

アイデアビルディング 1 DAYワークショップ

「好き」「得意」が仕事になったら最高！と思っているアナタのための1日

石井力重
アイデアプラント

感じる

見つける

発想する

描く

伝える

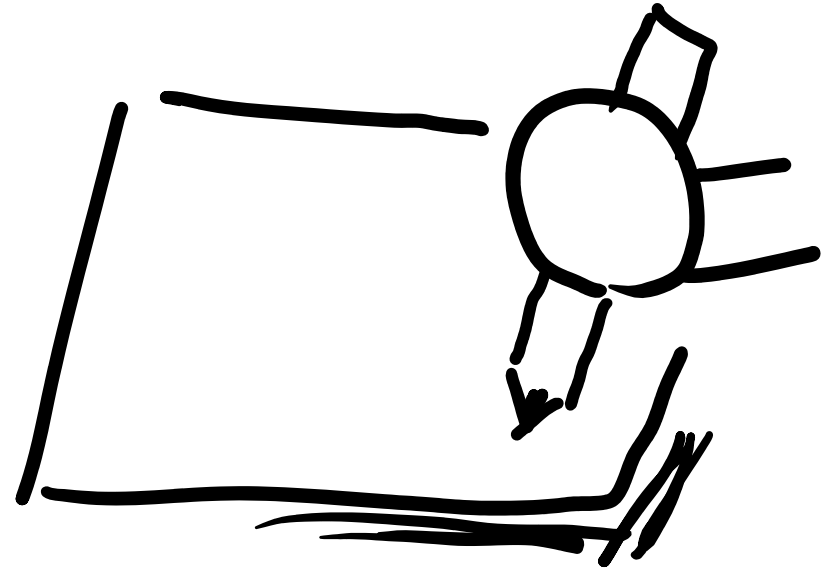
流れは
後で
紹介します

1305	1. 創造性ベーシック □発想の特性～三枚の絵(20) □ブレインストーミング・カード(20)
1345	流れ・テーマの紹介(10)
1355	2. アイデアの部品を見つける(「エネルギー」と「スピード」)(説明5、実施20) ＜休憩(10)＞
1430	3. アイデアを醸成する(三人ブレスト)(40) 4. 初期のアイデアをさらに練る(CEMRAPS)(40) ＜休憩(10)＞
1600	5. アイデアの素描 「タイトル、誰向け、何をする、 提供価値(＝お客さんがお金を払おうと思う理由) ※問題解決型ビジネスの場合は、プロブレムも」(説明10、実施20) 6. プレゼン・トーナメント(説明5、3分×3+ロスタイム6+全体プレゼン15) ＜休憩(5)＞
1710	7. まとめ・メッセージ(15) + 進行調整バッファ(5)
1730	

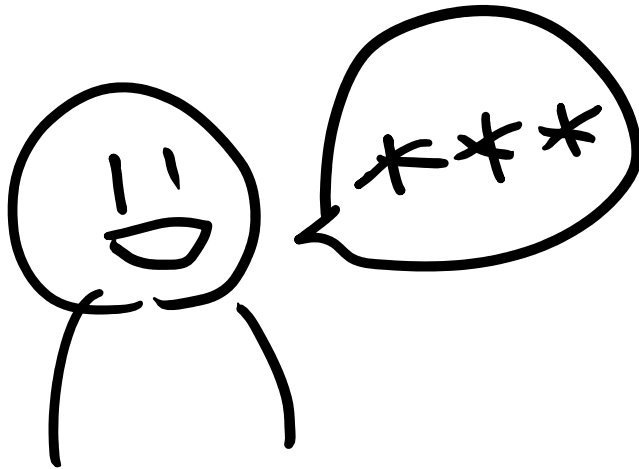
1-1

**頭が持っている
発想の特性？**

1. 白い紙とペンを用意してください



2. 私が言うものを大きく 絵で描いて下さい
(10秒間で)



