

2009.3.17

第七章

ヒラメク☆イメージの力

- イメージ力とアイデアの関係 -

ミクル株式会社 福井直樹 著

1/46

『ヒラメク☆イメージの力』 目次：

第七章 幹を太くし、枝を張る（イメージ力を付ける）	4
第1話 アイデアと切っても切れない「イメージ力」	5
第2話 イメージするって何?	6
第3話 イメージ力テスト（前篇）	7
第4話 イメージ力テスト（後篇）	9
第5話 五感でイメージする	11
第6話 イメージ力アップの練習	12
第7話 イメージ力がある人	14
第8話 イメージ力がある人 その2	15
第9話 イメージ力がある人 その3	16
第10話 イメージ力がある人 その4	17
第11話 イメージ力のある人 その5	18
第12話 イメージ力とアイデア力の関係	19
第13話 イメージ力が強いとは?	20
第14話 情報同士がつながる	21
第15話 デジャヴー	22
第16話 デジャヴーとヒラメキ	23
第17話 勘違いのメカニズム?	24
第18話 主体的に頭を動かさなければアイデアは産まれない	25
第19話 英会話学校	26
第20話 実は誰もが閃いている?	27
第21話 イメージ力アップのための訓練法	28
第22話 イメージ力アップ術（見ていた風景を頭に描く）	29
第23話 イメージ力がある人	30
第24話 イメージ力アップ術（イメージした角度を変える）	31
第25話 イメージ力アップ術（イメージの中で歩く）	33
第26話 イメージ力を鍛えると	34
第27話 イメージ力アップ術（先取りストーリー）	35
第28話 前頭前野の鍛え方	36
第29話 イメージ力で単純計算を解く	37
第30話 音読することでアイデアマンに	38

第 31 話	料理はイメージだ！	39
第 32 話	おでん作りが脳を鍛える	41
第 33 話	楽器演奏とイメージカの関係	43
第 34 話	反復するゲームと反射的な閃き	44
第 35 話	シグソーパズルで脳を鍛える	45

第七章 幹を太くし、枝を張る（イメージ力を付ける）

アイデアが身近に感じられず、誰もが操ることが難しい原因として、新しいアイデアが誕生するまで誰の目にも見えず、手に取ることが出来ないものであるという特徴があります。つまり今の科学では頭の中でしか閃かないものでして、ある意味ですが抽象的なお話を進めて来たと言えます。そこで第七章では、改めて「アイデア」や「イメージする」といった「イメージ力」というものについて説明をさせて頂くところから始めまして、そのイメージ力の鍛え方をまとめていきたいと思えます。

第1話 アイデアと切っても切れない「イメージ力」

アイデアについて話をするのにアイデアというものがどういったものかイメージできなければ理解するのも難しいと思いますので、まずはその「イメージする」という行為について言及して行きたいと思います。

イメージ力などと言われるように、イメージするという行為はある種計算力のように能力がいるもののようです。イメージ力が弱い、強いとも表現されると思いますが、その能力を発揮できる人とできない人がいることはご存じの通りです。最近流行の「脳のトレーニング」もそういった能力を鍛える有効な手段ですが、イメージ力があまり無い人にはこの文章の意味すら何のことかさっぱり分からないかもしれません。

イメージ力テストでもあって点数として表すことが出来れば自分にはイメージ力があるか無いか分かりますが、恐らく人生の中でイメージ力を人と競ったことすら無いかと思います。

小学生や中学生の頃、何らかのテーマで絵を描くと題を与えられて困った人も多いのでは無いかと思います。

模写なら目に見えるものを描くだけですが、目に見えないものを絵にするのは頭の中にイメージされていなければ描けないわけですから、とても難しいものだったのでは無いですでしょうか。

※次回は、私が出会った、「イメージをするということの意味が分からない」という方との会話を通じて初めて気づいたことについて、お話ししたいと思います。

第2話 イメージするって何？

私は数年前に「イメージするという行為の意味が分からない。」という人に出会ったことがあります。

「ほら、こういうことをイメージしてみてよ。」という「ん？ イメージ？」って返って来ました。「いやあ、だから頭の中に思い描くというか.....。」といったやり取りをしていますと「イメージって見えるの？ どんな感じなの？」と言われて、私の頭の中がクエッションマークでいっぱいになったのです。「見えてるといえば見えてるし、見えているとはまた意味が違うんだけど、イメージっていうか.....。」

「頭の中にさあ、その時の情景を思い浮かべられるよね？」「うん、何となく.....。」といったやり取りが続きました。実際にその人にイメージ力が無いというわけでは無く、あまり意識していないだけのことなのですが、私の予想を超えて、イメージ力にも様々なレベルがあるのではないかとすることを初めて理解したのです。

私が「ほら、こういうことのアイデアを出してみよ。」という「ん？ アイデア？」って返ってくることと似ているかもしれません。私の頭の中に一日に何度も何度も湧き出るアイデアに対して「アイデアってどうやって出てくるの？」とたくさんの人から質問をされるようになって初めて「そっか、アイデアって誰でも湧き出るものではないんや.....。」ということにも気づいたのです。

私のお腹は、誰からもびっくりされるのですが、臨月の妊婦のように何倍にも膨らますことができたりします。でも、それらのことって自分にはあまりにも普通のことだったので誰にでもある特徴だとばかり思っていたら、どうやら特殊だったようで大人になってから宴会芸で使うようになりましたが、アイデア力についても同じようなものかもしれません。

お腹の出し方は教えようが無い身体構造の問題ですが、アイデアの出し方はたぶん何か鍛え方があるはずだとずっと考えて来たのです。というのも自分自身でもアンコントロールな能力であったため、何とかして自在に操れるようにしたいと何年も何年も考え続けて来たというわけなのです。

※次回は、あなたの「イメージ力」をテストしてみましよう。

第3話 イメージカテスト（前篇）

早速ですが、簡単なイメージカのテストをしてみましょう。

『すっぱい梅干しを頭の中に 5 秒間、思い描いて下さい』

.....

今、唾液が分泌されて来ていればイメージカがあるということの証拠です。

あまりに見え透いたテストでしたね。それでは、

『お花畑をイメージして下さい。そこにはチョウチョがひらひらと気持ちよさそうに舞っています。そして向こうから女の子がやってきました。』

まずはここまでを頭の中に明確にイメージしてみてください。
時間が掛かっても構いません。まるでその場に自分がいるかのように頭の中に鮮明に描けるまでイメージしてみてください。映像の細部まで全部描いて下さい。

.....

.....

.....

思い描くことができましたでしょうか？

さて、イメージカチェックです。

イメージしたお花畑に咲いていた花はどんな花だったでしょうか？ どんな色でしたか？どんな種類の花だったでしょうか？ 一つ一つの花をイメージすることができていましたか？ ぼんやりとした風景の中に花が咲いていましたか？ はっきりした映像で咲いていましたか？

焦らなくても大丈夫ですのでもう一度、イメージしてみてください。

「たくさんのお花畑が咲き乱れているお花畑を。」

.....

.....

.....

