



【仕事の便利術】

上手な「メモ活」ヒラメキ・思いつき

はじめに

メモを活かせば、使えるアイデアがあふれ出す



時代は、よいアイデア、発想を多く出せる人を渴望しています。

IT技術の発達とともに、ルーチン作業はコンピュータ、ロボットなどに置き換わり、人間の労働の場が少なくなっています。

一方、グローバルな競争社会では、厳しいコスト削減が迫られ、従来の画一的なモノづくりでは成長できず、ギリ貧となる企業が増えています。

これらの状況を打破するには新しい考え方、つまり発想が必要です。では、発想のスキルというものは、どうすれば身につけられるか。これは難しい課題だと思われてきました。

本テキストでは、「メモを取る」というシンプルな作業を原点に、役に立つ発想を生み出していく方法を紹介します。

皆さん、メモはどの程度活用していますか？ 買い物リスト、備忘録などではお使いと思いますが、「発想ツール」としてまでは使えないとお思いではないでしょうか。

実は、メモする（書く）という行為は、自分と対話することでもあり、それをあるテーマで継続していくと、強力な発想ツールになるのです。

書くことは、結果として記録が残せるだけでなく、そのために動かす手、確認する目などを使うことで、脳にいい刺激が行き、思考・発想を促進してくれます。

私自身、何か考えるときは、大きな紙に落書きするように、自由に絵や文章を書きながってきました。また、日常生活の中で思いついたこと、気になることは、小さなメモ帳に書きとめてきました。そして、情報としてまとまってきたら、これらを「プロジェクト」として実施計画までつくり、実現してきました。

よい発想を生み出すためのスキルについては、実にさまざまな技法が紹介されています。しかしながら、それらを使いこなして成果をあげるのは、必ずしも容易ではありません。「メモ」という誰でも使える発想ツールに、ぜひ目を向け、この手法を身につけてください。次々とアイデアが浮かび、その実現に向けて取り組むあなた自身の姿を思い描きながら。

目次

はじめに	3
第Ⅰ章 「メモ活発想」なら誰でもできる	5
1. “書く”ことの効用を見直そう	6
2. 顕在意識と潜在意識の共同作業	8
3. 発想は“ニーズ”と“シーズ”の結晶体	10
4. 何はともあれ、ニーズとシーズを書いてみよう	12
◆研究課題1	14
第Ⅱ章 メモ活発想に必要なツールと使い方の基本	15
1. さあ、メモを用意して発想をはじめよう	16
2. 実現に向けて「発想手帳」に整理する	20
3. 用意しておきたいその他のツール	24
第Ⅲ章 発想のスパイラルを回し続けよう	27
1. 斬新なアイデアがつくられる工程とは	28
2. 発想はスパイラル・アプローチで磨かれ育つ	30
3. スパイラルを回すツール活用のポイント	34
4. 伸び伸びと“落書き”してみよう	38
◆研究課題2	42
第Ⅳ章 発想を生み出す賢い脳の使い方	43
1. いますぐできる脳の活性化法	44
2. 潜在意識に働いてもらうために必要なもの	46
3. 5つのモードを切り替えて脳を活性化	48
4. 場所を変えると、発想の景色も変わる	50
第Ⅴ章 アイデア実現への道筋をつけよう	53
1. 問題に取り組む際の3つのアプローチ	54
2. 問題を正しくとらえ、整理する	56
3. 原因を追究し、課題を明らかにする	62
4. 最適な解決策を導き出す	66
第Ⅵ章 もっと発想を楽しむために——発想力を磨く心得	69
1. グループですすめる発想のポイント	70
2. よい発想をたくさん生み出すには	72
3. 発想力を磨くこんな習慣と心がけ	76
◆研究課題3	79

第 I 章

「メモ活発想」なら 誰でもできる

1. “書く” ことの効用を見直そう
2. 顕在意識と潜在意識の共同作業
3. 発想は“ニーズ”と“シーズ”の結晶体
4. 何はともあれ、ニーズとシーズを書いてみよう

1

“書く”ことの効用を見直そう

皆さん、「発想」は難しいものと思いませんか？

必要に迫られ

企画部や宣伝部といった、常にアイデアを求められる部門の人でも、しばしば行き詰まるものです。そういう職種でなくても、改善提案を求められ、うーんと唸ってしまったり…。おそらく大半の人は、「問題が発生した。さあ、いい解決方法はないか」などと、**必要に迫られ慌てて**考えはじめる、といったパターンになっているのではないのでしょうか。ところが、よい発想は急に頑張っても出てくるものではありません。

では、ふだんからどのような備えをしておけば、いざというときに役立つアイデアが湧いてくるようになるのでしょうか。

メモを活用した発想法（メモ活発想法）の要諦は、およそ次のようなこととなります。

- ① 気になることをメモしていく
- ② 脳の使い方を切り替える
- ③ 日頃からニーズとシーズを集める
- ④ 問題解決手順で展開する

発想は難しくない

いかがでしょうか。まだピンとこないかもしれませんが、まずは漠然と「ああ、そんなものか。**発想は難しくない**」と置いていただければけっこうです。

“書く”ことは“考える”ことの基本

書く 考える

メモ活発想は、“書く”ことから始まります。“考える”ときには言語を使いますが、その言語記録を残していく、ということです。

継続と蓄積

実際のところ、私たちは考えたことをすぐ忘れます。書くことによって記録が残り、時間がたっても消え失せることなく、次に向かって**継続と蓄積**が可能となります。



図表 I・1 “書く”ことが豊かな発想の原点に

書く際のポイントは、自分が理解するために、文章だけでなく絵を描くことも含めて、自分の言葉、表現力を駆使して書くことです。学校で成績優秀な生徒は、ただ板書を書き写すだけでなく、自分にとってわかりやすい表現に変えてノートを取っているものです。これと同じことで、自分の心に響くような表現で書くことが、自身の理解を深め、より**発想のもと**になりやすいのです。

自分が理解する
自分の言葉、表現力

発想のもと

故郷の方言などは、直接自分に響いてきます。東国原氏が、宮崎県知事に立候補した際の「どげんかせんといかん」は、力強い言葉として県民の心に響きました。きっと本人の心にも響き続き、その後の行動につながったものと想像します。

たとえ1行のメモでも、自分の言葉、自分なりの表現力で書く（描く）ことを心がけてください。

手を動かす、書いたものを目で見る、書いた内容がわかりにくければ**書き直す**、**マーキングする**。こうした動作が脳を刺激し、漠然としていた考えも、何がポイントなのかがわかるようになります。

手を動かす
目で見る
書き直す
マーキングする

また、書くことによる脳への刺激が、**顕在意識**と**潜在意識**の交流を活性化させます（このあと詳しく説明します）。

顕在意識
潜在意識

この“書く”ことをメモで手軽にはじめることから、よい発想が生まれ、そして育つのだと理解してください。