「お題 ⇒ 描く」を
3回やります。

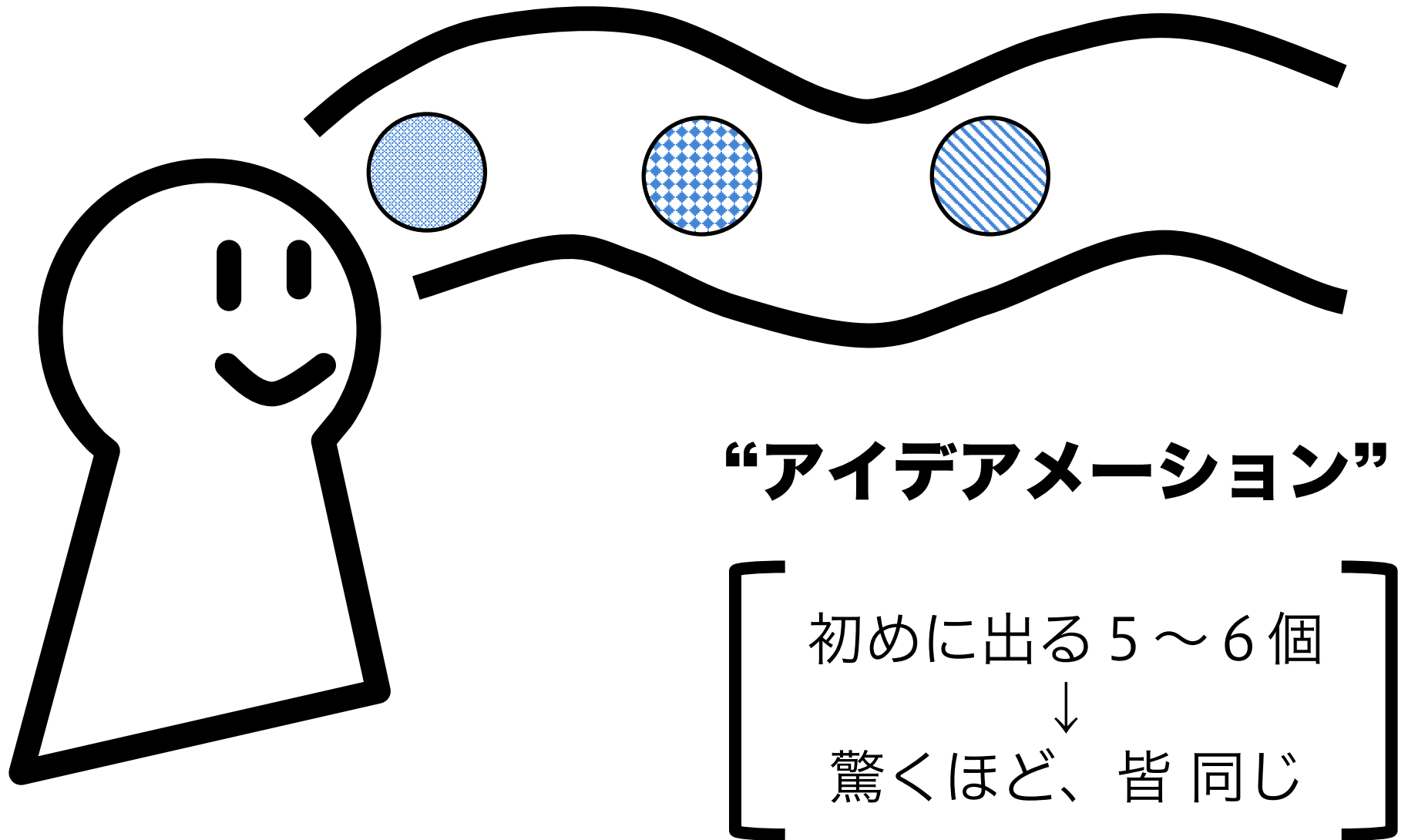
90%

95% 70%



ホワイト
ボード

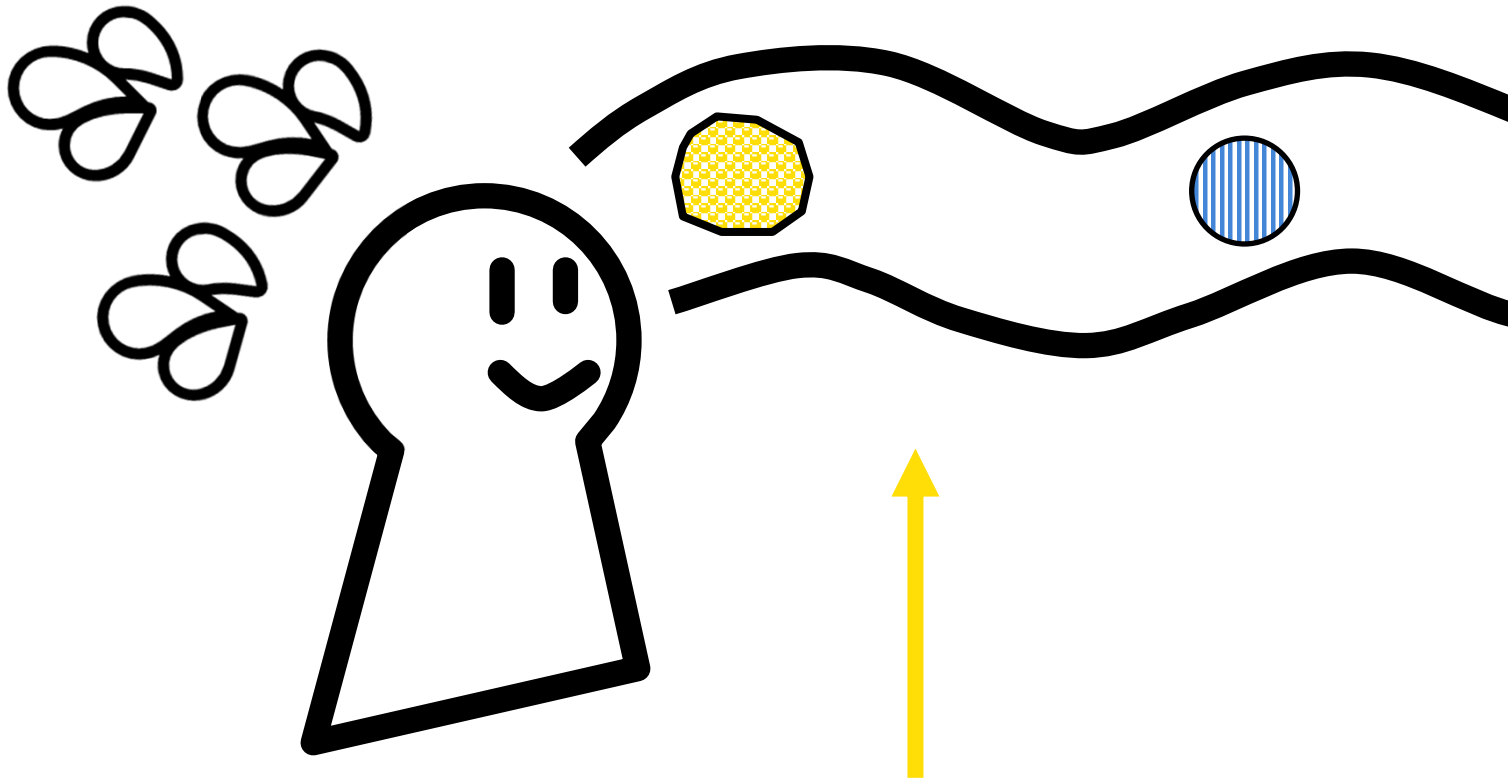
(アイデアを出そう！)



“ でもじゃあ、どうすればいいの？ ”

凡案・駄案であるかは気にしないで出す、出し尽くす！

ここから更に出していくと・・・

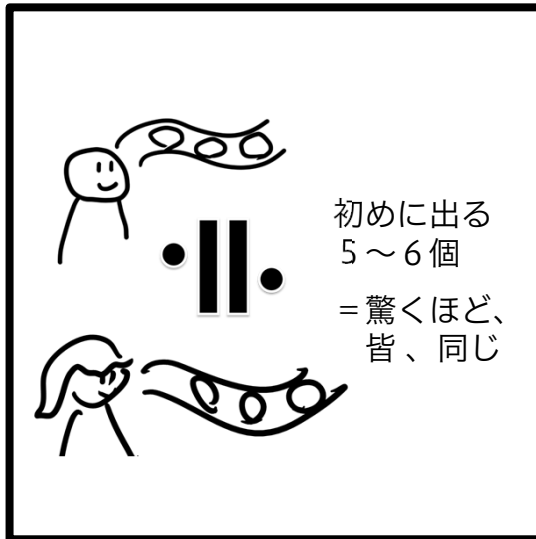


「あなたしか思いつかないアイデア」が出てくる

(これらを、図解しますと)

発想の特性

“アイデアメーション”



『スウェーデン式アイデア・ブック』
フレドリック・ヘレーン

“アイデアの通せんぼ”



『創造力を生かす』
A. オズボーン

(Next Zone)

独創的なアイデアは、
見つけやすいアイデア
(= あたりまえのアイデア) の奥に。

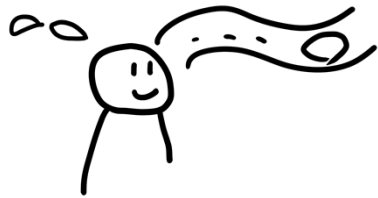


『アイデア・スイッチ』
石井力重

もしも、選ばせてもらえるなら：

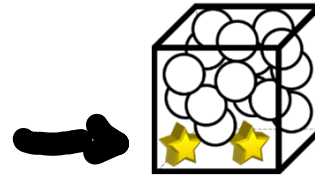
1枚

今日の全スライド



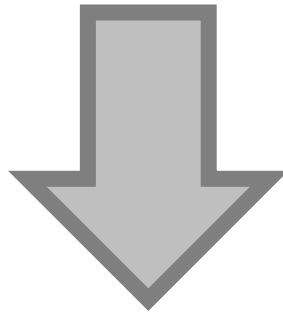
- ・出し尽くした
- ・苦しい

を



もう少しで、
独創の案に手が届きますよ、
という“シグナル”

と、捉えて・・・



出し尽くしたら、あと10個

(出すと苦し紛ればかりに思えますが、2～3 / 10は、“☆”が)

1-2

Brainstorming Card

ブレストの準備運動

Warming Up of Brainstorming

< <用語> >

ブレインストーミング：

- ・ 略称＝ブレスト
- ・ 創造的にアイデアを出し合う話し合い
- ・ 4つのルールがある

1. 使い方の説明
2. カードの説明
3. お題の説明
4. 5分間の実践
5. おわりに

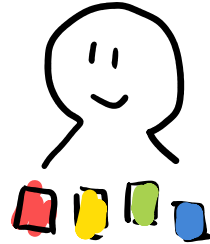
やり方 (グループ対抗のゲーム)

How to play (team competition)

0) 4色 (赤/黄/緑/青) の
カード※を各人が持つ。

Every member have 4 cards of
each color.

