質問された時に知識から答えるという行為は「考える」ということの一つの処理でしか無く、あなたの記憶領域から答えを「引き出した」に過ぎません。例えば、インターネットを使って検索して調べてみて答えを見つけるという行為も同様ですが、有る意味ではそれも「考える」の一つかもしれません。

それではアイデアを考えるの「考える」とは？ 次回までに考えてみて下さい。

※次回は、この「アイデアを考える」の「考える」とは何かということについてのお話です。

第20話 「考える」と異なる「考える」

この章で最も大切なことはアイデアを考える時の「考える」と覚えているものから答えを導く時の「考える」とは全く異なっているという点です。

アイデアを考えるという時の「考える」行為においては、まだ考えたことの無かった事に対してあなたが経験した事や外部から与えられた知識に基づいて「答え＝アイデア」を導き出すことだということを認識して頂きたいです。

誰もが、誰かに答えや答えの導き方を教えてもらった方が楽でしょうし、頭を使いたくないと思うかもしれません。苦手なことはやりたくないものだと思います。

記憶から導き出すわけではない「考える」という作業は誰もが慣れていないですよ。

更に難しいことが、結びつけたことが無い2つ以上の【アイデアの種】としてのコトやモノを頭の中で結合させて考えるという、誰もが慣れていない思考の習慣が必要だという点です。

慣れるまでは本当に難しいと思いますので、この章でそのヒントが見つければ幸いです。

※次回は、このことについて、もう少しわかりやすくご説明します。

第21話 脳から記憶を引き出す

1 + 2は3、2 + 2は4という法則を知っていたとします。では3 + 2はこの法則では5では無いかと頭で処理されることが「考える」ということです。つまり、答えの記憶から引き出す行為ではありません。足し算の場合は何度も何度も繰り返して練習問題を解くことによって答えを記憶領域に詰め込んでいく作業と言えると思います。

アイデアを考えるという場合はどうでしょうか？

既にあなたの頭の中にあるアイデアを引き出す行為では無い訳です。

もし、計算問題を考えている時のあなたの頭の中と環境問題を考えている時の頭の中が同じ仕組みなのであれば、練習をしたことの無い環境問題について突然答えが閃くはずがありません。これは環境問題だけでなくあらゆる問題について当てはまるわけです。人生において誰もがぶつかる「正解の無い問題」に対する答えを考えるという訓練も「アイデアを閃く」という訓練も受けていないと思います。

学生時代に受けた試験って、どういうわけか答えは一つしか無い問題ばかりでは無かったですでしょうか？

ですが、あなたの日常におきることは答えが一つしかないものばかりではなく、ほとんどの場合、選択できる答えが多数あることが多いのでは無いでしょうか。

アイデアが閃くという訓練以前の問題でして、漠然としている問題について考えるという行為を真剣に練習したこと自体が無いのでアイデアを考えるということが出来ないのは当然のことなのです。

逆に考えますと計算問題のように練習すればできるようになるとお考えいただいても問題ないと思います。

※次回は、計算問題の練習とアイデアのヒラメキの関連性について、もう少しご説明します。

第22話 ヒラメキ四則計算

前回、アイデアのヒラメキが計算練習に近いと申し上げましたが、その点についてもう少しだけ説明したいと思います。

大抵の人が1桁足す1桁の足し算から覚えていき、どんな組み合わせでも瞬時に答えを出せるようになったかと思います。そして2桁の足し算ができるようになり、それから引き算を覚え、次には誰もが九九を一生懸命覚え、かけ算が出来るようになったことでしょう。

更には割り算まで加わった四則演算ともなりますと問題のパターンは無数に存在しますが、何度も練習することで正解を出せるようになったはずです。

新しいアイデアの花を咲かせる時も【アイデアの種】と【アイデアの種】を1種類ずつ組み合わせることから練習して、徐々に複数の種を組み合わせるよう訓練していくのです。更には足したり、引いたり、掛けたり、割ったりということを何度も何度も繰り返すことが大切です。

例えばですが、新しい【アイデアの花】を見つける時には【アイデアの種】は3個から10個程度の組み合わせになることが多いですし、【アイデアの実】にまで成熟させる時点では【アイデアの種】が30個を越えていたりするわけです。そして、こういった場合にはこの【アイデアの種】が変化するという条件式まで必要になります。

例えば、瞬発的な計算力を高める為に私の場合は、車のナンバープレートを見る度に2桁ずつの数字を足したり、引いたり、公約数を見つけるといった作業を黙々としていたりします。

何事も習慣付けると徐々に上達しますので、ヒラメキのためには分解できるものを見つけたら分解して、何かと組み合わせてみるということを毎日心がけられることが大切だと思います。

※次回からは、これまでとはまた違った「考える」ということについて考えてみたいと思います。

第23話 あなたが考えるからあなたなのです

今回から、少し違う角度から「考える」を考えてみたいと思います。

「あなたが考えるからあなたなのです」なんて申し上げたら、宗教とか哲学っぽく感じられる方もいらっしゃるかもしれませんね。あくまで脳の仕組みからお話したいと思います。

自分って誰だろうかと考えたことはありますか？ 誰かって自分ですよね？
でもあなたの考え方って自分が作ったのでしょうか？

前章でも『前頭連合野は人を人たらしめ、思考や創造性を担う脳の最高中枢であると考えられています』との引用をさせて頂きました。

ここで簡単な質問です。

「人を殴るということは？ 良い？ 悪い？」

ほとんどの人が悪いことだと思われるでしょう。では、「人を殴るのは良く無い」ということはあなたが考え出した考え方でしょうか？

誰かを殴って大けがをさせたといった経験や誰かが誰かを殴ったということを実際に見たという経験すら無い人が増えていると思いますし、たとえ見たとしても殴られた人がその後どうなったかを見たこともほとんど無いはずです。

では、こんなに当たり前のことを経験していないのに「良く無い」という考え方ができるのは「誰に与えられた考え方」だからなのでは無いかと疑問が湧いて来ます。

どこまでが自分の考えでどこまでが他人の考えなのでしょう？

※次回は、「どこまでが自分の考え」なのかについて、考えていきたいと思います。

第24話 どこまでが自分の考え？

既にあなたの頭の中で明確になっている「考え」は全て「あなたの考え」ですよね？

なんだか混乱する話ですが、アイデアの閃きとも大きく関わりがありそうです。

与えられた考えを引き出すことは出来ても考えた事が無いことの考えを引き出すのは極めて難しいと思われませんでしたか？

例えば、「考える」って説明してみて？ と言われて、初めて「考える」について「考え」でもうまく説明ができそうにない。でも、明確な説明はできないんだけど、こんなことじゃないかなという考えは出てくるかと思います。一つか二つくらいのお答えは持っておられるでしょう。

そこで「考える」ってこういうことだよ。と、誰かに教えてもらって理解ができると、その瞬間から「考える」についての「考え」があなたの脳にインプットされて一つの「考え」が形成されていくのだと思います。

そして、それがいっぱい集合して、様々な物事に対するあなたの「考え」が築き上げられてあなたが形成されたのでは無いでしょうか？

どうやらアイデアにも同じようなことが言えそうでは無いですか？
考えなきゃ産まれて来ないことの典型的な事象です。

あなたも是非、この本の続きを考えてみませんか？ どうやったらアイデアを考える事ができるのかを。考えられた瞬間に素晴らしい発想が生まれるかもしれません。

私も気づいていないことがたくさんありそうですから、アイデアを閃くことができるアイデアに気づかれましたら、ご連絡頂ければと思います。

※次回は、同じ行為でも、「習慣」によって、まったく別のものになってしまうという事例をご紹介します。

第25話 考えるという習慣

習慣とは恐ろしいものだと感じられたことがある方も多いかと思います。

ある事について1時間の時間を費やして、全く異なる習慣があれば同じ事に対して時間を費やしていたとしても得られるものが年間で365時間も違って来ます。その一例を紹介します。

あなたが英会話の勉強をしているとします。聞くだけで英語がみるみるあなたのモノに！なんて新聞の見出しを見てそんなに簡単ならやってみよう。今度こそ英会話ができるかと思って取り組んでみても、大変重要な「習慣」が異なっていれば結果は全く違うのです。

「そらあ、毎日英語を聞く習慣を付ければ英会話もうまくなるに決まってるよ。」と思われるでしょうが、その習慣のこととは別の、考える習慣にも近い、大切な習慣があります。

