

Introduction

マインドマップに、マンダラート。

エッセンスの部分では、似ています。

でも、書きにくさ、というのもあります。

そういうエッセンスから、新しい方法、作りました。

一緒にやってみましょう。

(デメリットも、もちろんあるのですが)

3

はちのすノート

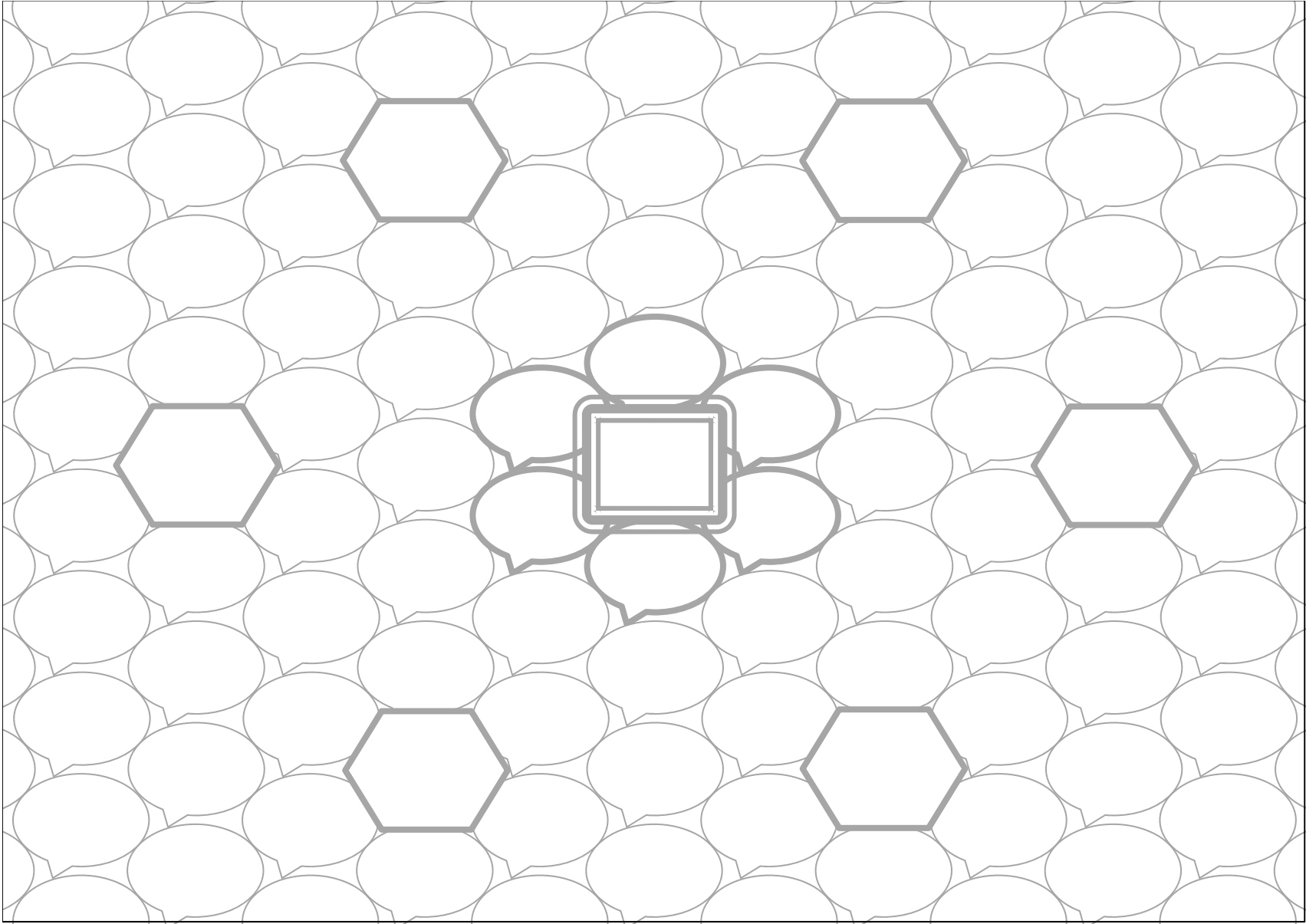
- はちのすノートって？
- ぐるぐる はちのすノート
(共同作業での使い方)

①
テーマを書く

② 頭の中のものを書き出す

③
連想することを書き広げる

④
いいアイデアがでたら、六角マスへ書く



実践

- 真ん中のセルに「発想のテーマ」を書く
 - ○○するには、どうすればいいだろうか（問題解決）
 - 新しい○○のアイデア（新規構想）
- 隣接する6つのバブルに、思いつくことを書く（アイデアでなくてもいい）
- バブルの中の文字から連想して、アイデアを出す。隣接するバブルに書きこむ（長い文章は、ちぎる）