※後で紹介します



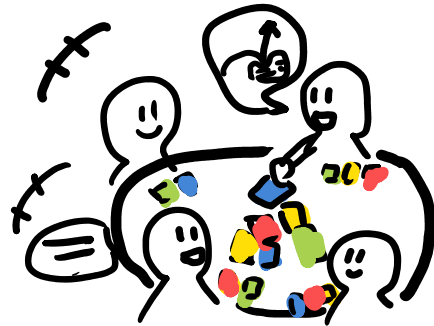
1) 選ぶ「お題※」に
対してブレスト開始。

※後で紹介します

After choosing brainstorming
theme, start to brainstorm.

自分の手札の内容
を実行できたら、
捨てられます。

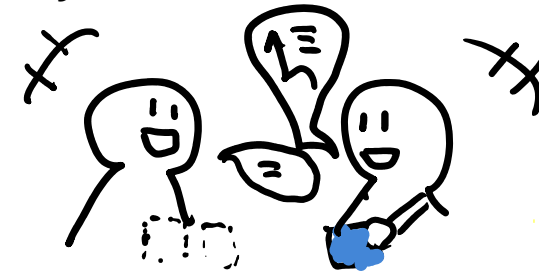
You can discard your card.
After when you complete
your role on the card.



2) カードを早く使いきった人も、
ブレストに参加し続けてください。

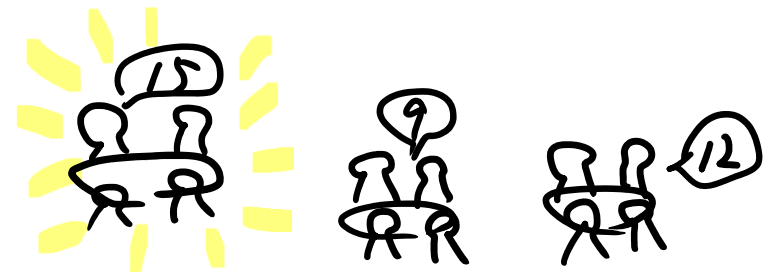
面白いアイデアを次々出していくと、カードが残っている
人は、流れに乗って手札を切りやすくなります。

Enjoy your brainstorming fully 5min.



3) 時間は「5分間」。最も多く場に出せたグループが優勝です。

After 5min, count the number of discarded.
Largest team is winner.



1. 使い方の説明
2. カードの説明
3. お題の説明
4. 5分間の実践
5. おわりに

Brainstorming Cards



この4色カードはBrainstormのルールを、ゲームの「役」にしたものです。
使っているうちに、自然とブレインストーミングの心理様式を学ぶことができます。

そのカードに書いてある指示の内容（アイデアを出す、等の行為）が
実行できれば、そのカードを場に出すことができます。

You can learn Brainstorming rules with playing card game.



ブレスト中に、
アイデアをいっぺんに二個言えば、
このカードの役割達成です。

僅かしか変わらないような
二個でOKです。

似た案でも、そこから連想される
ものは大きく異なります。

ブレストにおいては、
アイデアは、少し違えば別物だ、
と考えて量産するのが得策です。

例（お題が【シルバー向け家電】だったとして）

「洗濯物を、自動で取り込む装置」 「布団を、取り込む装置！」₁₉



ブレスト中に、
誰かが言ったアイデアに対し、
そのアイデアの良い点に光を当てて
コメントすれば、
このカードの役割達成です。

アイデアのいいところを
見つけ出してくれる人がいると
ブレストは盛り上がります。

例（お題が【シルバー向け家電】だったとして）

「それって、若い独身者にもかなり売れそう！」



ブレスト中に、
およそ出来そうにないアイデア、
問題が起こりそうな大胆なアイデア、
を出せば、
このカードの役割達成です。

突飛なアイデアは、
そのままでは使えないものですが
それでも、いいんです。

囚われを超えて考える材料を
見つける可能性が増します。

例（お題が【シルバー向け家電】だったとして）

「人型のバスタブとスポンジロボを作って全自動洗人機！」 ₂₁



ブレスト中に、
誰かのアイデアの一部分や本質を
転用して、別のアイデアを出せば、
このカードの役割達成です。

魅力がより際立つようにしたり、
実現できるやり方へと
派生案を出してみると、
可能性が広がります。

例（お題が【シルバー向け家電】だったとして）

「スポンジロボを超小型にして、自動歯磨きロボに！」

1. 使い方の説明
2. カードの説明
- 3. お題の説明**
4. 5分間の実践
5. おわりに

まず、発想のお題を1つ選ぼう（60秒）

1 古タイヤの新しい使い道

New uses for old tires

2 気泡緩衝材の面白い使い方

Creative use of bubble wrap

3 楽しく勉強・仕事するには、
どうすればいいか？

How to enjoy boring job / study?

4 ダイエットを始めて一定の期間で

断念してしまう。あと100日間長く
継続させるにはどうしたらいいか？

How to keep proper weight?

5 恋人・家族との会話がだんだんと
減ってきた。どうすれば、今の倍の会
話量になるだろうか？

How to increase the time with family or
partner?

6 勉強・仕事が忙しくて、交友関係
がだんだん狭まってきた。友達を増や
すにはどうすればいいか？

7 忘れ物を減らす工夫アイデア

1. 使い方の説明
2. カードの説明
3. お題の説明
4. 5分間の実践
5. おわりに

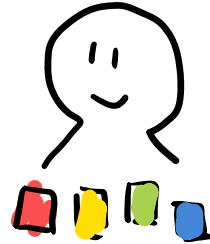
やり方 (グループ対抗のゲーム)

How to play (team competition)

0) 4色 (赤/黄/緑/青) の
カード※を各人が持つ。

Every member have 4 cards of
each color.

※後で紹介します



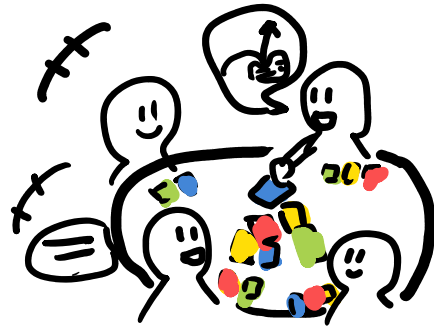
1) 選ぶ「お題※」に
対してブレスト開始。

※後で紹介します

After choosing brainstorming
theme, start to brainstorm.

自分の手札の内容
を実行できたら、
捨てられます。

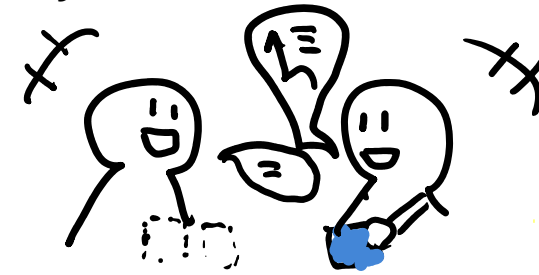
You can discard your card.
After when you complete
your role on the card.



2) カードを早く使いきった人も、
ブレストに参加し続けてください。

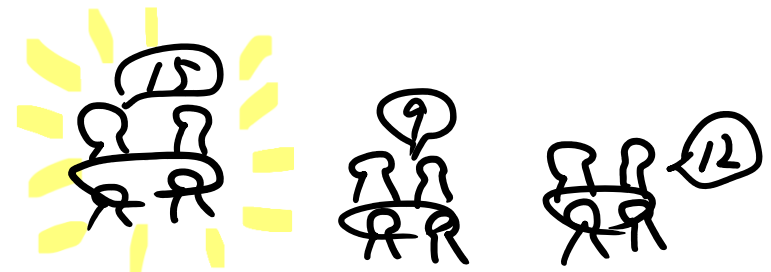
面白いアイデアを次々出していくと、カードが残っている
人は、流れに乗って手札を切りやすくなります。

Enjoy your brainstorming fully 5min.