あなたは人の話を聞く時にどうやって聞いてますか？ どうやって理解をしていますか？ この本をどうやって読んでいますか？

同じ聞くという行為であっても全く異なったり、見るも読むも習慣によっては全く別の行為になっているのです。

例えば、英会話の学習でヒアリングの訓練をしていたとします。その際に耳から入ってきた英語をそのまま聞くのではなく、自分自身で口に出して発音したり、音が出せない場合にはせめて頭の中であなたの声に置き換えて発音することによってその成果の現れ方が全く異なってきます。

英語を聞き取ろうとする習慣、英語を口に出そうとする習慣こそが重要なわけですし、決して全てを暗記するものではないということは説明するまでも無いですね。

※次回は、この話の延長ですが、「アイデアが閃くように考える習慣」がいかに大事かについて、お話しします。

第26話 ヒラメクように考えなきゃ無理

あなたはこれまでにどれだけの時間、音楽を聴いてきたでしょうか？

例えば、楽器を練習している人が音楽を聴いたからといってトランペットやギターなどが弾けるようになるわけではありません。これまでたくさんの歌を聴いてきたとしても誰もが同じようにうまく歌えるわけでは無いですよ？

CD で聞いている時に歌手と同じように口ずさんでいる時に気持ちよく歌えているからといって、カラオケでいざ一人で歌うと歌えない。そんな経験はお持ちでは無いでしょうか？ 元々歌が上手い人は、音やメロディを聞いただけで練習しなくても歌えることがあるかと思いますが凡人には難しい話です。

英会話のCD を聞いても英語の発音が上手くなるはずがありません。発音は脳で行うのでは無く口が行う行為だからです。

実際に英語が話せる人というのは、習慣として日常的に英語を用いていたか用いている人であることは皆さんも良くご存じかと思います。

「考える」という行為も全く同じ事が言えます。

前頭葉を普段から活性化させるといった「アイデアが閃くよう考える」ということを習慣づけることができれば、その習慣が無い時と比べて相当な違いになるということをご理解頂ければと思います。

※次回は、「脳へのインプット」についてお話します。

第27話 アイデアが出る脳を作るための習慣

アイデアにはインプットされた情報が極めて重要になります。豊富で且つ、多種多様な情報が必要なのです。

アイデアを出すために毎日、情報を得るために勉強しましょう！
なんてことなら私もやりたくありません（笑）が、

アイデアを出すために習慣を変えましょう！
これであれば、大丈夫そうですね。既にできている方もいらっしゃるかと思いますが少し質問をしてみたいと思います。

英会話 CD の例では、CD の場合はただ聞くだけでなく、頭の中であっても自分の声にしてみましょう。というお話を致しました。

それでは、普段、本や雑誌、新聞を読んでいる時にどうやって読んでいますか？

「読む」は「読む」でしょ？ とと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、読むには何通りかあるのです。

基本的には文字情報として意味を取り入れているという行為ですが、例えば速読術のように単語などの意味を押さえて全体の意味を把握しているかと思います。速読で無くても文字の意味を捉えて文章を理解しているかと思います。

文字として捉えるだけでなく、実際に行っている行為は同じでも、心の中で自分の声で読み上げるという方法があります。自分の頭へのインプットと記憶が無ければ何も出てこないのですが、その第一歩だと考えています。

※次回は、更に記憶に残す方法を説明したいと思います。

第28話 考えのフィルター

文章を自分の「考え」や「理解」や「感情」のフィルターに通しながら読むということを意識されることがあるでしょうか。

要点を押さえて「だいたいこんな感じのことが書いてあった」と概要だけを記憶することと、文章として理解しているのとでは、後から情報として引き出す時の精度の高さが違うと考えています。

また、考えのフィルターに通すことで非常に重要なことが、出来る限り、数値が多い、少ない、状況がすごい、たいしたことないと感じた感情とその情報をセットで覚えることです。そして、何か絵や映像などイメージできるものが情報に合わされば更にその情報は長く記憶されやすくなります。

記憶法の中には何かを覚える時に絵とセットで覚えるというものがあるそうです。これは普段の読書や人との会話などにも応用が可能なのです。

例えば、絵で無くてある曲の歌詞を覚えるにも歌のメロディとセットだからこそ複雑な歌詞を記憶できますし、メロディや歌詞の流れがあって初めて思い出すこともできます。

是非、文章を読みながらイメージやあなたの感情をその内容ごとに感じるようにしてみてください。

特に数字は、誰かが多い、少ないと反応した感情と一緒に記憶すると数字の先に多かったとか少なかったとかが数字を思い出すキーとなります。

※次回は、「思考の発散」という、アイデアを出しやすくするために、非常に重要なことについてお話したいと思います。

第29話 思考の発散

今回は更にアイデアを出すための習慣として、とっておきの方法をお教えしたいと思います。

アイデアが出る瞬間は、物事を素直に考えたり、感じ取っている時では無いということには、お気付きだと思います。まさに閃くという時は、ご説明しているように勘違いが発生したり、見えてなかったものが見えるなど、これまでの見え方、考え方と違う思考方法になった時なのです。

思考の発散という作業もとても重要です。一つの事象について様々な方向へ思考を広げていくのですが、普段からその思考の発散作業を行う習慣づけはアイデアを閃くのに重要なものになります。

例えば、新聞を読んでいたとして、ある法案が衆議院で可決されたという記事があったとしましょう。

そうですね、教育基本法改正法案の記事だとしますと、内容を読みながらでも良いのですが、その法案が成立した背景、何故今なのか、一体教育で何が起きているのか、自分が教育というものに対してどのように考えているのか、何を改正する必要があるのだろうか、良く聞くゆとり教育との関係とは、法案の中身はどのようなものだろうかといった恐らく記者が記事に書きそうである内容を考えながら読むのです。

※次回は、「発散」したあとの重要な作業である「結びつけ」についてのお話です。

第30話 関連記事とのリンク作業

思考を発散させるだけでなく、過去に読んだ記事との関連を意識しながら結びつけて、そういえばこんな記事があったと思い出しながら読むという行為も重要です。

そうすると記事に書いていることだけでなく様々な情報が関連して記憶に残りますので【アイデアの種】になるのです。

例えば、前回の教育に関する例では、関連する記事として学力低下、日本では発明が少ない、教育委員会の不祥事、いじめ問題、キレる子供の増加、給食費未払い問題などや、記事以外にも受験を題材にしたドラマの増加、進学塾の話題など関連している内容を結びつけながら新聞記事を読み進めます。

当然のことながら教育の問題だけでなく様々な業種業界についてや、世界で起こっている出来事、例えば異常気象と地球温暖化など、思考を発散させるという習慣を是非付けて下さい。

そうすることによって、次第に、発散した先に出てきた話題と次のページに出てくる記事とがリンクするなど、経済、社会情勢、世界情勢、政治、スポーツ、芸能などの一見関係が無いと思われる記事にもつながりを見つけることができます。

※次回は、このリンク作業を、さらに発展させた作業についてお話します。

第31話 自分の意見とのリンク作業

結びつけたり、つながりを考えるだけでなく、自分自身で、そのつながりの理由やそれぞれの話題に対する自分の意見や考えまでも結びつけられるような習慣が付けば、普段のアイデア出しの時にも頭の中でその周辺に位置する情報を引き出したり、つなげたりして考えることができるようになります。

新聞に書かれていることや教育問題といった、少し難しいかな？ といったことを例にしていますが、普段の生活で目に入ってくる全てのことが対象だと考えて下さい。

テレビ、携帯電話、飲食店、スーパー、食料品、流行、雑誌、小説、インターネットサービス、スポーツ、遊び、友達、会話、家族、旅行、休日、仕事、上司、お金、時間、自動車、電車、バーゲン、自動販売機、デリバリー、勉強、学校、家、マンション、趣味などなど、とにかく全てのことです。

もう少し身近な例を挙げますと、街を歩いていて牛丼のチェーン店を見かけたら、頭の中では単語だけでも良いので「フランチャイズ展開」「24時間営業」「牛肉の輸入自由化」「食文化の変化」「飲食業の価格破壊」「海外展開」「食品衛生」「外国人の雇用」「アルバイト」など関連するであろうことを一瞬で思い付くような習慣を付けてみて下さい。