さて、あなたのイメージ力の強さをチェックしてみましょう。

該当する項目の数を数えてみて下さい。

1	花の種類が分かった
2	花が二種類以上あった
3	1000本以上の花が咲いていた
4	今思い出しても同じ光景が思い出せる
5	花の色がたくさんあった
6	チョウチョの種類が分かった
7	チョウチョが二羽以上飛んでいた
8	チョウチョの色や柄がはっきり分かった
9	女の子のどんな洋服を着ていたかが分かった
10	女の子の表情が分かった
11	女の子の洋服の柄や素材が分かった
12	風景の中のどこから女の子が現れたかが分かった
13	女の子がどこまで歩いてきたかが分かった
14	お花畑以外にも空、雲、木々などが見えた
15	地面の土や草の雰囲気が見えた

さて、いくつの項目に○が付きましたか？

※次回は、このテスト結果を元に、あなたのイメージ力を診断します。

第4話 イメージカテスト（後篇）

さて、早速ですが、前回のテスト結果から、あなたのイメージカを診断してみましょう。
前回、いくつの項目に○が付いたかを思い出して下さい

※まだテストを行っていない方は、一つ前のお話を読んでから、続きを読んでみて下さい。

○の数	
0	ちょっと厳しいかもしれませんが日々の訓練で何とかなるはず。
1~3	1つでも該当すればイメージカはありますが相当な訓練が必要。
4~6	普通のイメージカ。落ち込む必要はありません。素質十分です。
7~9	イメージカは強い方です。鍛えればアイデアカにつながります。
10~12	イメージカは十分。アイデアマンになる可能性も十分でしょう。
13~15	抜群のイメージカです。コツをつかめばアイデアカも発揮できます。

皆さんのテスト結果はいかがだったでしょうか？

イメージするトレーニングを日々行っていなければ高得点は難しいかと思いますが、10点以上を5秒以内で取ることができるようになれば素晴らしいイメージカだと思います。

でも、それだけではイメージカが完全だとは言えません。次の項目に該当するものはあるでしょうか？

1	目を開けたままでも目に見えているものが意識から消えた
2	鳥や虫の鳴き声や風の音が聞こえた
3	日差しが当たってその温かさを感じることができた
4	5秒以内でイメージできた
5	ある部分、例えば女の子をクローズアップせずイメージできた
6	高精細映像のように全ての細部が見れる。周りがぼんやりしてない
7	花や草の香りを感じることができた
8	踏みしめている土の感触が足の裏にあった
9	女の子の楽しさ、喜び、寂しさなどの感情を感じることができた
10	自分自身がどんな表情や感情でその風景を見ているかが分かった

これらが可能なレベルに達していれば相当なイメージ力があると思います。私はようやく最近この域に達しつつありますが、ここまでできるようになる必要まではありません。

※次回は、このイメージ力テストを行った「理由」についてお話しします。

第5話 五感でイメージする

実はいきなりのチェックで何を言いたかったかという、イメージするということが何かが見えるというだけでなく、自分の五感が実際に経験していないことでさえも脳によってあたかも今その経験をしているような感覚を生み出すという行為だということを知っていただいたかったです。

例えば優秀な料理人は今から作ろうとする料理の味をイメージする能力が高いと思いますし、どのように調理すればその素材の味が生きてくるかもイメージできるのだと思います。また、どんな調味料をどれだけ入れるとどの程度の味になって、どれだけの時間加熱すれば素材がどのように変化するかも頭の中で自然と思い描けていると思います。

また、作曲家なども同じ事が言えるかもしれません。頭の中にメロディが生まれ、各パートがどのように表現しているか、まさに大勢がその場で演奏しているかのようなイメージが出来上がるからこそ楽譜に落とせるのでしょうし、指揮者にしても自分の頭で思い描く音楽になるように各パートに指示を出すわけです。

視覚だけでなく味覚、聴覚、触覚、臭覚、そして人の感情さえもイメージすることができるわけです。

最近盛んに言われる「空気を読めない人」というのは、周りの人の気持ちをイメージする力が欠けているのでしょうし、例えば「料理が下手な人」は調味料を入れた時の味の変化や、焼いたり煮たりした時の素材の変化をイメージする力が欠けているのだと思います。

前者の場合は持って生まれた鈍感な心という阻害要因があるかもしれませんが、後者の場合は何度も何度も同じような調味料を使って同じような料理を作っていけばある程度は上手になるかと思います。

※次回は、「イメージ力を強化する」ということについて考えてみたいと思います。

第6話 イメージカアップの練習

料理の練習をするのと同じように、イメージカアップのために練習をしたことがありますか？ とても大切な能力であるアイデアカを鍛えるための勉強をしたり、磨くための訓練をしたことがありますか？

社会に出てから必要不可欠とも言える能力であるにも関わらず、どうして学校で教えてくれなかったのだと疑問に思いませんか？

アイデアカを付けるのに、まずはイメージカを磨くことが大切です。ほとんどの人がアイデアカを付ける練習をしたり、イメージカを強くする練習もしていないと思います。

でも実は似たような練習は相当な時間やってきているのです。小さい頃にイメージカアップトレーニングを毎日のように行っていたのでは無いでしょうか？

算数の授業は誰でも受けたことがあると思います。計算力を付ける訓練は誰もが通った道かと思いますが、計算力が無かった時には足し算も $3+2$ は3、4、5と3から2数えて5と答えを出していたかと思います。しかし、計算力が付くと3に2を加えると5であると頭の中に勝手に5という答えを導くことができるようになったのでは無いでしょうか？

ある数字にある数字を足したり掛けたりした瞬間に答えができるというのはその数字を何らかの形でイメージできるということなのです。

3と2という数字を見たら足せば5、掛ければ6、引けば1、割れば1.5というように答えをあなたの頭の中で声なのか数字なのか何となくの感覚なのかは差があるにしても「答え」というものがぼんやり出てくることと思います。

アイデアというものには明確な答えが無いのですが、出てくる人からは様々な答えが導き出されます。計算力のように練習をすることでイメージカもアイデアカも強化できると考えるようになったからこそ、自分がアイデアを出すということのコントロールができるようになったのです。

※次回から、イメージするという事について、もう少し理解を深めていただくために、

具体的な例をいくつかご紹介したいと思います。

第7話 イメージ力がある人

イメージする力ということについて理解を深めるのはアイデアを出すということを理解する上でとても大切ですので、もう少し具体的な事例について説明をしてみたいと思います。

先ほど、料理人や作曲家の例を挙げましたが、他の例も詳しく見てみましょう。

- ・ 写真を撮るのがうまい人

写真というのは表現できるスペースが必ず長方形であると決まっています。その中にどのように表現するかということのみで、写真の全てが決まります。写真を撮るのがうまい人は、どこからどこまでの範囲を枠に収めるのが良いのか、どのような構図が良いのか、どこを意識して見てもらえるように配置するのが良いのか、どこに焦点を合わせるのが良いのか、どの角度から見るのが良いのか、どこから撮るのが良いのか、どのような明るさが良いのか、どのような色彩にするのが良いのかといったことを瞬時にイメージする力を持っている人なのです。

また、写真家ともなると写真を見てくれる人がどんな被写体が良いかを感じ取ったり、どのような機材を使うのがよいのかを考えたり、相手が人の場合はその人の美しさを引き出すためのアイデアを持っていたり、風景なら何時頃撮るのが良いのか、どの季節がよいのか、どの天候が良いのかといった、偶然出会ったものではない写真をイメージしてそれを撮ることが出来る人なのだと思います。

プロの写真家であれば、誰もが現像される前にどのような写真になっているかもイメージできていることでしょう。

※次回は、芸術家、建築家の例をご紹介します。

第8話 イメージ力がある人 その2

・ 芸術家

説明するまでも無いかと思いますが、芸術作品を生み出すのにイメージ力は必須だと言えるでしょう。模写がうまくても駄目なわけで、その人が独自にイメージすることができ、それを用いて表現する力を持っている人なわけです。

時には絵を描く人、立体的なものを造作する人、デザインする人など、実に様々かと思いますが、全てに共通する力がイメージする力だと思います。

良い色を出すということだけを見ても、まず、頭で美しい色をイメージすることが出来なければ、決して産まれて来ないわけです。

芸術家も、何度も何度も作品を作ることによってイメージする力を鍛え上げ素晴らしい作品を作ることができるようになっていくはずです。

・ 建築家

機能性だけでなくデザイン性、安全性や経済性などまでも含め、更には 3 次元でイメージできる力を有していると言えます。

様々な知識を学ぶと共に他の人の作品を参考にしたり、自分自身で設計し何度も試行錯誤を繰り返しながら一つの建築物を仕上げていることでしょう。

自分の作りたい建築物を実現するために時にはアイデアも必要とされるわけで、完成した時に人がどのように動いたり利用したりするかのイメージ力を持っている人と言えるでしょう。時々個性的な建物に出会うことがありますが、それをデザインされた方って一体どんな頭の構造をしているんだろうかと感じますし、それが歴史的建造物の場合は他の建物の資料も無い時代にどうやってイメージしたのんだろうかと感心させられます。