3) 時間は「5分間」。最も多く場に出せたグループが優勝です。

After 5min, count the number of discarded.
Largest team is winner.

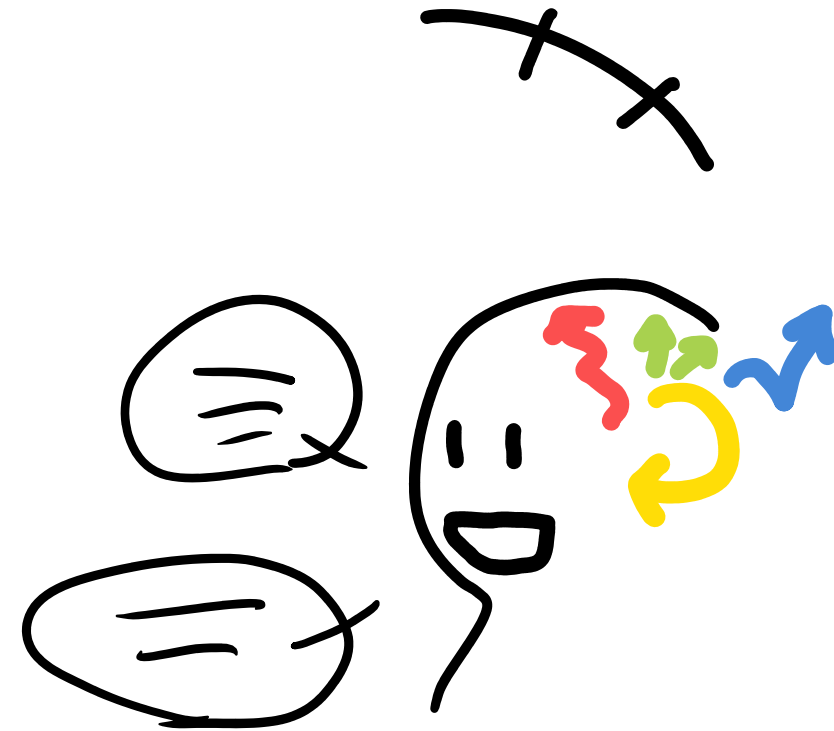


1. 使い方の説明
2. カードの説明
3. お題の説明
4. 5分間の実践
5. おわりに

日常のブレストでも、4つの心理様式を
ぜひ、意図的に実施してください。

創造的なアイデアや、
新しい選択肢を得ることが増えます。

Please remind the cards on the daily job.
So that, you can get new ideas.



本日の、以降のワークでは、
Brainstorming Cardは使いません。

今日のブレストの際に
手元に置いておいて眺めたり、
手帳に挟むなどして
自由に使ってください。

(4色のカードは、差し上げます)

Please take the cards to your office,
and use it.

流れの説明

(途中から参加した方もここから聞けば大丈夫！)

進行

感じる

1305

1. 創造性ベーシック
□発想の特性～三枚の絵(20)
□ブレインストーミング・カード (20)

1345

流れ・テーマの紹介 (10)

1355

2. アイデアの部品を見つける (「エネルギー」と「スピード」) (説明5、実施20)
＜休憩 (10) ＞

1430

3. アイデアを醸成する (三人ブレスト) (40)
4. 初期のアイデアをさらに練る (CEMRAPS) (40)
＜休憩 (10) ＞

1600

5. アイデアの素描
「タイトル、誰向け、何をする、
提供価値 (=お客さんがお金を払おうと思う理由)
※問題解決型ビジネスの場合は、プロブレムも」 (説明10、実施20)
6. プレゼン・トーナメント (説明5、3分×3+ロスタイム6+全体プレゼン15)
＜休憩 (5) ＞

1710

7. まとめ・メッセージ (15) + 進行調整バッファ (5)

1730

見つける

発想する

描く

伝える

1305	
1345	1. 創造性ベーシック □発想の特性～三枚の絵(20) □ブレインストーミング・カード (20)
1355	流れ・テーマの紹介 (10)
1430	2. アイデアの部品を見つける (「エネルギー」と「スピード」) (説明5、実施20) <休憩 (10) >
1600	3. アイデアを醸成する(三人プレスト) (40) 4. 初期のアイデアをさらに練る (CEMRAPS) (40) <休憩 (10) >
1710	5. アイデアの素描 「タイトル、誰向け、何をする、 提供価値 (=お客さんがお金を払おうと思う理由) ※問題解決型ビジネスの場合は、プロブレムも」 (説明10、実施20)
1730	6. プレゼン・トーナメント (説明5、3分×3+ロスタイム6+全体プレゼン15) <休憩 (5) >
	7. まとめ・メッセージ (15) + 進行調整バッファ (5)

「やりたい思い/曖昧なイメージはあるんだけど、
どうやったらできるか・・・」

という思いの中から

「なんとなくできること、好きなこと」を書き出し
自分の中の「やりたいことに」に気づく。

そして、最後は
「ミニマムな企画シート」を書く。

最後は、
プレゼントーナメントで会場の中から、
数案を全体発表を。

2

アイデアの部品を見つける

(「エネルギー」と「スピード」の話し)

経営戦略の教科書の第 0 ページ

「当然の前提として、戦略の本の範疇には書かない」ことがある

「好き」ということ

(エネルギーの話し)

A氏とB氏。

知能も体力も資金も同一。（戦略を立てる力、実行する力、全く互角）

二人とも『駅前一坪フラワースタンド・7時～21時』というビジネスをスタートした、とする。

- A氏は、お花が好き。
- B氏は、お金が好き。（花についての気持ちは普通。）

初日、二日目、三日目は、運の要素で勝ったり負けたり。

でも、1000日後、確実にA氏の事業が勝っていく。

（数字でいえば・・・）

A氏とB氏。

知能も体力も資金も同一。（戦略を立てる力、実行する力、全く互角）

二人とも『駅前一坪フラワースタンド・7時～21時』というビジネスをスタートした、とする。

- A氏は、**お花**が好き。
- B氏は、**お金**が好き。（花についての気持ちは普通。）

初日、二日目、三日目は、運の要素で勝ったり負けたり。

でも、1000日後、確実にA氏の事業が勝っていく。

（数字でいえば・・・）

好きな人は、仕事以外の時間に、他のことからヒントを得たり、手の空いた時に、陳列にもうひと手間だけかけてみる。**わずか5秒。**

一日の違いは、0.01%、この差では何も変わらない。

それを積算していくと、

一月後の違い → **0.3%**、まだまだ運の変化にまぎれる程度。

一年後の違い → **3.7%**、じりじりと「差」が見える。

三年後の違い → **11.6%**（5秒ですら積み重ねると、3年で商売を10以上%も変える。）
小さい？ 50秒なら → この差まで「4カ月」

5秒／14時間

自分の大好きなことをしないのは危険なのだ。

自分のしていることに愛情を感じない人は誰であれ、
愛情を感じている人にことごとく負けてしまふ、
それが冷酷な真実だ。

『ビジョナリー・ピープル』（2007）

好きなことは、努力のエネルギーになる

(その上で、そこからクールな頭で戦略立案)

「得意」ということ

(スピードの話し)