全てのことに對してその意味を考えたり、つながりを考えたり、仕組みを考えたり、分からないことがあったら誰かに教えてもらったりということを意識的に考えてみるのです。

※次回は、この作業を続けることで、何が見えてくるのか、ということについてお話しします。

第32話 世界中のことがつながっていく

前回まで説明したような作業が習慣となり続けて行きますと、世界中の全ての事が全ての事につながっているということが徐々に見えてくるようになりますので、アイデアの検討だけでなく問題解決能力なども向上してくるかと思えます。

そして、例えば誰かから意見を求められた時に、どんな話題であっても瞬時に自分の意見を述べる事ができるようになるのです。普段から様々な事と自分の意見、考えをつなげているから当然できるようになるわけです。

実はアイデアを生む作業はこの行為に非常に近いものなのですが、この習慣にもう一つ、アイデアとなるものが無いかを常に一瞬だけ考えるようにするのです。

どんな時でもどんな事に対してでも結構です。ドラマを見ながら、テレビ CM を見ながら、本を読みながら、人とおしゃべりしながら、歩きながらでも思考を発散させてアイデアの花が咲かないかと考えてみるという習慣を付けてみて下さい。

特に新聞を利用するのはお勧めでして、毎日届けてくれる新聞はこういった習慣を作るのに最適だと考えています。第 8 章で詳しくご紹介しますが、新聞 2 紙を購読して実践するのはより効果が高まるかと思えます。同じ出来事なのに取り上げ方や取り上げる重要度が何故違うのかということまで考えながら読み進めることができるわけです。

同じ事象に対して複数の考え方、物の見方から 2 つ以上のものを比較できるというのは極めて少ないですね。

新聞を読んで何も浮かばなかったとしても、普段新聞を読まれていない方からすれば知識の面だけでもプラスになっていることは間違いありませんから、辛くても習慣にできるまで努力を続けて下さい。

こういった癖付けとも言える習慣は莫大な費用が掛かるわけでも何か道具がいるわけでもなく、あなたの頭一つで可能なことです。是非とも意識してみたいなと思います。

※次回は、自分自身の「考え」を他人に話すということがどういうことか、という点についてお話ししたいと思います。

第33話 考えを人に話す

自分が考えていることを人に話すということを普段からされていますでしょうか？

普段、あなた自身やあなたの周りの人の会話を思い起こしてみてください。

普通の人であれば会話の中で考えを気軽に話すということはありません。会話というものの中心になっていることは内容は、今日の前で起きていることの感想・少し前に起きた出来事・数分後数時間後など近い将来・過去のあなたの経験や知識・何か起きたことに対する、例えば不満や愚痴、楽しかったといった感想など「考え」とは別のことがほとんどであることに気がつかれると思います。

「ちょっと聞いて欲しいんだけど、実は〇〇ってさあ、俺は〇〇〇のように以前から考えてきたんだよね。」なんて話はほとんど無いと思います。感想ではなく自分の考えを話すということは日常生活では発生しません。お酒などが入ったり本当に時間を使える時に深い話の一環として出るものだと思います。

何故、「考え」を話すという行為を普段から行わないのでしょうか？

人にとって「考え」を誰かに話すということはその行為によって言い争いに発展したり、相手を傷つけたり、相手と考え方が違うということに傷ついたり、この人はおかしいんじゃないかなんて思われることを恐れたりなど、実は大変リスクが大きいことを経験によって学んでいるのです。

様々なことに対して人の考えは異なるということは理解できているはずなのですが、自分の考え方は周りに受け入れられるものであって欲しいと自然と考えているのかもしれない。人との会話の中で「いやあ、それは違うと思うな」なんて言う人がいたとしたらKYの典型ですよ？ 考え方に同意できなかったとしてもその場では「そうだよね。」と無用な争いを避けるため同意した方が良いという考えを持っているからです。

※次回は、「考え」を話せない人たちの心理について、考えてみたいと思います。

第34話 信頼しないと考えは話せない？

前回、見ましたように「考え」を話すという行為は二人だけの時が多いかと思います。しかも、余程信頼関係がある人に限られていると思います。

私は社会に出てから、会議をしている時に不思議に感じたことがあります。

自分が考えや意見を述べたとしまして、それが否定されるということを受け入れられない人がいらっしゃるのです。まだ、そういった人はマシだとして、自分の意見すら述べることが出来ないという人があまりにも多いのです。時々なら良いのですが、ほとんど意見を言わない人の割合の方が日本人の場合においては非常に多いです。この事は外国人と一緒に仕事をして初めて強く実感しました。私にとっては外国人とミーティングをする方が何倍も有意義なものだったのです。

ですが大抵のケースでは、「考え」が無いわけではないようです。発言を促すと「考え」を述べることも多く、自分が発言した時のリスクを回避しようという考えが意見を出さない一因だと思います。意見を言って間違っていたり、否定されたりすると恥ずかしいという気持ちや不快感を感じたりすることが、経験として少なくないからかもしれません。学校で発言する時は必ず一つしか無い正解のみを答えさせられることが多かったでしょうし。

この事例から読み取れるのは、「考える」ということや「考え」を述べるという行為に私たちはあまり慣れていないということだと思います。

※次回は、人に考えを話すことによる効果について考えてみましょう。

第35話 人に話さなければ始まらない

「考える」という行為を習慣づけ、考えることができる脳にするためにも、とにかく人に考えを話してみることをお勧めいたします。頭の中では筋が通った話と感じていることも、いざ人に話してみるとうまく伝えることができないことに気づいたり、矛盾していることが分かったり、まだ理論が整理されていないということなどもあるかと思いません。

例えば、しっかりした意見、考えになっていなくても「〇〇ってこう思うんだよなあ」と考えのきっかけになることでも話をしてみると、話した相手からも考えが返ってきたりもします。何度も繰り返しているうちにその考えはしっかりとしたものになります。

未完成な考えではアイデアの種としては機能しません。人に話すことによって未完成部分を埋めることでアイデアの元となる種にしていくわけです。

自問自答でもできそうですが、人に話すという時の緊張感が頭の中を一瞬にして活性化します。普段はできなかった発想ができることがありますし、人から指摘を受けたり、人の考えを取り入れることで考え自体が少しずつ強化されて行くのです。

人に考えを話すという習慣は、様々なことに対して自然と考えようということが習慣付くことにもなります。

※次回は、何を聞いても「的確かつ自分の考えを含めた答えが返ってくる人」について、分析してみたいと思います。

第36話 答えが返ってくる人って？

どんな質問をしてもすぐに答えが返ってくるという人が身近にいらっしゃいませんか？ 知識があるということだけでなくその人の考えも含めて返ってくる人です。

例えば、ニュースキャスターなども様々な日々の出来事に対して的確なコメント、つまり自分の考えをあらゆる面に配慮して述べている姿を見るかと思います。また、仕事をしていても困ったことがあれば、相談して意見をもらえる頼れる同僚や上司もいるのでは無いでしょうか。

そこまで出来なかったとしても自分で自分の考えを持つということはとても素晴らしいことですし、頭の良さとも全く関係なく誰にでも出来ることですので習慣にしてみられてはいかがでしょうか。

そして「考え」を話していくうちに、あなたの考えには考えの基となる考えの流れがあることが分かってくるかと思います。「考え」フィルターとしても説明させて頂いたものに近いものです。これは人それぞれ異なりますから述べた考えが多数派で無いといけ無いというわけでは無いことも分かってくるはずですよ。

考えの流れというのは、どんな物事に対してもその善悪などを判断するためのベースとなるものです。自分自身の志、理念、思想、時流などによって影響を受けるその考えの流れを理解するようになれば、未知なる話題に対してもある一定の考えを述べる事ができるようになるはずですよ。また、その考えの流れを先輩、部下、取引先、目上、目下、親、兄弟、友達、夫婦など自身の立場や年齢などを考慮した上で自ら軌道修正することによってあなた自身を成熟させることができるでしょう。

できれば、自分より目上だとか自分とは異なる考え方をしている人が最適です。これは緊張感や違う考えを持っているということが重要だからです。

※次回は、社会的立場が人の考えを変えることがあるのはなぜか、ということについて、ご説明したいと思います。

第37話 立場が変われば考えが変わる

ある人が管理職になった瞬間に言動や行動に変化が見られたなど、立場によって答えが変わってくるといった身近な事例に接したことがあるかと思います。

つまり自分の考えの流れを把握し、例えばですが、より素晴らしいと思える自分になれるようコントロールすることもできるはずだと考えています。

例えば、会社の社長や部長など社会的責任が強くなった人が、多くの人から意見を求められるようになると発言する内容に徐々に重みが出てくるなど、明らかに会社を起業したり社長に就任する前よりも簡単な言葉で言えば立派になります。