目と耳のイン
プットを自分
で選べる

Myエアコン
(頭、首、肩
自在温度)

イライラ
原因カット

頭部を快
適に

環境音を
鈍くする

夏は保冷
や除熱を

注目の負担を
物が代替え
してくれる

音のシャープ
ネスを下げる

肩・首の
保温

周辺視野
カット

ぬくい空気

エアコン
直撃も
へっちゃら

茶室の境地

50センチ先の
肩幅ぐらいの
机だけ

ほほに
当たる空気の
マイルド化

覚醒の波
状態をリード

閉眼の鎮静と
開眼の喧騒の
中間

選択的注意



フードで
集中する
ように

胎内のような
安心感

急に外の世
界が入って
こない

防備の
必要がない

「ただ今、
集中Time」
と周知効果

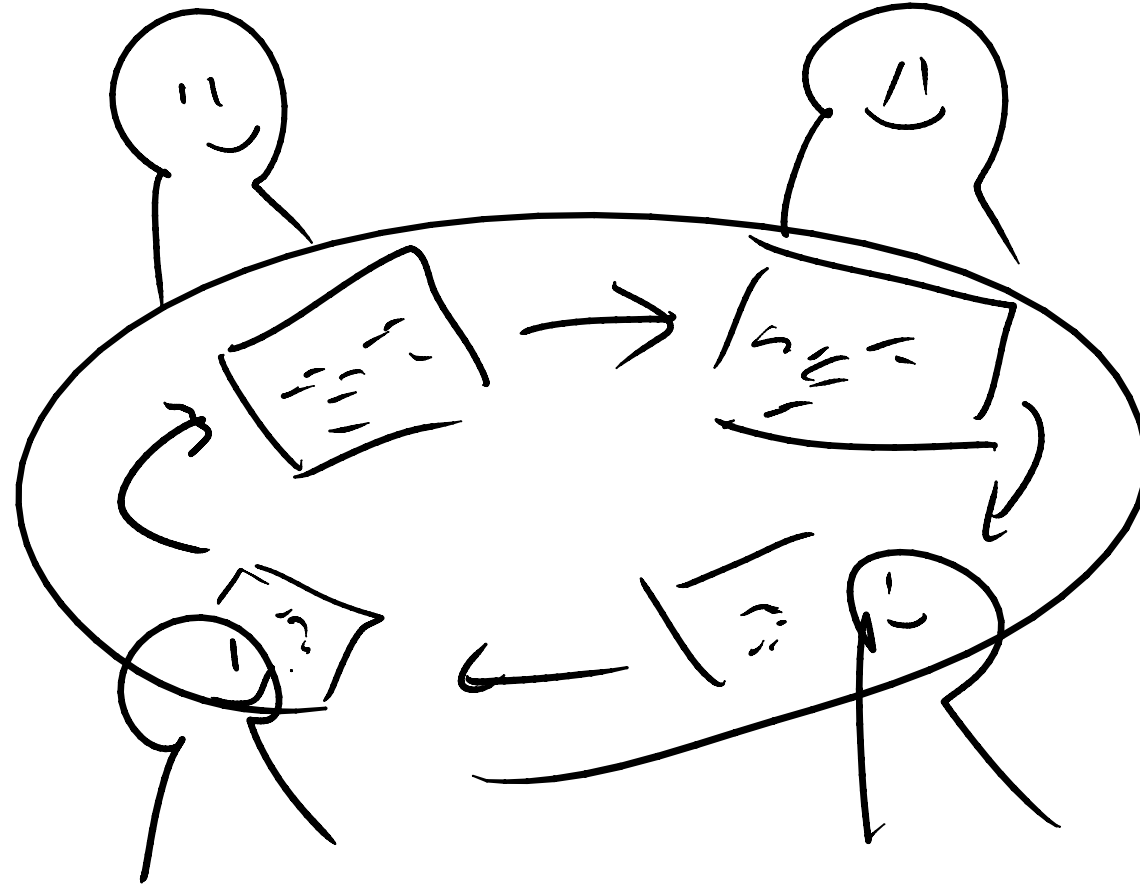
目の前の
目的に没頭

没入感を
補助する

創造的孤独
(インプット途絶)
状態をアシスト

“かぶる
小部屋”