得意とは

**『 世の中の平均的な人が、10の時間かかるところ、
自分はそれを、8の時間で終わらせること 』**

です。

残り2の時間は自由に使えます。

◎刃を研ぐ時間に使えたり

◎労働し「125%」のアウトプットを出したり

得意なことって、自分には簡単だったので、案外、気づけません。

**普通、人が苦勞して出来るようになることで
あなたは、ちょっとやったら出来るようになったこと。**

きっと、あります。

「日本一（or 業界一）の能力じゃないといけない」
・・・なんて、思わないでください。

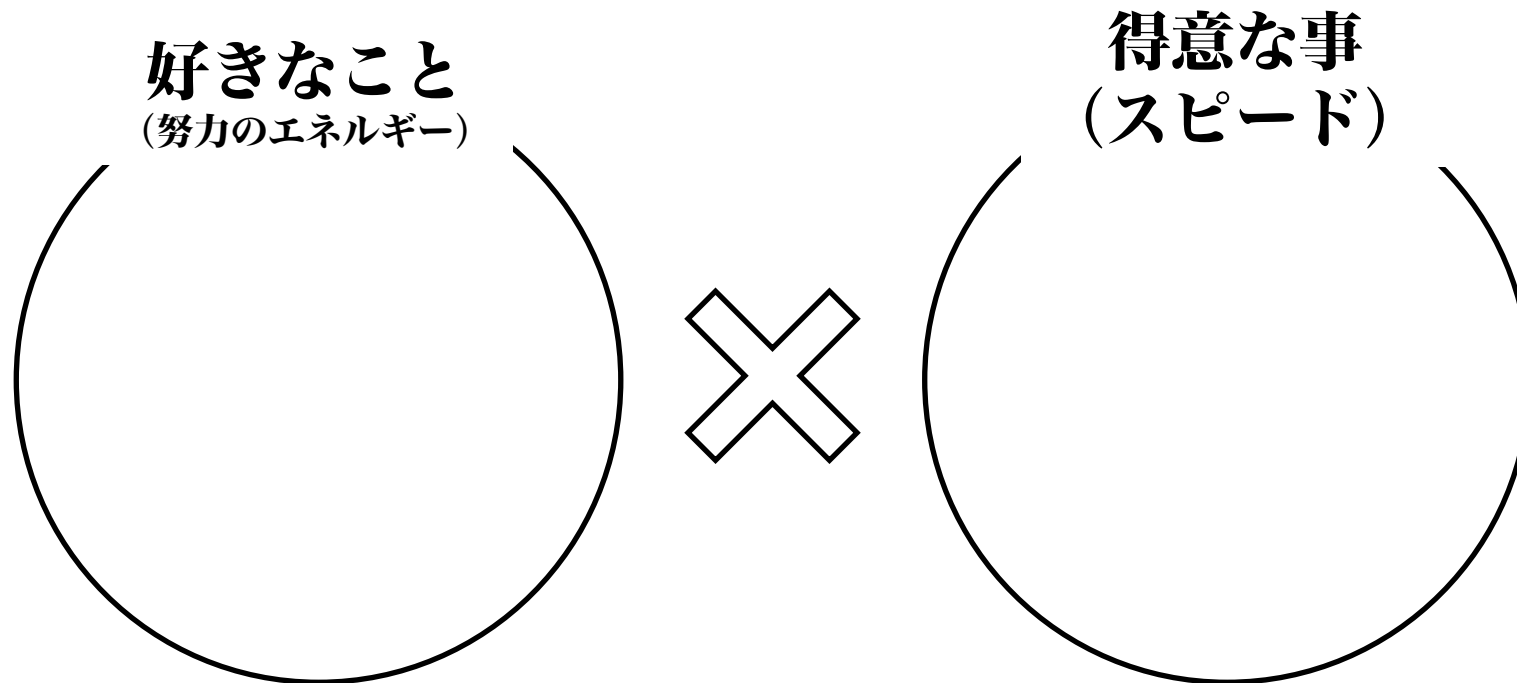
「世の中の平均」より“ちょい上”であれば、
そこには商売の可能性がります。

人は自分でやるより安くなるならサービスを利用します。

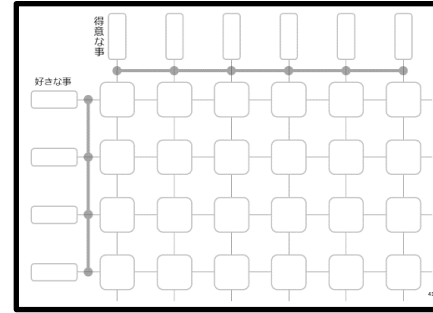
得意な事は、武器だ。活かそう。

(うまく成せることは、必ず報酬を作り出せる)

この2つは、アイデアを考える「前」の“礎”としてください



実践！



起業アイデアの材料として、
次のワークシートの【好きな事】と【得意な事】を
書けるだけ書いてみてください。

(掛け算の所は

→ 空白のままで結構です。

→ 書ける人はぜひ書いてください。)

補足：

「好き」と「得意」は関係しあうので
割と重なっていることもあります。
なので、迷ったら両方に書いて結構です。

起業アイデアがある方や
既に創業している方も

未来の第二・第三の
発想材料として
書いてみてください。

将来、軌道修正時の
優れた指針になります。

得意な事

好きな事

このシートは、起業アイデアを発想する時の基本部品となります。

備考)

このシートは、何年も見返してください。

起業し、事業が成長し、やがて、別の展開を考える時、
創業時に思い浮かんで実行しなかったアイデア群は、
ブレスト (アイデア出し) の最良の刺激になります。



休憩 10分

3

3人ブレスト

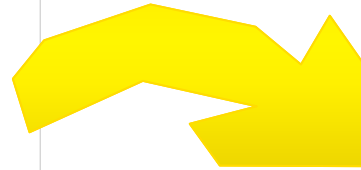
10歩いて、出会った人とアイデアを出し合う

10 Steps



- ・今いる場所から、10歩以上、歩く。
- ・止まった所で、近くの人と、3人組になる。

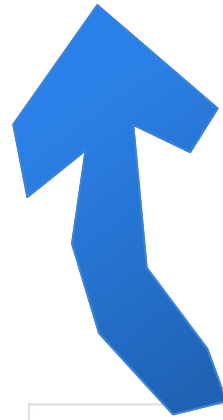
(なるべく、知らない人、年齢層や社会的属性の違う人と組むことを、お奨めします)



Self-introduction



- ・各自、簡単な自己紹介をする。(20～30秒ずつ)



Brainstorming



- ・ブレインストーミング (6分間 ※自己紹介タイムを含めて)

(最初は、雑談みたいなものでいいんです。
平凡なアイデアでも、突飛なアイデアでもOK。思い付くことを雑談的にたくさん言ってみてください)



×3～4

10 Steps



- ・今いる場所から、10歩以上、歩く。
- ・止まった所で、近くの人と、3人組になる。

(なるべく、知らない人、年齢層や社会的属性の違う人と組むことを、お奨めします)

Self-introduction



- ・各自、簡単な自己紹介をする。(20～30秒ずつ)