私の周りの社長にヒアリングしてみたところ、社長自らが、会社内で最もアイデアを出しているケースが多いようです。

これは、人から意見や考えを求められるため自分の考えを述べる機会も増えますし、実際に考える時間も増えることに起因するのでしょうか。社長になると自ら考えない限り会社は成長致しません。そこで「考える」という素地ができ、また部下や取引先などから「考え」を求められ、更には人を動かすために「考える」という行為を繰り返して、自らの「考え」を伝える努力をするようになります。

そういった日常的な行為の繰り返しの先にアイデアを産み出すという素晴らしい能力が身につけてきているのです。

人はその立場がふさわしいからこそ、然るべき立場に就くということもあるでしょうが、立場がその人を作り出すということも必ずあります。

※次回は、「思いこみ」と「アイデアにつながる物事の見方」の関係についてお話しします。

第38話 アイデアの花は物事を人と違う見方をした時に始めて咲く

トリックアートというものは、誰もが一度くらいは目にされたことがあるかと思います。最初はガラスの絵だと思って見ていたら、だんだん女性が見えてきたり、動物が見えてきたり。

人は思い込みがあるので、一度見えた姿でその物事を見てしまうようです。

まさにこれはアイデアにも同じ事が言えます。

誰もが当たり前だと思っていること、普段から何気なく行っている行動、既に便利だと思っているサービスなど、トリックアートを見る時のように、違う見方をしようとしなければ見えてこないものがたくさんあるのです。

この「まだ新しいアイデアがたくさんある」という事実にも気付いていない方がほとんどでしょうし、申し上げたようにアイデアは陳腐化していくので、美味しくなくなっていく前に新しく生み出す必要があることも、普通は意識されておられないかと思います。

会社の活動であれば、売上や利用者数などに反映される部署はまだ分かりやすいでしょうがカスタマーサービス、法務、人事、労務、会計など、総務的な数値化しにくい業務については、変化を捉えることが難しいために従来の方法に固執しやすく、新しいアイデアを取り入れたり、生み出したりすることが極めて難しいかもしれません。

常にあなた自身が全く新しい仕組みのあり方や考え方など、アイデアを生み出す可能性があることを意識しているだけで物事の見え方が変わってきます。

トリックアートも違う見方が出来ると知らなければ隠れている絵を探さないように、違った見方が出来ることを知っていれば、これまで気付かなかったことに気付かされることでしょう。

※次回からは、「脳のマルチタスク化」について、お話をしていきたいと思います。

第39話 アイデアがヒラメク状態に

アイデアは、考えに考えて、分析に分析を重ねて出てくるケースもあるとは思いますが、例えばあなたのごく身近な家庭の問題を解決するアイデアを出そうという時にアイデア会議を開くことはまず無いですね。

アイデアは、別にそのことを考えていなくても閃くという性格を持っているからこそ素敵なのです。いちいち何でも会議を開けるわけでもあなたに協力してくれるために時間を掛けてくれる人が何人も周りにいるわけでもありません。仕事における事業会議以外においては、頼りになるのは、あなた自身だけだと考えておくべきです。

身近にアイデアを出してくれる友達がいなければ、あなた自身の頭の中をアイデアが出る状態にしていまわなければ、いつまでも今のアイデア無し状態が続きます。

それでは、アイデアがヒラメク状態の一つである脳がマルチタスクに働くということについて見ていきたいと思います。

・マルチタスクの脳

人の脳はマルチタスクで動いているということを説明させて頂きました。アイデアが閃く瞬間には複数の考え、情報、知識といったアイデアの種が結びつく必要があります。つまり考えるという行為、もしくは常に用意されている考えがあなたの頭の中で最低2つ以上なのです。

少し難しいかと思いますが次回じっくり説明してみます。

※次回は、この「マルチタスクの脳」について、具体的な事例を交えてご紹介したいと思います。

第40話 ポップコーンを食べながら字幕で映画を観る

例えば、あなたがアメリカの映画を観ているとします。音声吹き替えで観れば問題は無いのですが字幕の場合って少し疲れませんか？

あなたは目で全体の映像を観ているにも関わらず英語で会話している音声を耳で聞きながら字幕を日本語で読み意味を理解する。という端的に言えば3つの作業を同時に行っていると言えます。

これがポップコーンをつまみながらとなれば、手をポップコーンのあるところに正確に持って行き口に運んで口に入れ口に入ったポップコーンを噛み砕きながら「この塩加減がやっぱりいいなあ。映画にはこれが無いと.....。」などと感想を思い浮かべるといった作業までもが加わります。手から伝わる信号である触覚を感じ取り、口の中で舌から送られる味覚信号を処理するわけですから5つの作業を同時に行うというマルチタスク処理を見事に実行しています。

あなたの脳はご家庭で使われている1つしかCPUが入っていないパソコンよりもたくさん処理を行う能力を実は持っているのです（最近のパソコンは複数のタスクを処理できるようになりましたけど）。

※次回も、引き続き、あなたの脳の処理能力について、お話します。

第41話 映画を観ながら様々なことを考える

前回は映画を観ながら複数のことを処理しているという説明をしましたが、それだけではありません、恐らくあなたの頭の中ではもっと他のことにも使われているはずです。

『この映画、前評判は良かったけどあんまり面白くなかったな』と評論家っぽくなっていたり、

『実はこれで夢の中の話でした。。とかっていうオチじゃないだろうな』とストーリーの先を予測していたり、

『盛り上がってきたなあ。でもこの映画も後10分くらいで終わるはずなのに結末ってどうなるんだろう。』と冷静な分析を試みたり、

『DVDがでたら借りに行こうかな』とリアルな世界のことを考えていたり、

『このストーリーで楽しいって思ってくれたかな』と隣で観ている彼女のことを気に掛けてみたりと、次から次へと言葉に出すわけでは無い思考が頭を巡り回っていることとします。

これだけの処理が実は全く同じ瞬間に行うことができているって実は「俺の頭ってやる奴だなあ」って思いませんか？（笑）

マルチタスク処理に慣れると『〇〇って単語って、こんな意味にも使われるんだ』なんて英語の勉強までこなしてしまうわけですから、その能力の凄さは相当なものだと思います。

※次回からは、このマルチタスク処理が、アイデアにどのように結び付いていくのかについて、お話していきたいとします。

第42話 同時に二つの事を考えるって

さて、どうしてこんなマルチタスク処理についてお話しているかの話に戻ります。

アイデアが閃く瞬間は二つ以上の思考が重なり、それを勘違いで同じ話だと頭が勝手に認識した瞬間なわけですから、あなたは同時に二つ以上の事を考えていなければなりません。

同時に二つの事を考えるってどういうことでしょうか？

例えば、こんな瞬間ってありませんか？

目上の方と大切な話で盛り上がっています。あなたはしっかり考えや意見を述べています。でも、それと同時に

『ヤバっ、トイレに行きたくなってきた。』

『いや、盛り上がっているここで席を離れるのは失礼だな。』

『でも、話に身が入らないのもまずいなあ。』

『我慢しよう。ここはトイレの事を忘れるようにしよう。』

こういった瞬間においては、間違いなくあなたの脳は二つの大切なことを考えていませんか？

尿意によって二つ目の思考回路が働くのであれば、意識的に二つの事を考えることは可能なのでは無いでしょうか？

※次回は、もう少し、一つのことを考えるということについて考えてみましょう。

第43話 シングルタスクな思考

シングルタスクな思考がどのように行われるのか、まずは具体的にイメージしてみましよう。以下に、とある日の日中の、とある人の思考を例として挙げてみます。

『今日のデートでの晩ご飯って何を食べようかな？』

↓

『う～ん、昨日そもそも何食べたっけ？』

↓

『あ～、昨日はカレー食べたんだ』

↓

『最近メタボが心配だから低カロリー系にしようかな』

↓

『じゃあ、今日は何か和食にしよう』

↓

『そういえば最近駅前にお店がオープンしてたよな』

↓

『新しいお店を開拓したいってあいつと言ってたっけ』

↓

『あ～、でも焼き肉屋さん。。』

↓

『ダイエットは明日からでいいか』

↓

(課長～、吉野さんからお電話ですよ～)