※次回は、スポーツ選手、一流経営者の例をご紹介します。

第9話 イメージ力がある人 その3

・ スポーツ選手

スポーツ選手が、トレーニングの一環としてイメージトレーニングを取り入れている例を見ても分かるように、体力や技術だけでなくイメージする力も求められるようです。例えば、体操選手の場合ですが何十分も掛けて自分が10点満点の演技をしている姿をイメージし続けるそうです。そうすることによって実際の演技に磨きが掛かるのです。頭の中は見えませんが走ったり回転したり着地したりといった演技の一つ一つ、その感触、感覚までもが実際に経験しているのと同じように脳がイメージしているはずです。きっと、このタイミングをもっと早くしようといった、ある種のアイデアまでもが、そのイメージの中から産まれてきていることと思います。

通常の練習だけでなく、こういったイメージトレーニングは様々なスポーツに取り入れられているようで、重要なトレーニングとなっているわけですし、イメージする力というのは身体をイメージ通りに動かす力にもなるわけです。

・ 一流経営者

一流経営者はアイデア力はもちろんのことイメージする力も強い人では無いでしょうか？ 何のことを言っているかと思われるでしょうが、会社経営には成功している数ヶ月、数年後の会社の姿を明確にイメージできる必要があります。どういった会社にしたいかという思いだけでなく、どうなっていれば会社がうまく行っていると言えるのか、社員はどうなると幸せになるのかといったイメージも重要です。

また、自分の会社の業界の将来はどうなるのかといった自分の会社外のことさえもイメージする力が求められているのです。そして、そのイメージした状態を実現するために事業計画などに落とし込んだり、部下にそのイメージを伝えられる人こそが一流経営者と言えると思います。

※次回は、小説家と話し上手な人の例をご紹介します。

第10話 イメージ力がある人 その4

- ・ 小説家

小説は実際に存在していない世界や人を頭の中に明確にイメージしてストーリーを展開させるわけで、イメージ力が強くなければできないものです。歴史小説にしても実際に歴史上の人物に会って話を聞いたかのように、その時の心の一つ一つも描いていきま
すし、ファンタジー小説では、実際に現実の世界とは異なる世界観までをもイメージし、その世界を文字だけで読者の頭の中に描くわけです。

例えば、世界的にも大ヒットしているハリーポッターのような小説においては、実際にあのような魔法の学校が存在したり、作者がその世界を見てきたのでは無いかと思えるほど豊かな世界観が生み出されています。強いイメージ力の賜といえると思います。

- ・ 話すのがうまい人

イメージ力とどう関係があるのかと思われるでしょうが、話すのがうまいこととイメージする力とは大いに関係があります。話というのはある経験などが話し手の頭の中に明確にイメージされていて、それを聞き手の頭の中に描いてあげる作業と言えます。聞いている人があたかもその話の中にいて、経験をしているかのように感じるだけの情報や感情を言葉にして伝えるわけです。

逆に聞き上手の人は、相手の話を擬似的に経験したかのようなイメージを頭の中に描くことによって、的確な質問を相手に投げかけられる人だと言えるかと思います。聞き手の方がイメージしたことで、自分ならこうする、それでどうなったんだろうかと感じるからこそ、話し手がより話しやすい状況を作っているのです。

話をしながら少し左上の方を向く仕草や目だけが左上を向くといったことをされる方がいらっしゃいます。また、何かを考える際に頭を右に傾けることがあるかと思います。これは脳の仕組みにも関係しているようですが、その時の頭の中では視覚では無い感覚、つまりイメージする行為が行われているためだと言えると思います。そういったイメージされたものが言葉で出てくる人もいるでしょうし、映像で出てくる人もいるでしょう。その時の情報が多ければ多いほど相手に伝える情報が多いわけで結果的に話がうまいとなるわけです。

※次回は、最後にアイデアマンの例をご紹介します。

第11話 イメージ力のある人 その5

さて前回までと同じように考えてみますと「アイデアマン」も次のように言えるかと思
います。

- ・ アイデアマン

人が気づいていないごく当たり前とも言えることに気づく力を持っている人です。

これをこうしたらこうなるだろうな、これはこうした方がみんなが良いと感じるだろう
な、これを無くした方が使いやすくなるだろうな、という、まだ実現していないことを
頭の中でシミュレーションできるだけのイメージ力を持つ人です。

アイデアを出している瞬間に、その人の頭の中では、実際の行動や人が感じている感情
までもが映像などで生み出されているはずで

アイデアが豊富な人は実際に会議などをしていてもアイデアがいくつも飛び出てくる
と思います。聞いている人には、それがその瞬間に「閃いたアイデア」だということっ
て伝わっていないかもしれませんが、アイデアマンの人って、何か情報を聞いた瞬間、
簡単に意見が出てくるのです。

アイデアが出ない人からすると極めて不思議なことかもしれませんが。（だからこそこの
本を手にとられたかと思いますが。）

頭の中でどんなことが起こっているのかをお話することでアイデアが出る理由が分か
るかと思います。

※次回は、これまでご紹介してきたイメージ力が、アイデア力との関係性についてお話
します。

第12話 イメージ力とアイデア力の関係

スポーツにおいて身体を動かす時や誰かと会話をする時にも大きく影響しているイメージ力の大切さについて少し理解を深めて頂けましたでしょうか？

それでは次にイメージ力とアイデア力の関係について解説していきますね。

また、簡単な質問です。

- ・ あなたは同時にいくつのことを考えることができますか？

考えるというより頭を働かせるという意味で捉えてもらった方が良いかもしれません。

人は同時に一つのことしか考えられないと思われているかもしれませんが、そんなことはありません。先日もテレビで歌を歌いながら 3 桁の暗算を瞬時にしているという人が取り上げられていました。素直にすごいなと感じましたが、人間の脳は以前のパソコンのように同時に一つのアプリケーションしか動かせないというシングルタスクではなく、最近のパソコンのように複数のアプリケーションを同時に動かせるような構造になっています。同時では無く若干のタイムラグがありながらという擬似マルチタスクという考え方もされているようですが、複数のことが処理できるとご理解頂ければと思います。

例えばですが、今の私の状況を説明しますと、iPod に収めた ORANGERANGE やコブクロの曲を聴きながら頭の中にある文章を左右の手を用いて VAIO ノートに打ち込んでいるわけです。それと同時に自分の周りの状況や周りの人のことに対して意識を配ったりもしています。

誰もが全く同じ瞬間に五感を全て働かせていることは実際に経験しておられるかと思えます。

※次回は、もう少し身近で具体的な例に置き換えて考えてみましょう。

第13話 イメージ力が強いとは？

何かを見ながら、周りの音を聞き、口の中のもののおいしいかを感じつつも人とおしゃべりをしたり、この部屋ちょっと暑いなと感じたり、近くにいる人の香水の臭いまでも同時に感じるというマルチタスクな仕事を脳は行っているかと思います。

先ほど説明させて頂きましたように、イメージ力が強いということはこれらの五感と人の感情までも頭の中で描ける力が強いということなのです。この力を磨き上げることによって様々な感覚のイメージを瞬時に作り上げることが可能になり、近い将来をシミュレーションするという「考える」において重要な行為の一つを行うことができますので、様々な疑似未来体験までも可能にすることさえできるのです。