Brainstorming



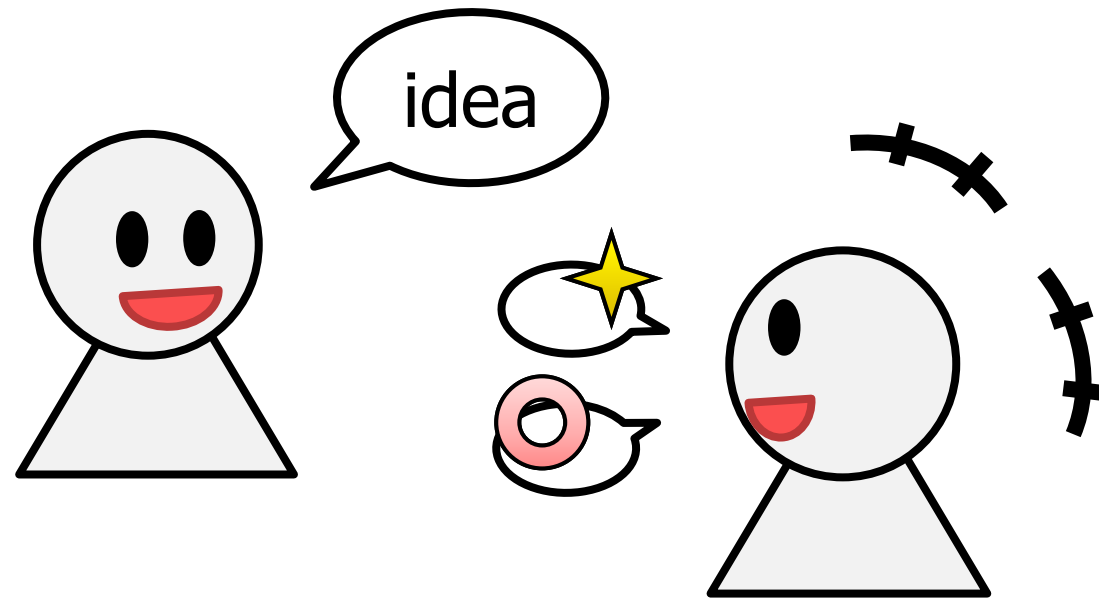
- ブレインストーミング（6分間 ※自己紹介タイムを含めて）

（最初は、雑談みたいなものでいいんです。）

平凡なアイデアでも、突飛なアイデアでもOK。思い付くことを雑談的にたくさん言ってみてください²

ルールを1つだけ。

「プレイズ・ファースト」



“アイデアの良い所に
光を当ててコメントする”



「プレイズ・ファースト」

(相手のアイデアの良い所に光を当てて、コメントする)

効果 1)

アイデアを言いやすい場ができる



効果 2)

創造性のエンジンが回り始める

(肯定的心理→(刺激)→創造的思考)



では、

ペンとメモ紙
をもち、

今いる場所から、なるべく遠くへ
散ってください。

(適度に人がいるあたりへ)

お題：ビジネスアイデア

「好き、と、得意なこと」でできる
ビジネスのアイデアをブレスト

(誰かのために6分使ってもいいし、
2分ずつ変えて3人ともやっても結構です。)

3人の好きと得意を組み合わせ仮想のビジネスアイデアを
出しても結構です。

実施はしにくいですが、考え方の幅が広がります)

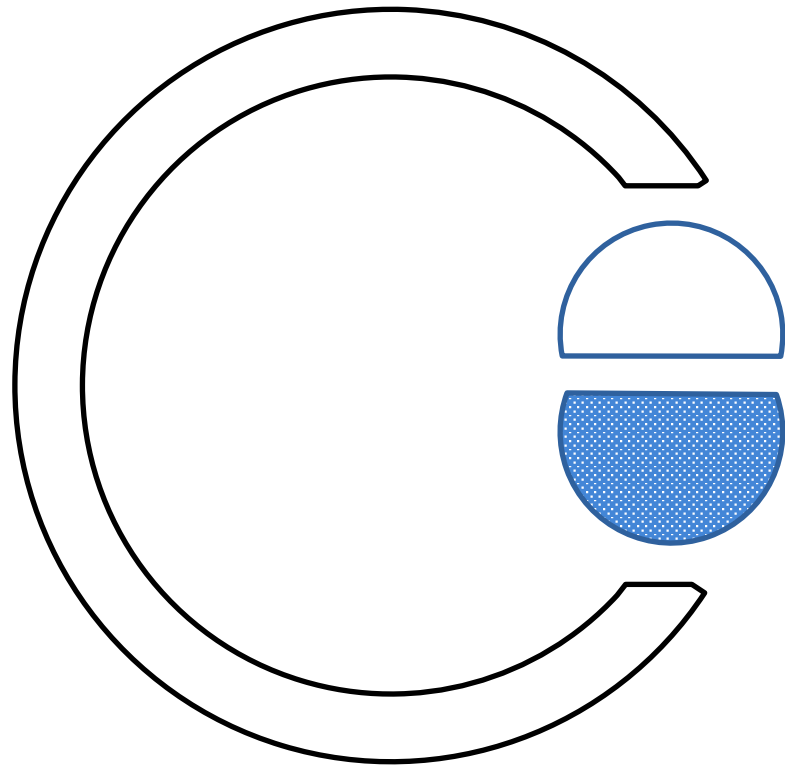
4

アイデアの型

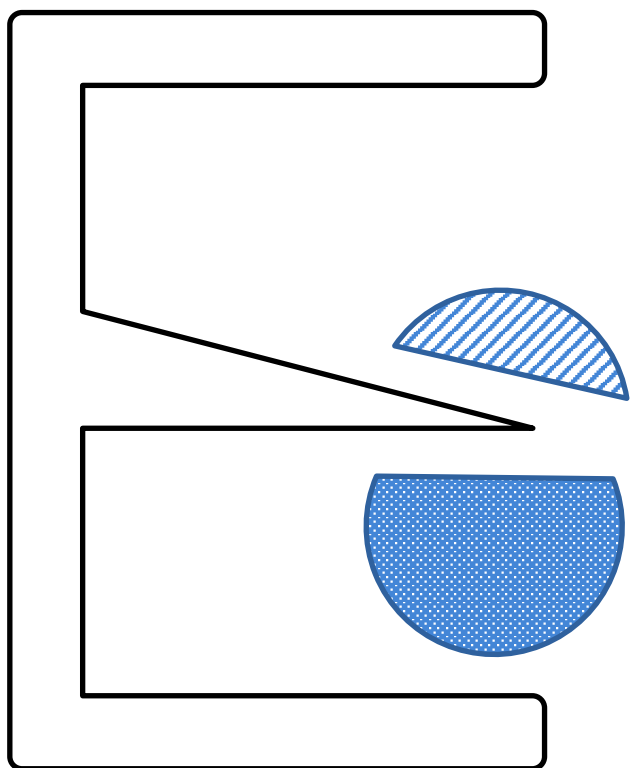
CEMRAPS

(SCAMPER)