↓

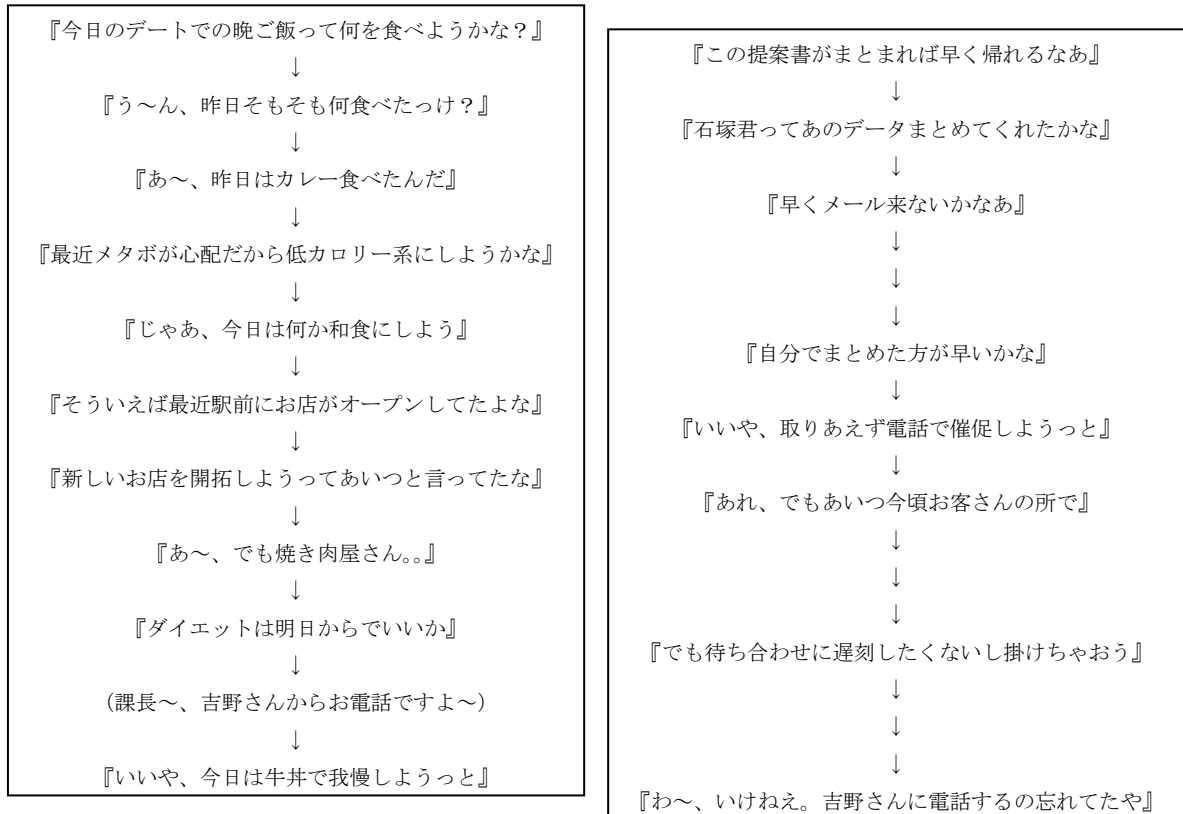
『わ～、いけねえ。電話するの忘れてたや』

実際にはこんな会話系では思考しないと思いますが何となくのイメージとしてとらえて下さい。

※次回は、マルチタスクな思考が、具体的にどのように行われるのかについて、同じように例を挙げてみたいと思います。

第44話 マルチタスクな脳

まずはこちらの画像を確認してから本文を読んでください。



ざっと簡単な例を挙げてみました。ほぼ同時に微妙に話がリンクしながら、時系列としては行きつ戻りつ後ろの方に一方向に思考は進みます。

あなたの頭はどちらかということ左の思考にフォーカスが当たっているとすれば、右の思考はストーリー的には同時派生しているかのような内容な訳ですから、その流れを意識しているわけではないと言えます。でもストーリーはそれなりに成り立っているのです。

そんな時に部下の人から声が掛かって吉野さんに電話するという仕事を思い出したわけです。

※次回は、このマルチタスクな脳がアイデアにどう関係があるのかをお話します。

第45話 2つ以上の思考が結びつく

前回のお話はアイデアのヒラメキとは意味は異なりますが、まさにヒラメク瞬間というのはこういった2つ以上の思考やアイデアの種が突然結びついた時であるということをご理解頂ければと思います。

あなたがあまり意識しないで右側のストーリーを考えていたとすれば、日常的に行われる仕事の事だからであるためです。会社の中にいるからには普段から仕事のことを考えているでしょう。日常的に使っている事に対する思考は映画の時の字幕の理解のように別に意識しなくても処理ができるようになっているものです。

食事のことを考えながらも考えが及ぶということは、恐らく普段から石塚さんに期待をしてデータ分析をお願いするなど意識しているのでしょう。

【何を食べるかを思いつく】と同時に【しなければいけないこと】を思い出す。

という事象が発生しました。

アイデアが閃く時というのは、事例としては異なっているのですが、こういう2つ以上のことを考えている、もしくは考えの種となる【アイデアの種】を無意識にでも意識している時なのです。

でも、二つの事を考えるのって難しいですよ？ と言いますか、意識してそんな事ができるようになるには訓練が必要なかもしれませんが、それを助けてくれるツールや手法があります。こちらはアイデアの花の章でご紹介して参ります。

そういったことを習慣にまで持って来られましたら、集中しない意識の中でも新しいことが考えられるようにまでなって来るのです。

※次回は、アイデアに大切な「ながら」についてお話します。

第46話 二つのことを同時に行う

アイデアの閃きには同時に二つ以上の思考が必要であると述べて参りましたが二つ以上のことを考えたり、二つのことを同時に行ったり、二つのことに意識を使うということが苦手な方も多いと思います。

例えば、「運転している時に話しかけるのは止めて」という人も多いかと思いますが、運転をしながら携帯を操作するのは事故につながる可能性が高いため法律でも禁止されたくらいです。

小さい頃、親から「食事をしながらテレビを見るなんてお行儀が悪い。」なんて怒られたものですが、最近では「ながら〇〇」という言葉があるように二つのことを同時に行っている人が多くなったかと思います。

アイデアにはこの「ながら」が大切だと考えています。

最近の若者でしたら、音楽を聴きながら食事をしながら携帯でメールをしているなんてことはごく普通のことではないでしょうか。

ヒラメクためには、〇〇のことを頭の隅に置きながら、〇〇をする。といった感じが近いと思います。

例えば、仕事で解決しないといけないことを頭の隅に置きながら、電車に乗って窓の外を見るとか、お風呂に入るとか、ご飯を食べるといった感じです。

一つのことだけに集中しているときよりは注意散漫な状態かもしれませんがだからといって困ることも無さそうです。そういった「ながら」に慣れてしまえば普通にできるようになると思います。

普段の何気ない生活、例えば、食事、買い物、仕事、通勤、携帯を使う、友達と話す、遊ぶ、町を歩くなど、毎日の当たり前のことを行いながら常にアイデアが無いかを考え続けることさえ、可能になるのです。

※次回は、複数の行為を同時に進めることが、アイデアに直結したという事例をご紹介します。

第47話 おまえは聖徳太子か！？

旧 1 万円札の肖像でも有名な聖徳太子は 10 人の事を聞き分けることができたそうです。本当にそんなことが可能だったのかの検証のしようもありませんが、ある程度なら可能だと思います。クイズ番組でも複数の音を流して内容を聞き取るという趣旨のコーナーを見たことがあります。

聞き取るという処理をする脳を全く同時に機能させることが可能なのか微妙な時間差で処理をしているのかも分かりませんが、例えば私の場合は映画を見ながら文章を書くということなら実際に行っています。

目線を動かすという問題がありますのでいつも使っております VAIO ノートの左の方に小さな画面を出して映画を見ながら、その右側のウィンドウで MS-WORD を開いて文章を入力するのです。

映画の映像を観つつも流れてくる音声を聴きながら、文章を考え、手を動かし、入力が正しいかを確認しながら打ち進めているわけです。

当然のことながら一文字ずつキーボードを見ながら入力するのであれば、画面を見られませんのでタッチタイピングの技術は必要です。ですが、恐らく文章を考える脳と映像を理解する脳としゃべっている言葉を理解する脳は使っている部分が異なっている、もしくはほぼ同時に処理をすることができると考えられます。

聖徳太子は中国の事を数多く取り入れながらも日本独自の新しい制度を作っていました。冠位十二階の服装も日本オリジナルのものを考案したと伝えられています。あの時代からするとずば抜けたアイデアマンだったのでしょ。