例えばですが、私自身この文章を書いている時も、この「シミュレーション」という作業を行わないながら、読まれた人がどのように感じるかを考えつつ、その答え、つまりうまく伝わらないと感じれば、例え話を同時に考えながらタイピングを続けているといったことです。

皆さんも既に気づかれたかと思いますが、私はこの「瞬時にイメージを作り上げる」というイメージ力とアイデア力に関係があるかもしれないということに着目してみました。

自分が意識するかしないかに関わらず、自分の脳は勝手に複数の処理をこなしているわけですが、意識的に物事を考えるという作業以外に自分の脳が何かを解決しようと働いていたとしても不思議ではありません。(難しい日本語になっていてすみません)。

アイデアが産まれる瞬間というのは、当然ながら会議を行っている時が多いと思われているかもしれませんが、実は、突然舞い降りたかのように関係ないことをやっている時の方が多いというお話を致しました。私の場合は、電車でぼーっと外を眺めている時や歩いている時、人と全く関係の無い話をしている時や寝ている時などなどなわけです。

※次回は、アイデアが閃くときの脳の動きについてのお話です。

第14話 情報同士がつながる

私は脳の専門家ではありませんので詳しい仕組みを熟知しているわけではありませんが、脳には常に電氣的な信号が流れていて、イメージしていた情報や目から入った情報、そして人から聞いた情報を処理する際に、ある意味間違っただけで処理を行ってしまい、全く別の情報と結びつけてしまうことがあると考えています。

シナプス（Synapse）と呼ばれる神経細胞の仕組みにより電氣的信号が流れるという映像を見たことはありませんか？（取りあえずは電気のように何らかの信号が流れるということだけ理解して下さい。）

元々、自分の脳に蓄えられていた情報同士が、ある瞬間に全く異なる部分に格納されていた情報と突然結びついた時にアイデアが閃くわけです。実はその閃いた瞬間には既にそのアイデアにずっと以前から気づいていたかのような感覚にもなります。どうしてこんな単純なことに気づけなかったのだろうか。

結びついた脳の神経同士は、つながった瞬間から既に結びつき合った神経と同じ働きを少しずつ始めるはずで、つまり閃いたアイデアは閃いた瞬間にアイデアではなく当たり前の考え方として処理されるわけです。

※次回は、デジャヴーという現象について、今回のお話させていただいた考え方を元にご説明したいと思います。

第15話 デジャヴー

「あれ？ この景色、夢の中で見たことがある。」とか「あれ？ この状態って夢で見たぞ？」とか「この会話している場面って何日か前に既に見たぞ」といった経験されたことが誰にでもあるかと思います。

そうデジャヴーをとと言われるとても不思議に感じる現象です。

恐らく脳はあなたが知らない間に、最初テストをしお花畑を思い描いたように様々なイメージを生み出しているはずで、そうです。見たことも無いはずの光景や状態を夢で見ることは無いでしょうか？

どうやら頭の中はコピーしたら劣化していくカセットテープやビデオテープのようにアナログな処理を行っているようで、DVD やパソコンのようなデジタル処理として細部まで完全に再現したり保存したりしているわけではないのです。極めて曖昧な形で情報を蓄積し処理をして、そして何かと結びつけて自分の感覚としているようでして、普段の行動においては風景や臭いや音楽、そして誰かとの会話などと結びつけて記憶しています。

記憶しているとはいえ、今この瞬間も、目をつぶって今見ていた情景を完全に再現できないように、結局は体験したことはおろか映像さえも、デジタルカメラのようにはっきりと脳に保存しているわけではありませんから、曖昧な情報が重なりあって、その時の視覚や感覚によって過去の情報との間に電氣的信号が流れるようになった結果として突然結びつくからデジャヴーのように感じるのです。

ある意味におきましては、未来におきる体験を頭の中では既に体験していると感じること自体は何ら間違いではなく、実際にその場にいたかのような映像、会話などを頭が作っていたわけで、過去のあなたが先回りをして未来を見てきてタイムマシンで戻ったわけではありません。

繰り返しのようになりますが、未来のことを過去に体験したわけではなく、体験したと勘違いする近い何かと今の瞬間の情景とを脳が勘違いをしたという現象であると考えられると思います。

※次回は、これらのことから考えられる一つの結論についてお話します。

第16話 デジャヴーとヒラメキ

デジャヴーとアイデアの閃きとは何となく似ていませんか？ デジャヴーとアイデアの閃きとの違いは「目で見える映像」や「誰かとの会話」であるか「何かの事象をどう捉えるか、物事をどう理解するか、どう組み立てるか」といった意識しては考えることができなかつた「考え方」であるかということなのです。

アイデアが閃くというのはまさにこのデジャヴーと同じようなことがあなたの頭の中で起きているのでは無いですか？

頭の中で勘違いが起こったのかもしれませんが、過去の情報と今考えている情報が突然結びついて処理された時にアイデアが閃くと考えるのが自然だと仮定してみましたところ、自分自身でいくつかのアイデアが閃いた事象が説明が付くようになったのでした。

これだけで全てが説明できるわけではありませんが、アイデアが閃く一つの要素であることは間違い無いと思います。

では、その「勘違い」を意図的にコントロールすることができれば.....。

かなり核心に迫って参りましたね。

アイデアが産まれるという仕組みが徐々にご理解頂いてきたかと思いますがいかがでしょうか？

アイデアがたくさん出てくる人というのはひねくれ者が多いかもしれません。物事を「意識せず」にある意味ですが勘違いして見ているわけです。

私もそうですが、私の身近にいるアイデアマンの方もちょっと変わった人でやはり普通のサラリーマンとは全く異なる人生を歩んでおられます。(笑)

勘違いして物事をとらえるなんて真面目な性格の方には難しいことかもしれませんが様々なトレーニング方法があります。それは後にご紹介致します。

※次回は、勘違いとアイデアの関係について、もう少し深くご説明します。

第17話 勘違いのメカニズム？

「勘違いしたところでアイデアなんて出ないじゃないか。」と思われる鋭い方もいらっしゃるでしょう。実はその通りでして、物事を勘違いして理解しようとするだけではアイデアは生まれません。

現状より良い考え方で無ければアイデアとは呼べないことは説明するまでもありません。それではアイデアマンの頭の中はどうなっているのでしょうか？

この事に気づくまでに何年掛かったか分からない程、解明するのが困難だったのですが、実はアイデアマンの頭の中では物事を正確に理解すると同時に様々な勘違いを発生させる思考パターンが形成されていて、その勘違いの発生とそれを行った時の自分自身の感情（例えばすごい！ ダメ！ といった）や周りの人の感情のシミュレーションを瞬時に何通りも行っているのです。

そして、そのアイデアを実現させた時に引き起こされる結果も同時にイメージしているわけです。その結果が良さそうだと判断出来たときだけ自分の考えとして採用するという信号が送られるのです。

自分の頭の事なのに何故何年も気づかなかったかといいますと、この作業は無意識下で行われるものですので、自分ではこのメカニズムのことは意識していないのです。ですからアイデアが閃いた時に、どうやってそのアイデアが閃いたかは自分には分からないのです。

恐らくアイデアマンだと自負されておられる方でさえも、自分自身では気づいていない方がほとんどだと思います。私の場合は一日の内にいくつものアイデアが閃くことがありますし、誰かに何か良いアイデアは無いかと相談された時、実際にアイデアを思いつくことが多々ありますので、いくつか仮説を立ててみてアイデアが発生した時の自分の頭で起こったことを分析してきたのです。