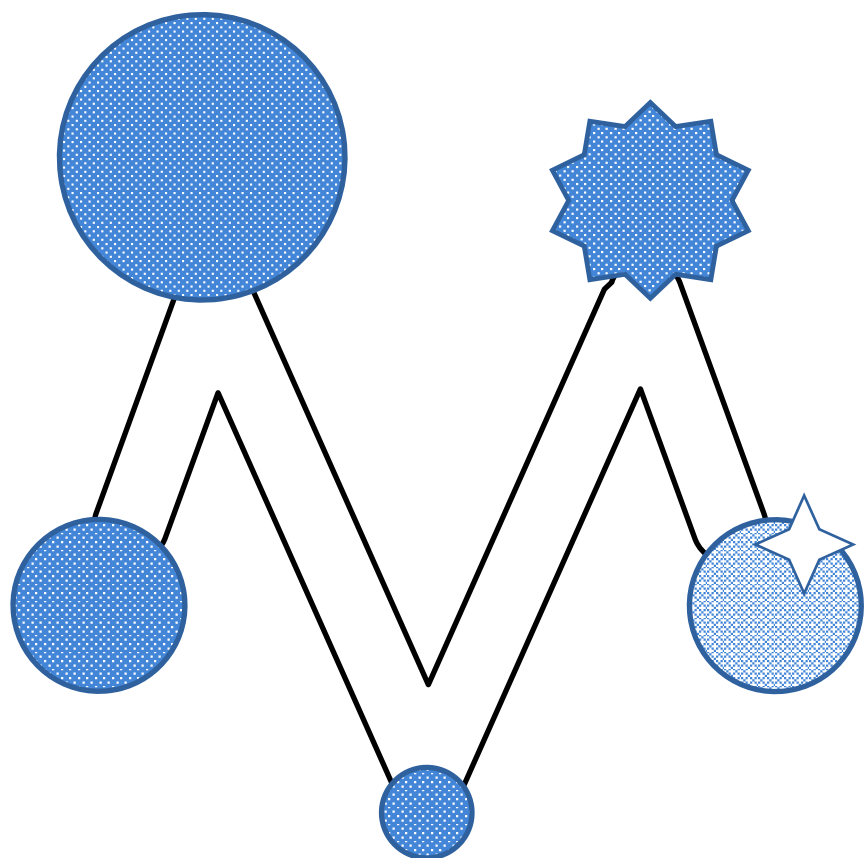
アイデアの型



組み合わせ Combine



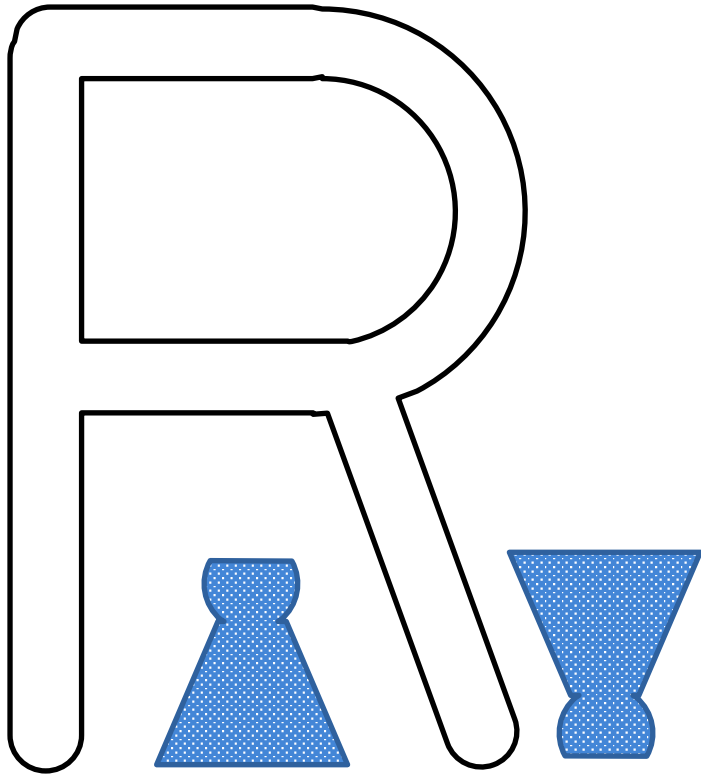
削除・省略
Eliminate



拡大
Magnify

縮小
Minify

修整
Modify



逆

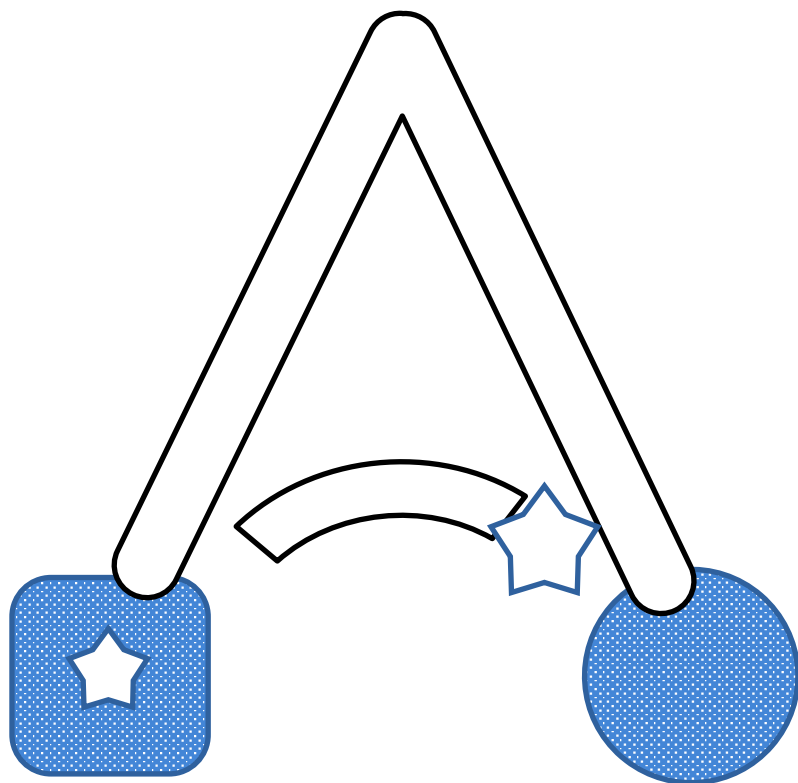
Reverse

並べ替え

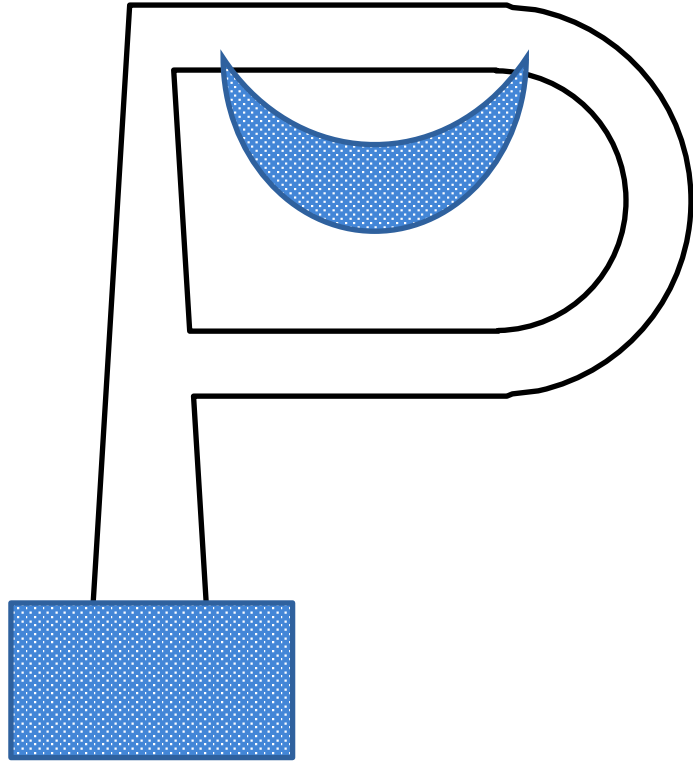
Rearrange

こういう典型的な「型」は、7つあります。

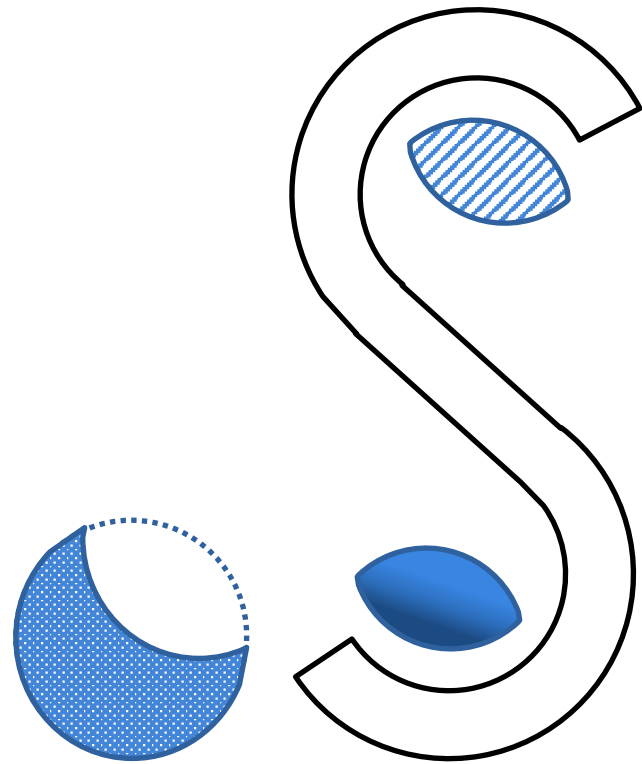
残り3つは、こうです。



適用
Adapt

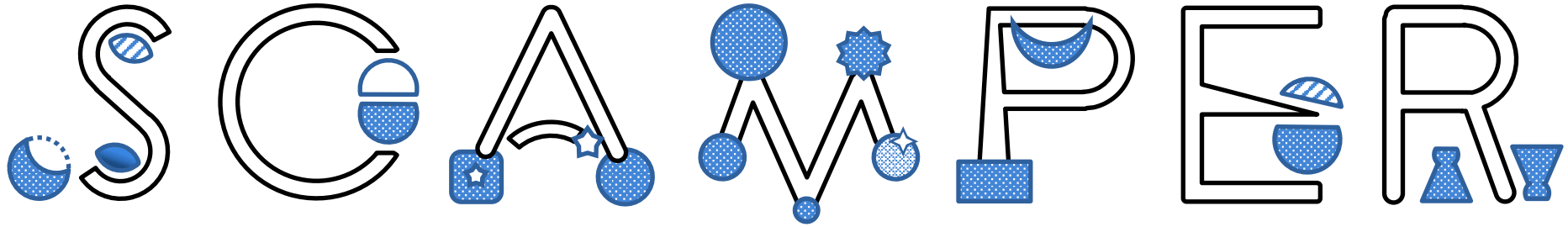


他の使い道
Put to
other uses



代用
Substitute

CEWRAPS



(並べ替えると、自然な発想の順を失いますが・・・)

英語圏の人には覚えやすい



SCAMPER (スキャンパー)

〔自動詞〕

- 1 〈子供・小動物などが〉
(すばやく小走りに)
走り去る、駆ける (away, off, up) ;
駆け回る、**跳ね回る** (about, around)
- 2 《…を》 急ぎ旅をする、
走り読みをする 《through》

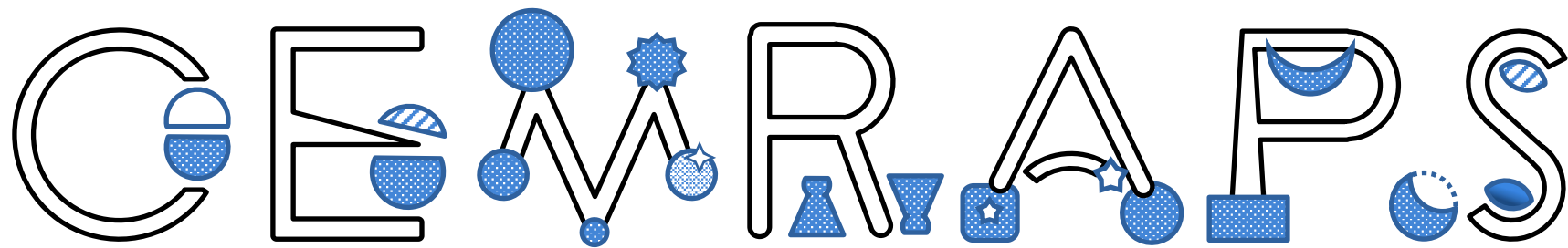
『ウィズダム英和辞典 第3版』

汎用性が高い
アイデア創出の型のセットであるとして、

SCAMPER法

(あるいは
アイデアのチェックリスト)

という名称で、
広く使われています。



現代の日本のアイデア発想法の研究者として、石井は、
(発想しやすい順のままの※)「**CEMRAPS (セムラプス)**」で
覚えることを、強くお勧めします。

利点「発想しやすい順でやると、**思考の助走**をつけられる」

順についての捕捉(※)：発想テーマの性質、発想者の資質によっても、順は変わります。
大量のブレストに立ち会った中で観察された大まかな傾向です。

発想のお題
(今、考えたいこと)

(ポストイット)



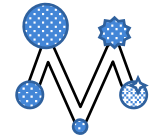
何かを**組み合わせ**られないか？

(ポストイット)



何かを**削れ**ないか？

(ポストイット)



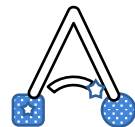
何かを**拡大・縮小**できないか？
形や質感を変えられないか？

(ポストイット)



何かを**逆に**できないか？
並べ替えたり、**再構成**できないか？

(ポストイット)



何かを**適用**できないか？
(他の領域のいいものをヒントに)

(ポストイット)



何か**他の使い道**がないか？