ほとんど同時に様々なたくさんの方のことを処理していたことが 10 人の言葉を理解したといった逸話を産んだのではないかと思います。そういったマルチタスク処理がアイデアの閃きに直結したという一つの事例なのではないかと思います。

※次回は、自分の考えや記憶を引き出す方法について考えます。

第48話 自分へのアクセス

自分へのアクセス方法を皆さんご存じでしょうか？ ここでのアクセスは自分の記憶や考えを引っ張り出すという意味です。

自分は自分ですからアクセスしっぱなしであると感じられるかと思いますが、自分の知らない自分に遭遇して驚くといった経験をされたことはありませんか？

例えば、お酒を飲んだ時とか映画を観た時とか車を運転している時とか。

お酒を飲んで普段は無口な人が急に冗舌になったり、真面目で通っている人が大はしゃぎしたり、普段は性格のきつい人が映画を観て涙もろくなったり、普段おとなしい性格の人が車を運転すると怖い一面が顔を覗かしたり、なんてことはある意味極端ですが、身近な例かなと思います。

実際にはどちらの自分が本当の自分なのか分からないなんてこともあり、不思議に感じられることもあるかと思います。

上記の例は自分の性格のある一面が何らかの外的刺激によって引き出されたものですが、自分自身の考えや記憶されたものもアクセス方法さえあれば急に出てくるという経験を誰もがしているかと思います。

パソコンのハードディスクへのアクセスのような表現を用いていますが、人の頭の中には自分では気が付かないほどたくさんの情報が入っているようで、例えば、CMで流れている曲のメロディだけ聴けばその歌詞を勝手に口ずさむことができるなんてことは誰もが経験したことがあるかと思います。別に記憶しようと思ったわけでは無いのに覚えているというわけですが、あるCMの歌詞だけをメロディを付けずに書き出してと言われてもこれがなかなか難しいかと思います。

※次回は、記憶へのアクセス方法について、分かりやすい例をご紹介します。

第49話 歌詞を見なくても歌える？

次のようなこともあるでしょう。自分の好きな CD を何度も聞いているうちに歌詞を覚えていて CD を聴いていれば歌うことができるくらいなんだけど、カラオケでいざ曲名を入れようとした時に歌い出しが思い出せない。

「あれ？ どんなんだったっけ？」と思って歌い出しの歌詞を見て思い出すとか、実際にメロディがかかり出すと自然と歌詞が思い出されたり。CD を聴いているときなんか曲の歌詞を見なくても歌えてしまうくらい覚えているような気がしませんか？

テレビ番組でも歌詞を見なくてこれが歌えれば 100 万円なんて企画がありますが実際に歌いきれる人がいるから驚きです。あれだけの歌詞を歌詞カードを見ながら覚えたわけでも無いのに頭の中には入っている。間違える人も多いのですが、大抵はほんのちょっとした言葉の間違い程度で、だいたい合ったりするんです。

これらの例はメロディという耳から入ってきた刺激によって自分の記憶にアクセスできたことと理解することはできませんでしょうか？ 引き出す方法さえ知っていれば、大量の情報にアクセスできるのかもしれない。

※次回も、同じような例をご紹介します。

第50話 このシーン観たことある

次のような経験ありませんか？

2時間の映画を一度観たことがあるとします。それだけの時間の映画の場面などを脳が記憶しているわけが無いと思いますが、同じ映画を観ていると次にこういったシーンが出てくるとか次に主人公がこうなるんだとか、ぼんやりとはしていると思いますがイメージを思い出せることに気が付くはずです。しかも 10 年以上も前に観たような映画であっても二度目に観る時は一度観たという記憶があり、このシーンを知っているという感覚を持てるはずです。ですが、そんなシーンはもう一度同じ映画を観ない限り思い出すことは無いものばかりでもあるはずです。

過去に保存した情報と同じ情報が入ってきたことを引き金として自分の脳にアクセスしたと考えることはできないでしょうか？

記憶という意味とは少し異なるのですが、人とのコミュニケーションにおいても近いことを経験することがあります。

敢えて、当たり前話を致しますが、人との会話には台本があり、それを読んでいるわけではありませんから、あなたが話したことはあなたの頭の中から引き出されたはずで

す。

特に新しい人とのコミュニケーションにおいては、何十年も前の話題で盛り上がりたりするように、何十年も思い出したことが無かったことでさえ、「あっ、そういえば、こうでしたよ〜。」なんて経験があるかと思います。

例えば、「初めて買った CD って何でした？」と質問されても大抵の人が覚えているんじゃないでしょうか？ この質問の例では、恐らくですが約 20 年程度昔の話のはずで

す。しかし、ほとんどの方が思い出せるはずで

※次回は、脳の隠れた働きについてご紹介します。

第51話 考えていなくても意見が言える

他にも次のようなことがあるかと思います。

例えばですが、ニュースで何かの不祥事事件が取り上げられていたとします。飲みに行った席でその話題について盛り上がり自分でも何か言っておいた方が良さそうな雰囲気があると思うのですが、別に前もって用意していた原稿では無いにも関わらず意外とぺらぺらとしゃべれてしまうなんてことはありませんか？

しゃべりながら同時に考えて口に出しているはずですが、一度も話したことの無い話題の場合、その瞬間に述べていることは間違いなく初めて口にしたはずにも関わらず、数十秒といったそれなりに長い時間、関連することについて自分の意見や考えを述べる事ができてしまいます。

新たに話した内容が、実は頭の中に用意されていたのでは無いかとも思いませんか？

実は昔の事を話すことも最近の話題を話すことも実は頭の中である程度は準備を進めていたなんて考えられないでしょうか？

これらの事例と同様に、やる気にさえなれば、新しいアイデアもある程度は頭の中が用意してくれることをお伝えしたいのです。

※次回は、違う事例も見てください。

第52話 脳の中に眠っていた情報を引き出す

会社ではこんなことがあるかと思います。

会議に出るまでは意見やアイデアが無かったのに会議の最中に「〇〇さん、何か意見がありませんか？」といったように発言を求められたその瞬間に、自分の意見を述べていることがあるでしょう。

これらの例では「初めて買ったCDって何でした？」という言葉や「〇〇さん、何か意見がありませんか？」という言葉の持つ意味があなたの脳にアクセスした結果、それまで意識していなかった記憶や考えが引き出されたとも考えられないでしょうか？

メロディ、映像、言葉によって脳の中に眠っていた情報が引き出されたと考えることが可能です。

アイデアというものは自分の頭の中に既に存在していて、そのアイデアを引き出す方法を知らないだけで、その方法さえあれば、実は出てくるかもしれない。そんな方法を知っている人は知っているかもしれません。

例えば、こんな話を良く耳にします。アイデアや企画を求められている人が煮詰まったら、取りあえず山手線で一周するそうです。すると不思議なことにこれまで気が付かなかったアイデアが生まれてくる。

オフィスでは何も浮かばなかったのに何らかの情報か刺激によって頭にアクセスすることができたのかもしれませんが。流れる風景、社内の釣り広告、人の会話、人の動き、閉鎖空間、他人との間の緩やかな緊張感、電車の振動、日常的に行わない行動などその時の引き金になった可能性のあるキーファクターがどれかは人それぞれかと思いますが、何かによって頭の中にアクセスできたと考えられませんか？

新しく閃いたのではなく、頭の中にあるアイデアや企画を引き出すことが出来たのかもしれませんがね。

※次回は、この「頭の中にあるアイデアや企画を引き出す」方法である、「アクセスキー」の概念についてお話しします。

第53話 アクセスキー広告への応用

実はこういったアクセスキーの概念は広告業界では当たり前のように行われていることの一つです。自社の名前、売り出したい商品にメロディを付けて訴求しているのです。

歌詞を見ないで歌えるのと同様に良く見る広告の歌のフレーズ。会社名や製品名を見るだけでメロディが浮かんだり、メロディを聴いただけで製品のことを思い出したりなんてことは誰にでも経験があるはずです。