何故かこういう瞬間を以前から色々考えてきたと言った気持ちになります。デジャヴーと感じたときのように。

※次回は、ではなぜ、普通の人アイデアを閃きづらいのかという理由についてお話します。

第18話 主体的に頭を動かさなければアイデアは産まれない

多くの人が何故アイデアを出せないのか、私には分かっています。

アイデアを閃く練習をしていないだけでは無く、アイデアを出そうと主体的に活動していないのです。

「いや、いつもアイデアを出そうと頭をひねってるのだけどなあ。」

そう思われる方もいらっしゃるかと思います。アイデアを出そうと頑張っていることが主体的な活動とは呼べないかもしれません。というのも、アイデアを出そうと一生懸命考えるのでは無く、逆に頭を使わずにリラックスさせる活動こそが、あなたの頭をアイデアを出せる状態にすることなのです。頭を使わずに考えるとはまた難しいことを言っていますよね。

アイデアを生み出す作業というものは、受動的な行動に慣れている人間にとって極めて不快に感じる行動だからです。頭が、テレビなどの受動的メディアや受動的な行動に慣れてしまっているのです。

あなたの頭が主体的に動かない限りアイデアは出てきません。頭が良くて誰かの難しい話を理解するという行為は受動的な行動で解決しますがアイデアはそうではありません。あなたの頭が自ら行動しないと解決しないのです。誰もが上手く行かないという行動に対しては回避したいと身体が命令を出すわけです。

いくら考えてもアイデアが出ない時にあなたは不快に感じるでしょうし、そもそも不快になるようなアイデアを出す手前で諦めるかもしれません。

頭を意識しないで意識的に動かす！？
なんてさっぱり意味不明ですよ？

※次回は、具体的な例を用いて、もう少し分かりやすくご説明します。

第19話 英会話学校

少し近いお話をしてみましょう。大人になってから何かを学ぶということも、出来れば避けて通りたいことかもしれません。私もいつまで経っても英語を自分のものに出ることが出来ません。英会話学校『NOVA』のチケットも2/3を無駄にしました。これは英会話の勉強を、できれば回避したいと思っていたものだからです。

まあ、そんなことはどうでも良いのですが、英会話が普通にできる人にとっては、英会話は嫌だなと意識することも無く話せるでしょうし、また、日本人であったとしても、日本語で理解し英語に変換するなんて作業を経ずに英語として会話ができるようになるのだらうと思います。

英語で考え、英語で話すということです。つまり頭の中で、それが英語かどうかほとんど無意識で処理をしているのだと思います。あなたが日本人なら何かを考えている瞬間にこれは日本語で考えているなんて意識しませんよね？

アイデアを考えるという作業も、意識して頭をひねるというよりは無意識のうちに考えているといった状態を産み出すことが大切であり、こういった「意識せずに頭を主体的に動かす」という作業はどうしても訓練が必要だと思います。

アイデアは簡単に閃くようになりませんので最低 2, 3 ヶ月の訓練が必要でしょうし、数年かかってもうまく閃かないかもしれませんので、英会話が出来ないということにも似ているのかもしれません。

でもアイデアが閃く脳にするのも慣れるしかありません。諦めること無く毎日毎日練習を続けてみてもらいたいと思います。

※次回は、私が、誰でもアイデアを閃くことができるようになるはずだと考えるに至った経緯について触れた上で、次々回から、それを実現するための訓練法をご紹介します。きたいと思います。

第20話 実は誰もが閃いている？

実は頭の中では長い時間を掛けて実際に考えていたのかもしれませんが。

私自身も、アイデアが閃くということをコントロールすることはできなかったのですが、そうした何年もの試行錯誤を経まして、アイデアの種を成長させる方法には何パターンもあることを発見することが出来ました。

また、今では、好不調の波はあるにしても、勘違いでは無く、ある程度制御可能なアイデアを閃く方法も発見しましたし、アイデアを閃かせやすい状態に頭の中を動かすこともできるようになりました。そのために必要なことも分かりました。

アイデアというものがどういうものを理解し、その意味について理解を深めていくことで、自分自身の頭の中もある程度コントロールできるようになったのです。

アイデアマンは無意識下で行っているわけですが、アイデアマンで無い人も、瞬時には閃かなくても時間を掛けさえすれば同じようにアイデアを閃くことができるはずです。

目に見えるものではありませんので正確に把握するまで難しいかもしれませんが徐々に噛みしめていってもらえればと思います。

※次回からは、アイデアを閃くための訓練法についてご紹介して参ります。

第21話 イメージカアップのための訓練法

アイデアが閃めくということが何となくでも理解して頂いたとしましてもデジャヴーをコントロールできないように、アイデアもコントロールして出てくるほど簡単なものでは無いですよ。

実はここからが重要でして、アイデアを出すには計算の練習やスポーツの練習など、他のあらゆることと同じで練習することが必要なのです。

アイデアマンの人は、ごく普通の日常生活において自然とそういった訓練となる行動や思考を、誰に教えられたわけでもなく行っているのです。

それでは、まず私が日々実践しているイメージカを向上するための訓練法からご紹介しまして、その次にアイデアを閃かせるための訓練法をお教えしたいと思います。

残念ながらすぐに習得することは難しいと思います。しかしながら、イメージカの強い人であればという前提ではありますが、恐らく 2,3 ヶ月程度でアイデアカもアップすることでしょう。

「え〜、最低 2 ヶ月も掛かるの?」と思って諦めないで下さいね。日々の生活も人生も本当に明るくなるアイデアカが身につくわけですから努力するだけの価値は十分あると思います。

また、非常に良いことに、「習慣を変えるだけ」ですのでほとんどお金が掛かりませんし、英語の勉強のように、あなたがイメージカの向上のトレーニングをしているとかアイデアカアップのために訓練をしているなんて、他の人に気づかれることは無いということがミソです。

誰でもできる簡単なことですし、特別に時間を割く必要もなく、日々の行動に少しプラスするだけでできる訓練方法なのです。

※次回は、「目を閉じる」から始めるイメージカアップ術をご紹介します。

第22話 イメージカアップ術（見ていた風景を頭に描く）

特別に時間を割く必要もないイメージカアップの練習方法を紹介します。

その1：見ていた風景を、目を閉じて頭にイメージする

今すぐにでも一度やってみて下さい。今、あなたが目で見ていた全てを、目を閉じて改めて思い描くことができますか？ どこに何が合ったか、どんな色をしていたか、どんな形のものが合ったか、また目を開いた時に同じような情景を思い浮かべられれば相当なイメージカがあると言えます。

でも、やり始めた頃は、実際にイメージできているのか分からないかもしれません。例えば、どんな色をしていたかという情報はなかなか頭に残らないかもしれません。大量の情報が欠落していることと思いますが焦らず普段から行う訓練を心がけられると良いと思います。

電車を待つ間やテレビを見ていてコマーシャルが流れている間など、ほんの10秒程度の事ですから、目を休めているかのように目を閉じて思い出す、目を閉じて思い出す、を繰り返してみてください。徐々に再生できる情報が増えてくることでしょう。

その2：目を閉じて映像を動かしてみる

その1の目を閉じてイメージする力が付いて来たら、今度は見ていない今の目の前の情景を動かしてみてください。目を閉じてあなたの耳はまだ音が聞こえているはずで、音は変化したり、動いたり、流れたりしていますので、それに合わせて変化したであろう情景をイメージしてみるのです。スターウォーズの修行のシーンでも「心で見ろ。心で感じろ」なんて師匠のアドバイスに基づいてフォースを感じて敵の攻撃をかわしたり飛行機を持ち上げたりするというシーンがありますが、そういった人間離れしたことは凡人には無理でしょうから、音で感じて映像を作り出すということだけ試みてください。