ぐるぐる・はちのすノート



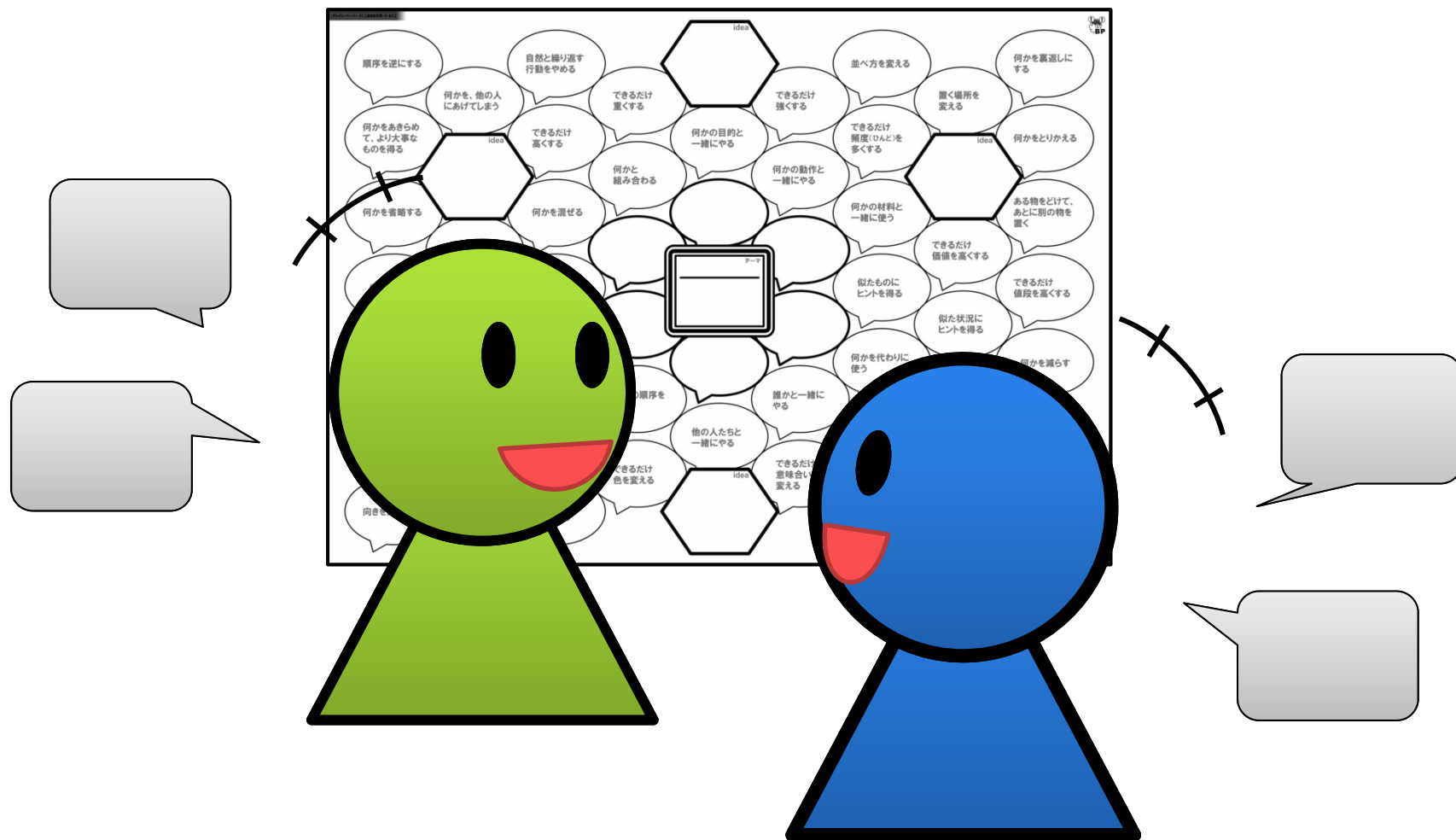
同じテーマで、着想を拡げているメンバーで、シートを回し、見ていくうちに触発される連想があれば、空いているセルに書いて、回していく。
(3分インターバル)

戻ってきたものには、言葉がすずなり。それをもとに、本人がさらに広げる。

ちなみに、問いかけを、むちゃくちゃたくさん
薄い文字で書いてあるホワイトボード紙、
というのもあります。



「はちのすボード」



- 1) 中央にテーマを書きこみ、一人で、あるいは仲間と、問いかけに答えるように、アイデアを出していく。
- 2) マーカーで書く (ポストイットを張ってもいい)
- 3) コミュニケーションエリアに張っておき、誰でも追記OK! としておくのもいいです。