例えば、

「セブン・イレブン・いい気分♪」

「それにつけてもおやつはカール♪」

「止められない止まらない、カルビーかっぱえびせん♪」

「とっれとれっぴーっちびっちかに料理～♪」

「隅々まで効く～バルサン♪」

「ポリンキー、ポリンキー、三角形の秘密はね♪」

「イッツァ SONY♪」

「ミネラ～ル麦茶♪」

「いちにいいいサンガリア、にいいにいいサンガリア♪」

「角々鹿々、四角いムーブ、コンテカスタム出た♪」

「鰹風味の本だし♪」

「ブルブルブルブルアイッアイッブルベリアアイッ♪」

「ジョンソンエンドジョンソン♪」

「ワンスプーン、ワンスプーン、ワ、ワ、ワ、ワ、ワンスプーン♪」

「ラララ、むじんくん♪」

文字を見るだけ頭の中に勝手にメロディが流れるものはありませんか？

上記はこの内容を書くのに思い出した、いや、勝手に頭の中に出てきたフレーズです。その製品やそのサービスを使ったことがあるかは関係なしに記憶されています。耳にしてから何年も経過しているものも多くありますので、メロディが強力なアクセスキーになっていると考えて間違いないと思います。

※次回は、お笑いの世界におけるアクセスキーの例をご紹介します。

第54話 お笑いの世界でも（小島よしお・明石家さんま等）

「そんなの関係ねえ～、そんなの関係ねえ～、はいっ、おっぱっぴー♪」

この文字を見られただけでもあのメロディに乗せてしまいますよね？

ご存じの通り小島よしお氏（サンミュージック所属）がユーキャン新語・流行語大賞2007で入賞もした代表的なギャグです。

で、実際にももっと長くて、

「ア、ソレ、ア、ソレ、ア、ソレソレソレソレ、〇〇〇〇〇、でもそんなの関係ねえ！ あー そんなの関係ねえ！ あー そんなの関係ねえ！」

海パン一丁でコブシを降り下げている彼の姿までイメージできませんか？

メロディ、アクション、極端なコスチュームなどがアクセスキーとして働いているのでしょう。

一気に人気をあげ、多くの人の心に残るのに十分な要素を備えていたのだと思います。

少し古いお笑いの世界では、

「あほちゃいまんねん、ばーでんねん、ばあ～」といった明石家さんま氏が手を横に広げる姿が出てきますでしょうか？

「ツクツクポーシ、ツクツクポーシ」これは西川のりお氏の腰の動きが出てきますか？

「コマネチ！」ビートたけし氏のあの姿が出てきますよね？

ここ数年では、

オリエンタルラジオの「武勇伝 武勇伝 武勇デンデンデンデン」、レギュラーの「デュデュビデュバデュビ、ハイ、ハイ、ハイ、ハイ、ハイ、あるある探検隊！あるある探検隊！」、エド・はるみの「グう～！」、世界のなべあつの「いち、にい、さあ～ん」もかな？

メロディだけでなく、テンポ、表情そしてアクションによって印象づけ、記憶から引き出しやすくして、広く覚えてもらっていると言えます。

アイデアも心の中に刻まれたことが複数引っ張り出された時に花が咲くわけですから何かアクセスキーを持たせることが大切という感じがしませんか？

※ 次回は、文章を書くためのアクセスキーについて考えます。

第55話 考えをパソコンで入力するには？

前回までは、メロディと頭の中の情報の結びつきについてアクセスキーという表現を用いて説明させて頂きましたが、文章を書くという行為におけるアクセスキーについてを見てみたいと思います。

携帯のメールを書く時でも自分の考えを入力して送るなんてことは非常に難しいもの。相手の言葉のどれかをきっかけにして返事の内容を見つけようとしていることと思います。ちょっとした気の利いた一言を入れるのも意外と大変です。

男性の場合は特に、慣れていないからかもしれませんが、結局は用件を伝えるための道具としてしか使えていないことも多いのではないのでしょうか。

さて、本を書くのってどうなのでしょう？ 実はさっきのように、書くために自分にアクセスするキーが必要なようです。自分の頭の中にぶすっと刺すようなキーが必要なのです。

ある小説家の方のお話です。ある一小節が書き上がったとすると次の一小節の書き出しまで書いてしまわないと次の展開を書くのが難しいということがあるそうです。この例で言えば、次の小説の書き出しの文章こそがそのアクセスキーのようです。

私の場合は次のような感じですが、長年の経験からずっと考えてきた内容を初めて書こうと思い出した時から、確か一週間程度経った頃にだいたい頭の中で A4 で 300 ページ以上の内容があることが分かりました。結局は一度頭の中にある程度の内容を書いてみたわけですが、頭の中に書くということは誰かを想定して話しかけているというような行為に近いかと思います。そして、適当なのですが、ある程度の目次を作ります。そして、ポイントとなりそうな内容を思い出すためのフレーズを書き出しました。それが各節のタイトルとなっているものです。

その目次と節毎のタイトルを見ながら、順番を考えながら一度頭に書いた内容を思い出していくような感じになります。

※次回は、私のこの経験談を元に、アクセスキーの重要性について、お話ししたいと思います。

第56話 目次とタイトルがアクセスキーに

前回ご紹介した例では、目次とタイトルがアクセスキーになっていると考えるべきかと思えます。

250 ページを書き上げるまでには相当な時間を要していて、実際には 4 ヶ月間もかかりましたので、何度も何度もそれらのアクセスキーとなる文章を見ながら頭の中に思い出す作業を行っていました。思い出すと言いつつも細部はその都度様々なパターンで頭の中に書いていくという作業を行っていたのです。

そして、書き進めるという作業が行われていく内にも、うまく表現できていなかった部分について、またアクセスキーを追加していきました。この作業はアイデアを閃く時と同じで日常の作業の途中で見つけたり、誰かと会話している時に見つけたり、本を読んでいる時に見つけたりといった感じです。

僕は文章を書くのが本当に苦手でしたので、本を書くと言っても大変な作業でして、メールを書くのも相当時間が掛かるのです。

時間はかかりましたが、この自分にアクセスするキーだけを書き留めておいたことによって書き出していく作業は自分としてはかなり早く進んだように思いますし、4 ヶ月前に思い付いた内容を忘れることも全く無かったといえる結果が出たのです。

※次回は、「自分にアクセスするキーを作る」という行為について、もう少し具体的に説明したいと思えます。

第57話 インプットする情報へのタグ付け

自分にアクセスするキーという表現をしていますが、そもそも自分の考えに誰かが勝手にタイトルを付けているわけではありませんので自分自身で考えないといけないわけです。後で検索する時に引っかかりやすくするためといった感じなのですが、それがネットでも行われているタグ付けのような感じであると認識するようになりました。

自分自身の考えや外から得られた情報にタグ付けという作業を行うわけですが、簡単な例で説明した方が良くもありません。タグというのは洋服などに付いている商品タグで用いられている、あのタグと同じ意味です。何かやらないといけないことを思い出すためにポストイットで要件を書いてパソコンや机に貼り付けていらっしゃる方も多いかと思いますが、そのようなイメージで自分の考えにタイトルを付けるとするとどうなるかという発想で、この本の各節のタイトルに当たるような「〇〇が〇〇する」といった程度の簡単なタグを考えるわけです。そして、それだけをメモっておくわけです。

先ほどの付箋のように誰もが気にせずごく普通に行っている行為のように思いますが、自分の頭に付箋は貼れませんので、ある特定の場所にメモを書くわけです。私の場合はパソコンのデスクトップ右側の GoogleDesktop ツールのメモの欄にどんどん記述していきますし、パソコンが無い場合はメモ帳やコピー紙、普段持ち歩いているアイデア帳にメモをするようにしています。このメモは文章だけでなく、図や絵というケースもあり、この本で言えば最初の頃は種が芽を出したり、木が大きくなるような絵を描いていました。それらの文字や絵こそが自分へのアクセスキーだったわけです。

※次回は、日常生活におけるコミュニケーションに、このアクセスキーを応用する事例をご紹介します。

第58話 アクセスキーを日常生活に活用する

代表的なものが ToDo 管理かと思いますが、私がお薦めするのはコミュニケーションへの応用です。

どんな人でも家族も含めて数えてみますと 20 名程度の友人や大切な人がいるはずですが、逆に 20 名程度ではなく、それ以上の数になると深く付き合うことが難しくなるものです。

特に社会人ともなると同僚、上司、部下、取引先などすぐに 20 名以上になることと思いますが、この 20 名という人数は毎月平日を毎晩使ったとしても、一人一回しか夕食を共にすることができない人数であるわけです。

であれば、せめてメールや電話での連絡が欠かせないものになるはずですが、連絡を頻繁に取ってきてくれる人とのコミュニケーションがいつの間にか重視されるようになり、実は大切であるはずの人とのやり取りが少なくなってしまうものでしょう。