この訓練は別に答え合わせは必要ありません。実際に目を開けた時の情景と全く違っていても問題ありません。重要なのは頭の中にイメージを作ることなのです。

※次回は、「自分を思い出す」ことによるイメージカアップ術をご紹介します。

第23話 イメージ力がある人

その3：見えない部分を補ってみる

例えば、あなたの目の前に壁があって一部分だけ向こう側が見えないとします。その見えない向こう側という欠落された情報をイメージによって完成させて下さい。椅子があったり、人がいたり、テーブルがあったりと、見えないものを明確にイメージできるまで想像力を働かせてみて下さい。アイデアというのは、「本当は存在している当たり前のことに気づくこと」であることが多いものです。普段からイメージのトレーニングをしてみてください。

その4：自分の顔を思い出す

あなたは一日に鏡を何回見ますか？ あなたはあなたの顔を誰よりもよく見ていると思います。さて、あなたはあなたの顔を明確にイメージできますか？ 今、やってみて下さい。恐らく目を閉じた方が良いと思います。どんな目をしているか、今、どんな髪型をしているのか、どんな唇の形だったかなど鏡を見て完全に正解するまで繰り返して何度も何度もイメージして下さい。

その5：客観的に自分を見る

自分の顔を思い出せるようになったら、今度は今のあなたを他の誰かが見ているかのようにイメージしてみてください。実際にあなたにはあなたが見えないですから最初は鏡を見ながらでも結構ですが体型、表情、服装すべてをイメージできるようにして下さい。

次回は、イメージに「方向」という概念を加えたイメージカアップ術をご紹介します。

第24話 イメージカアップ術（イメージした角度を変える）

・ 芸術家

説明するまでも無いかと思いますが、芸術作品を生み出すのにイメージ力は必須だと言えるでしょう。模写がうまくても駄目なわけで、その人が独自にイメージすることができ、それを用いて表現する力を持っている人なわけです。

時には絵を描く人、立体的なものを造作する人、デザインする人など、実に様々かと思いますが、全てに共通する力がイメージする力だと思います。

良い色を出すということだけを見ても、まず、頭で美しい色をイメージすることが出来なければ、決して産まれて来ないわけです。

芸術家も、何度も何度も作品を作ることによってイメージする力を鍛え上げ素晴らしい作品を作ることができるようになっていくはずですよ。

・ 建築家

機能性だけでなくデザイン性、安全性や経済性などまでも含め、更には 3 次元でイメージできる力を有していると言えます。

様々な知識を学ぶと共に他の人の作品を参考にしたり、自分自身で設計し何度も試行錯誤を繰り返しながら一つの建築物を仕上げていることでしょう。

自分の作りたい建築物を実現するために時にはアイデアも必要とされるわけで、完成した時に人がどのように動いたり利用したりするかのイメージ力を持っている人と言えるでしょう。時々個性的な建物に出会うことがありますが、それをデザインされた方って一体どんな頭の構造をしているんだろうかと感じますし、それが歴史的建造物の場合は他の建物の資料も無い時代にどうやってイメージしたのんだろうかと思心させられます。

※次回は、スポーツ選手、一流経営者の例をご紹介します。その6：イメージした角度を変える

客観的にあなたが見えるようになれば、今度はテレビでタレントが足下から顔までカメ

うでなでられるかのように角度を自在に変えてみて下さい。慣れてくれば、右から左から、自分がどのように見えているかもイメージできるようになります。

その4との違いは、他人の目になって見てみるということが大切だということです。どう思われている、どう見られるということを感じられるようにする訓練です。

その7：見えない部分をイメージする

あなたの背中は鏡を使っても見えないかと思います。それでは、幽体離脱のようにあなたの背中の上の方からあなたを見ている映像をイメージしてみてください。答え合わせはできませんがあくまでこれはイメージを作り出す訓練ですから、とにかく映像を作り出して下さい。

その8：全ての方向をイメージする

集大成とも言える訓練ですが、あなたを中心として近くにあるものや天井、床、後ろに有るものを見ずにイメージして見て下さい。イメージ力が強くなるまでは、まずは天井の様子、床の様子など部分部分でしかイメージを作ることができないのですが、慣れて来ますと一度にたくさんの情景をイメージにすることができるようになります。しかものぺった写真としてではなくしっかりした3次元映像になって再現されるはずで

※次回は、さらに高度になりますが、「イメージの中で歩く」という訓練法をご紹介します。

第25話 イメージカアップ術（イメージの中で歩く）

その9：イメージの中で歩いてみる

その8までできるようになれば、今度はそこから歩き出してみてください。実際に歩くみたいに景色が揺れるところまでイメージするのは難しいので、歩くというか移動してみてください。イメージの中で歩くのです。あなたが見ている風景が変わっていくはずですので、その都度イメージを作り出して行って下さい。30秒でも完璧に映像を動かして歩いていない場所を歩いているイメージを作り出せばあなたのイメージ力は相当なレベルに達しているかと思います。

これができれば、例えば旅行で行った場所などに自分をイメージの世界で連れて行ってみてください。今見えている情景でなく明確にイメージできるだけの情報を蓄えたり、再構築できるだけの処理ができれば相当なものです。

最初のトレーニングと違って3次元での映像処理が必要になって来ますので、慣れていなければ明瞭なイメージを作るのは難しいです。例えば、イメージした映像と実際にあなたの手の位置など違う場所にありませんか？ 足の位置は正しいですか？ 今、着ているシャツの柄は合っていますか？

※次回は、こういったトレーニングを日々行くと、こういった効果が表れてくるのか、私の実体験を交えてご紹介したいと思います。

第26話 イメージ力を鍛えると.....

これらのトレーニングは空き時間を使って日頃から行うことが大切です。決して焦らずその1から徐々に始めて下さい。後から紹介しますその10までを、一気に行う必要はありません。

私の場合ですがもう何年もこんな事を繰り返し実行しています。誰に教えられたわけでもありませんが、イメージ力を鍛えるトレーニングです。

こんなことをいつもやっていると、寝ている時に見る夢がどんどん豊かなものになっていきます。次第に高精細映像になりますし、例えば空中にいるなどあり得ない角度からの映像も作り出されますし、自分を客観的に見ている夢も見erようになります。ストーリーもおもしろいものが増えてきますので夢を見るのが本当に楽しくなります。一体この物語は誰が考えたのだろうという驚きの展開があったり、登場人物が数千人規模といった、とんでもない夢を見ることもあります。

さて、ここまでは気軽に無料で行える訓練方法をご紹介しました。イメージ力をアップさせる訓練はいくらでもあると思います。ただ、ご紹介した一例は日常のほんの数秒、数十秒で何の道具も必要とせずに行えるものです。是非、試して頂きたいと思います。アイデア力を上げるには何度も申しますようにイメージ力が欠かせないのです。

慣れてこられましたら人の想いを变化させたり、喜怒哀楽の状態を動かしてみるといったイメージ力さえも身につけてくるのです。

※次回は、多くの方が「アイデアを閃かない理由」についてお話しします。

第27話 イメージカアップ術（先取りストーリー）

少し趣向は変わりますが、もう一つ、「見出しだけで内容を考える」というアイデアカを磨くためのイメージトレーニングをお教えしましょう。

その10：先取りストーリー

これも普段の生活の中で簡単にできる訓練法です。人と話をすることは毎日あると思いますが、その瞬間もイメージトレーニングが可能なのです。

これは習慣づけても良い訓練法ですが、人の話を聞きながら、その話の展開を常に数パターンイメージしていくのです。今、話をしている人が何を伝えようとしているのか、どういった話だったらおもしろいか、聞いている間に先に話を考えてみてください。

慣れてきますと、まだオチを言ってないのに先に笑いが込み上げてきたりしますし、相手の話よりおもしろいストーリーを作れることもあります。

おしゃべりをしながら、「で、こういうオチちゃうん？」といった先取りした質問をしてしまえるようにまでなれば笑いのセンスも少し磨けるかもしれませんが、実際の友達の話の話を全く聞いていないなんてことにならないようにだけ気をつけて下さいね。

私の場合、実は人の話を聞いている時に全く別のことを同時に頭の中で展開させてしまったり、先取りしすぎて「話聞いてんの？」と思われたり失敗も数々ありますが、こういった自分の考えたストーリーと相手が実際に話しているストーリーとが混ざり合って新しいアイデアが閃くということも時々起こります。

実際に妻の話を聞きながら画期的なアイデアが閃いたことも数知れません。

回避したいという気持ちにならないよう、アイデアが閃くということを楽しんでいただきまして、自分の頭が主体的にイメージを作り出すということを兎に角続けてもらえればと思います。

※次回からは、アイデアの閃きに大きく関係のある「前頭前野」の鍛え方についてご紹介して参ります。

第28話 前頭前野の鍛え方

第6章アイデアの習慣でも少し触れましたが、アイデアの閃きには、前頭前野の働きが大きく影響しています。

そして、その前頭前野を鍛えるのには次の5項目が良いと言われています。

1.単純計算、2.音読、3.料理、4.楽器演奏、5.会話

どれも私が申し上げるイメージ力や考える力と関係しているものばかりのようですが意味不明ですよね？ これらの何がイメージと関係あるのかを説明して参りたいと思います。

1. 単純計算

これは文字通り次のような

- ・ 2桁の足し算や引き算
- ・ 2桁と1桁のかけ算

といったレベルのものが該当するかと思います。最近は百ます計算など様々な単純計算の学習法があるようですが、一桁足す一桁よりは、二桁で位が上がったり下がったりするくらいの計算が混じるのが効果的です。

あなたが取り組む上で、どの程度の桁の計算をするのが良いかの判断基準は、答えを書く時間と回答を出せる時間が同じかどうかです。ここで「1 繰り上がってここが3になって.....。」といった計算して考えるという時間が発生する段階で単純計算では無いとお考え下さい。

もう少し説明しますと、単純計算とはイメージ力で回答が可能な計算であり簡単な計算とは意味が異なります。

※次回は、イメージ力で回答が可能な計算とは何かをご説明します。

第29話 イメージ力で単純計算を解く

1 + 1 を2と回答できるのはイメージの力であり計算ではありません。

逆に、 $54 + 87$ を「1 繰り上がって.....。」と考えるのはイメージ力ではなく、計算という行為です。そうではなく、見た瞬間にイメージで1 4 1 と閃くことが前頭前野を鍛えることにつながるのです。

例えば、こういった 2 桁の計算は、普段町を歩きながら車のナンバープレートで練習するのが効果的ですし、とにかく数字を見たら足し算の結果をイメージできるよう癖付けしてあげて下さい。非常に安上がりで手軽な前頭前野の鍛錬法です。

見てすぐにイメージできるという状態は、1 桁のかけ算を小さい頃に「ににんがし、にさんがろく」といように九九として暗記した結果。見た瞬間に答えが分かるといった状態のことを指します。ただ、今ご紹介している方法は九九とは異なり、練習していくうちに、「こういった数字の並び通しのパターンが来た場合にはこういった計算結果のパターンになる。」といったパターンマッチングのような暗算になっていくことをイメージして下さい。

例えば、 $30984 \div 234$ をすぐに回答するのは困難ですので計算するという作業が必要ですよ？

つまり、見た瞬間に、答えを、計算ではなくイメージできる「単純計算」という意味であり、またこれこそが大切なのです。誤解のないように触れておきますが、もし小学生が前頭前野の鍛錬を行うといった場合に「自分の学年より1つか2つ下の計算をするべきだ」という意味ではありません。誰にとっても小学 2 年生程度の問題がちょうど良いかと思います。

※次回は、「音読」という行為が、なぜ前頭前野を鍛えるのかをご説明します。

第30話 音読することでアイデアマンに

2.音読

川島隆太教授の研究によって、本を読むことも前頭葉を活性化することができ、特に声を出して本を読むことが脳の様々な部分を使うことができるということが分かったそうです。

本を読むという行為も同時に様々なことを処理している作業です。

今読んでいる所を見失わないように目が場所を捕捉しつつ、見えた文字、単語、文章を自分の言語データベースから何という意味でどのように発音するかを導き出し、適当な音量で適当な抑揚、音程を付けて読み上げると共に、その文章の意味を理解しようと既に読んだ部分との関係性や自分の意見、感想などもわずかであっても勝手に考えていることでしょう。

そのように声を出して読み上げたものがまた更には自分の耳から入ってきて、その聞こえた言葉を意識して把握しようとしているはずです。

内容が小説など物語りのなものであれば、読んでいる部分のシーンを頭の中で思い描くという作業も行っているに違いありません。

そして更には自分の経験と照らし合わせたり、登場人物の気持ちを察してみたり、人によっては読んでいる先の展開を予測したりといった、複雑に前頭葉を働かせつつも自分の記憶領域に書き込むかを判断し、印象に残った挿絵や文章やその時の感情などを書き込むという処理を行っているわけです。

私が紹介したような思考の分散という作業まで行う人までいらっしゃるかと思います。

これらのように同時に複数の脳の働きが必要であるからこそ、前頭葉だけでなく脳の様々な箇所を活発に動かしているのでは無いでしょうか。

※次回は、「料理」が、なぜ前頭前野を鍛えるのかをご説明します。

第31話 料理はイメージだ！

3.料理

料理にイメージ力というのびんとこないかもしれませんね。ですが実際に料理している時の脳の働きを思い出してみますとうなずいていただけるかもしれません。

料理というのはまず何を作ろうか？ という所からスタートします。人によると思いませんがスーパーで特売のものがある食材から考えたり、冷蔵庫に残っている食材から考えたり、普段のローテーションから考えたり、ふと食べたいと思い付いたり、作ってあげる人に合わせて考えたりなど実に様々だと思えます。

また、実際に料理を作る際に重要なのが同時に複数のことを考えながら計画性を持って行動しなければなりません。これを切った後に、こちらの鍋に火を入れて、その間にお米を炊かないとなんてことが必要です。これら全ての思考がイメージ力と結びついていますよね。あなたの頭の中にある料理レパートリーと目の前にあることとのパターンマッチングなのです。

では、実際に食材を用意するにも記憶している料理の完成形から必要な食材を用意するのでは無いでしょうか？ 例えば、おでんを作ろうと考えた時に、必要な食材って自分が食べているときのことをイメージしたりするかと思います。「え〜っと、卵、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、大根、ゴボウ天、え〜、あと何食べるっけ？ そうだ、牛すじと餅巾着忘れてた。」なんて感じでは無いでしょうか？ そして、足りないものを覚えておいてスーパーへ向かいます。そこでは必要な分量をイメージしながら買い物を進めていくわけですよ。

そして、実際に調理する時のことを思い出して見て下さい。料理には戦略が必要です。戦略というのは頭の中で立てるものですが、まず何から調理していくか、そして後から何を入れて行くのが非常に大切です。これは火の通りや味付けと関係しているわけで、これが料理の正否を左右します。おでんの場合は、そうですね、先にゆで卵を作るところから始まるでしょうか。そして、お出汁をとって、具材を入れていくわけですが、時間の掛かる大根などは早くから投入しますが、じゃがいもは早く入れすぎると型くずれしてしまいますし、持ち巾着なんかは最後に入れないと食べる時には全て溶けて無くなってしまいますよね。どの程度の時間を掛けるのが最適かをしっかりイメージすることも美味しく作る秘訣かと思えます。