そう言った時には大切な人を頻繁に思い出すためのアクセスキーの設定をお薦めいたします。

大切な人は携帯電話に番号があるから思い出せるという方も多くいらっしゃると思いますが、携帯電話には重要度を付けることができませんし、あっという間に登録者数が 100 名以上になってしまうものだと思います。

フォルダに分けるなど色々と方法もあるかと思いますが、大切な人というのはあまり変化しませんので携帯電話などのメモ機能に一度名前を書き出してしまいうくらいの作業をしてしまおうと良いでしょう。携帯電話を開いた時に、そのメモがあるということだけを分かるようにしておいて、そのメモを開けば大切な人のリストがあるということをお出しだけでも十分なアクセスキーとなります。

当然ですがメモを開けば大切な人の名前が確認できるわけで、そろそろ連絡しておいた方が良くかなといった人の顔を思い出すといった方法です。

※次回からは、複数の自分を持つことと、アイデアの関係についてお話していきたいと思えます。

第59話 自分をたくさん製造する

自分が小さい頃、藤子不二雄先生のパーマンという漫画を見て「うわあ～、コピーロボットあったら、めっちゃ便利なんやろうなあ。」と思ったものです。小さな人形の鼻を押すと、その人形が自分と全く同じ姿に変身して自分が嫌なことまで引き受けてくれるわけです。そして、そのロボットの経験を後から取り込むことができるのです。実に素晴らしいロボットだと思います。21世紀になればドラえもんが誕生すると思っていたし、コピーロボットも開発されるんじゃないかなんて思ったものです。

ご存じの通り時代だけが流れて21世紀になりましたが、残念ながら自分をサポートしてくれるドラえもんも誕生していませんね。

コピーロボットを見ておもしろいなと感じたのは、主人公のパーマンがやりたいことをやるために、例えば代わりに学校に行ってもらおうといった使い方ではあったのですが、それはのんびりしたいといったことや学校での勉強が嫌いだったからではあるものの、意外と自分の周りにいる人がピンチになって、そのとたんに人助けに全力を尽くすといった二面性を実現していた点でした。

コピーロボットには感情があまり無いので、例えば“嫌い”といったことを感じ無いわけです。自分がコピーされるのですが、そういった面はコピーされていなかったのです。主人公はまなけものだったり、勤勉家だったり、勇敢なヒーローだったり、おちょこちよいだったり、場面によっても周りにいる仲間によっても性格ががらりと変わるのです。小学生なのにも関わらずそういった様々な姿を見せる主人公が生き生きとして映りました。

もし自分が意図的に複数の性格を作り出したらどうなるのだろうか？
感情の羽が人それぞれということと何か関係が有りそうでは無いですか？

※次回は、複数の性格を作り出すために両極端の自分を演じてみる、という方法をご紹介します。

第60話 たくさんの性格を持つ

僕は小中学生の時のテストの点数が周りよりも良かったせいで、周りの友達から優等生という見られ方をされていました。勉強が好きで勉強をたくさんして遊ぶこともあんまりしないと思われていたみたいですが、自分では“ガリ勉”的に勉強という目の前のことに盲目になっているかのようなイメージを持たれるのがとても嫌でした。テレビという存在が点数の良い子＝ガリ勉で牛乳瓶の蓋のような眼鏡をかけているといったイメージを植え付けようとしていましたので仕方なかったかもしれません。

テストの前でも友達と遊んだり、友達に勉強を教えてあげたりして、あまり勉強をしないことに友達が不思議がっていたのを覚えています。授業中は真面目ではありますが、家に帰るとパズルやゲームばかりやっているという二つの性格を自分の中に作っていたのです。

真面目と不真面目、内気と社交的、気弱と強気、MとS、偽善と偽悪、KYと配慮好き、人好きと人嫌い、計画的と行き当たりばったり、馬鹿と天才、横着者としっかり者、軟派と硬派、リーダー的と受動的などのように両極端の性格を演じてみるということを行ってきました。実は今となってはどの性格が自分の性格なのかよく分からなくなったというのが正直な感想です。

どの自分が本物の自分でどの自分がコピーロボットなのだろうか？ そんな風を感じながらも、パーマンの中のコピーロボットのように経験は全て一つの自分に集約されていきます。確かにどちらの方が居心地が良いという感覚はありますのでどちらタイプかは分かりますが、どのシーンでも本当の自分であることは間違いありません。自分の意志で行動しているわけですから。

※次回は、これまでのお話が、アイデアにどのように関連するのかをご説明します。

第61話 感情の羽を複数持たせる習慣

何故、こんな自分の話を持ち出したかと言いますと、世の中には実に様々な性格の人間が同じ地球で生活をしていて、その時の気分などでも考え方、感じ方も変わるわけですから、自分の生み出したサービスなどのアイデアに対してどのように捉えるかは千差万別ということを知る必要があると考えているからです。

そもそもアイデアを出す時にはあらゆる角度から物事を捉える必要があるのですが、その時に大切なのが様々な立場、考え方の人間として見ることができるかということも大切だと考えています。

普通の人と言っては失礼かと思いますが、敢えてそういう言葉を使いますと、普通の人には考え方が凝り固まっています。自分が見ている方向で物事を見ていることが多くて.....ということは、当たり前ですが視点を変えて見てみるということができなければ考え方も凝り固まってしまうでしょう。当たりのことを言ってますよね。

自分の視点を変えてみる、立場を変えてみる、誰かになってみるといった方法を発想法のお話の際に少し説明をしましたが、これらはアイデアを出す時だけでなく、毎日の中でそういったことを意図的に作り出すことも大切だと考えているのです。

独身男性の一人暮らしですと一人で居る自分と仕事をしている時の自分といった 2 つの面しかありませんし、その二面性も無くほとんどは同じような思考をしているかと思えます。物事のとらえ方が一つしか無い可能性が高いです。

結婚して子供が出来たとしますと、いきなり大きな変化が待っています。普段の自分と配偶者としての自分と親としての自分とが存在するはずで、これに会社で部下を持つようになるなんてことになると最大四つの自分になるかもしれませんし、趣味仲間と一緒にいたりすると更に一つ増えるかもしれません。

こういった多面性は意外と一日のサイクルの中に多数取り込むことができます。寝起きすぐ、午前中、昼時、午後、夕方、帰宅後、寝る前といった 7 つのタイムゾーンがあり、それぞれに違う自分を当てはめることも実は可能です。もっと細分化することも可能なはずで。

※ 次回は、感情の羽を複数持たせるために効果的なトレーニング方法をご紹介します。

第62話 違う考えの人と接する

自分の考え方を柔軟にするために様々な人と接してみるということを実践している人も多くは無いと思いますが、手っ取り早く視点を変えるという意味でとても良いトレーニングになります。

最もやりやすい方法は接する人を変えるという方法です。立場が違う人、性別が違う人、年齢が違う人、考え方が違う人、ポリシーが違う人、見方が違う人、頑張り方が違う人、必死さが違う人、余裕の度合いが違う人、温かさが違う人、冷徹さが違う人、おおらかさが違う人、悩みが違う人、過去が違う人など様々な考え方が違う人と接するようにするのはです。リアル社会でもネット社会でも結構ですのでたくさんの人と接してみて違う物の見方や感じ方をなるほどと感じながら自分に取り入れていって下さい。

KYという言葉のお陰で自分と意見の合わない人とつるむことを避けようとする傾向が、若い人には特に強いそうですが、それでは凝り固まった物の見方しかできなくなってしまうかもしれません。

脳には可塑性があると言われていています。例えば粘土を押すと押したところがそのままになっているという状態を指しますが、あなた自身の頭の中もそのような粘土のようになってはいませんか？ 頭が固いという表現もされますよね。外部から情報が入ってきても自分を変えようとしない頑固者のことです。しかしながら、これではアイデアは生まれません。

反対の言葉で考えると簡単ですよ？ よく耳にする「柔らか頭」というやつです。どちらの方が、アイデアが出やすいかは説明する必要もありません。

人と接する以外にも様々な方法があるかと思いますが、自分の性格がどれかが分からなくなるくらい演じてみられてはいかがでしょうか？

例えば、議論をしている時に誰もが賛成したとしましたら、敢えて反対の役に回ってみるといったことです。そうすることで今まで気が付かなかった問題点が発見できるということも多いのです。自分の思考パターンという回路をたくさん用意すればする程、発見力が等比級数的に増していくことでしょう。

※これでアイデアの習慣の章は終わりです。次回からは、新しい章でお話をしていきたい

と思います。