※次回も、もう少し料理の例をご説明します。

第32話 おでん作りが脳を鍛える

さて次には味付けと味見が待っています。お醤油と砂糖、みりん、お酒を入れて味を調えるわけですが、この時の分量も慣れてくれば、あなたの頭の中にあるデータベースとマッチング作業を行っているのでは無いでしょうか？ 材料がこの分量なら醤油はこれくらいといったようになります。そして、味見をする時にも、口に含んだ時に頭の中のおいしいおでんの味とのマッチング作業を行っているはず。「ん？ ちょっとお醤油が足りないかな？ ん～、でももう少し煮詰まったら味が濃くなったらちょうどいいかも。」なんて少し先の変化のイメージまでをも組み立てていることと思います。多く入れてしまった後の味の修正は難しいので少な目に入れて味を調べていくはずですよ？ この際に後、どの程度の分量を入れるとどれ位の味の変化があるかをイメージできることを何度も料理を作ることによって習得していつていることでしょう。

おでんなんかは特に難しく、だいこんなどには火を止めた後に味が染み込んでいきますので、単純に炊き続けるわけではなくちょうど良いタイミングで火を止めてあげるという作業までイメージしなくてはなりません。

そして、美味しく仕上がったらあなたの頭の中では美味しいなと思いながら食べている自分や作ってあげた人の顔や感情をイメージするものではないでしょうか？ 「うわ～、今日は美味しくできたから褒めてもらえるかな。」なんて感じます。

こうやって見ていきますと普段何気なく行っている料理という作業はとってとって前頭前野を使っているものをご理解頂けるかと思います。

料理が得意な人というのは残っている食材からどういった調理法でどういった味付けでどういった美味しい料理を作るのが最善なのか、までをイメージし、オリジナルの創作料理を作ることができてしまいます。更には食べる人に合わせて調理することまで行えるわけですが、これはずば抜けたイメージ力なのだと思います。個人的には「卵」や「なす」を上手に調理できる人はすごいですね。

その一方で料理本を見ながらその分量通り量って食材を調理するのは理科の実験であって、前頭前野の鍛錬には残念ながらなりません。「レンジでチン」だけのものなんて言語道断です。大切な人のためだと思っていた料理も、実はあなたの脳を毎日毎日鍛えてくれていますので、自分のためになっていると思いながら様々な料理にチャレンジしてもらえればと思います。普段料理をしなかった男性であれば、自分の出世や将来にも

大きく影響することを実感して頂きたく思います。ある雑誌で、社長をやられている方の90%以上が料理が得意であるといった特集があったくらいです。

※次回は、楽器演奏の前頭前野への影響についてご説明します。

第33話 楽器演奏とイメージ力の関係

4.楽器演奏

楽器を演奏する前には、音程を合わせるためにチューニングという作業が必要です。どんな楽器でも室温や楽器の温度などによって音程が変わってしまいます。弦楽器であれば、弦の閉め具合によって変わることはご存じですよ。小学校の時に吹いていたであろうリコーダーもつなぎ目を若干伸ばしたりして音程を変えることができます。

実はこのチューニングにおいてもイメージ力が問われてきます。

一般的にはチューナーという音程が完全に合っている道具を使ったり、チューニングのための笛を使ったりします。チューナーはC（ド）の音を出してその音の高さがぴったりに合うようにするのですが、メーターの振れで確認することが可能です。しかしながら慣れてきますとチューナーからCの音を出して自分の音との高低をイメージ力によって合わせていくのです。その次の段階では自分の頭の中にイメージできる完全なCの音に合わせるという具合です。楽器にもよりますが、出す音によって音がずれますので口を強く閉めたり緩めたりして音程を調整するのです。これは演奏中にも意識する必要のあることで、回りと自分の楽器の音程が合っているかは常に意識しておく必要があります。通常は楽器が温まりますと音程が高くなっていきますので徐々に低い設定に戻して行かないといけないわけです。

また、では実際に演奏しようというときには、指揮者やドラム、周りの人と音やリズムなどが合っているかを感じながら指と口を動かす必要がありますが、これにも音のイメージ力が大切です。

そして更には指を動かすという手先、指先を使うと言うことが前頭葉を活性化させる重要なポイントになります。

※次回は、脳を鍛えるゲームをご紹介します。

第34話 反復するゲームと反射的な閃き

「〇〇を見た瞬間に〇〇が浮かぶ」という反射的な閃きは、アイデアの花を咲かせるだけでなく、様々な事に応用が可能です。

例えば、将棋がまさに最たる例で「碁盤目の上の配置を見て戦略が閃く」これは公文式をやっていた羽生名人の言葉です。

僕の場合は「日常生活で起こることに対してどうすれば良くなるかを閃かせている」わけです。

川島教授は「脳を鍛える」ことについて世間に広められた功績をあげられましたが、私は鍛えた後、生活や社会にどう脳を使うのかについてテクニックや習慣を広めたいと考えています。

様々な場所で社会や生活がよくなるよう頭が使われるようになると、素敵な地球にならないかなと願っているからです。

ですので、実際には私も好きな次のようなゲームを経験からお薦めいたします。

ジグソーパズル、将棋やオセロ、トランプ、花札などの戦略性のあるゲーム

などです。

最近では上記のようなゲームよりも NintendoDS や PS2 のようなビデオゲームが一般的であり、なかなか遊ばれる機会も少なくなっただしょうが、そういったゲームの多くで前頭前野が働いていないという研究結果がレポートされています。

特にジグソーパズルは一人だけで楽しむことができますし、同じパズルを何度も繰り返し楽しむことができますのでお薦めです。

※次回は、このジグソーパズルを使った、より効果的な前頭前野の鍛え方をご紹介します。

第35話 シグソーパズルで脳を鍛える

シグソーパズルは意外と戦略が大切であり、且つイメージ力をフル回転させるゲームです。

前頭前野を鍛えるという目的で実施するのであれば、普段とは違って次のようなルールで行って下さい。

ルールその1：完成した絵柄は極力見ずにしばらく眺めて記憶してどの部分から組み立てていくかという戦略を立てそれに基づいて進めて下さい。

ルールその2：何時間で完成させるのかという目標時間を設定し、必ず数回同じパズルで前回組み立てた時よりも早く完成させるというタイムトライアルを行って下さい。
(※得意で無い方は一回目だけ絵柄を見ながら組み立てても大丈夫です)

ピース数は多くても少なくてもあなたのレベルに応じて合わせて頂いて結構ですが、できれば3時間以内で完成できるものを選んで下さい。それが半分の1時間半以内で完成できるようなピース数が継続を考えますと良いでしょう。普通の人であれば300～500ピースが適当かと思います。

また、これだけは守って欲しいのですが、絵では無く写真のパズルを選んで下さい。これは色の濃淡や変化が必要であるためです。とはいえ、シグソーパズルに慣れておられない方はイラストなど絵のパズルでも大丈夫です。

1回だけパズルをしてもこの例ではあまり意味が無く、何度も繰り返すことが大切です。何度も組み立てているうちにパズルのピースや組み立てたときの絵の状況などのイメージが頭の中に蓄積されていき、また一から組み立てる度にイメージを引き出すという作業が前頭葉を活性化させます。。

アイデアの花が咲く瞬間というのは脳に蓄えておいたアイデアの種とのパターンマッチングであったり、自分の知識や情報との一致であったり、混同が必要なのですが、繰り返し行うシグソーパズルは、前回組み立てた時に一つ一つどこにはめ込んだかという記憶が蘇ると共に、完成した時の絵柄を常に頭の中に思い描くという作業が必要になります。

また、はめたいと思っているピースをたくさんのピースの山から探そうとする時に、恐ろしい速度で頭にイメージしたピースに合わせる検索作業が発生しますし、一つのピースを手にした時にそれがどの方向ではまるのかということをイメージ力でクルクルと回転させる作業も発生するのです。手でクルクル回転させるのではなく出来る限り頭の中で行って下さい。

色合い、出っ張った部分の大きさ、ずれ、角度などが向かい合うピースとぴったり合わさるのかを頭の中だけで判断していくのです。その時に前回もこのピースを手を持った時にここにはめたっけというイメージが蘇ってくれば相当なものだと思います。