(をイメージし、意外な要素を掘り起こす)

(ポストイット)



何かを**代用**できないか？
(欠けを余剰物で補ってみる)

(ポストイット)

発想のコツ



書かれている問いを、
いろんな角度で捉えてみる。

思い浮かぶことは、
意味をなさないことも含め、
全部書く。



考えを吐き出すと、次の考えが
浮かぶ余地が生まれる。

「初期の着想に、ひねりを加える」

思いついたアイデアの中から、一つ選び、
CEMRAPSで少し変えたアイデアを発想してみてください。



- 一人で発想（20分）
- アイデアを相互紹介（2人で。2分ずつ）



休憩

再開16:00

5

アイデアの素描

(企画の最小骨格＋絵)

アイデア・スケッチ

The template is divided into several sections:

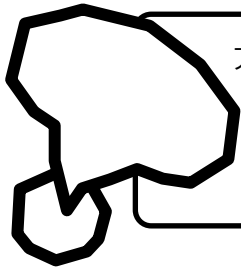
- Top Left:** A thought bubble icon next to a box labeled "アイデアのタイトル (or ネーミング)".
- Top Right:** Two small boxes labeled "名前:" and "日付:".
- Middle Left:** A box labeled "プロブレム (顧客の抱える課題)" with a small icon of a person and a dashed line for writing. Below it is a box labeled "想定する利用者" with a small icon of a person.
- Bottom Left:** A box labeled "誰に 何を 狙い" with a small icon of a target. Below it is a box labeled "顧客に、どんな価値を提供する? あるいは、お客さんがお金を払おうと思う理由" with a small star icon.
- Middle Right:** A large grid area labeled "(絵や図)".
- Bottom Right:** A box labeled "製品・サービスの具体的中身" with a small icon of a gift, containing the text "(文字)".

◎ 記入フォーマット (←) を使ってください。

◎ 絵や文字は、はっきり見えるように、書いてください。

◎ 一葉一案 (1枚に1アイデア)。
(ただし、書ききれない詳細などは、別紙 (A4白紙) を使ってください)
(複数案があれば、その案ごとに書く)

◎ 言語は、日本語か英語で。



アイデアのタイトル (or ネーミング)

名前：

日付：



プロブレム（顧客の抱える課題） ※問題解決型のビジネスの場合のみ



想定する利用者

誰に

何を

狙い



製品・サービスの具体的中身

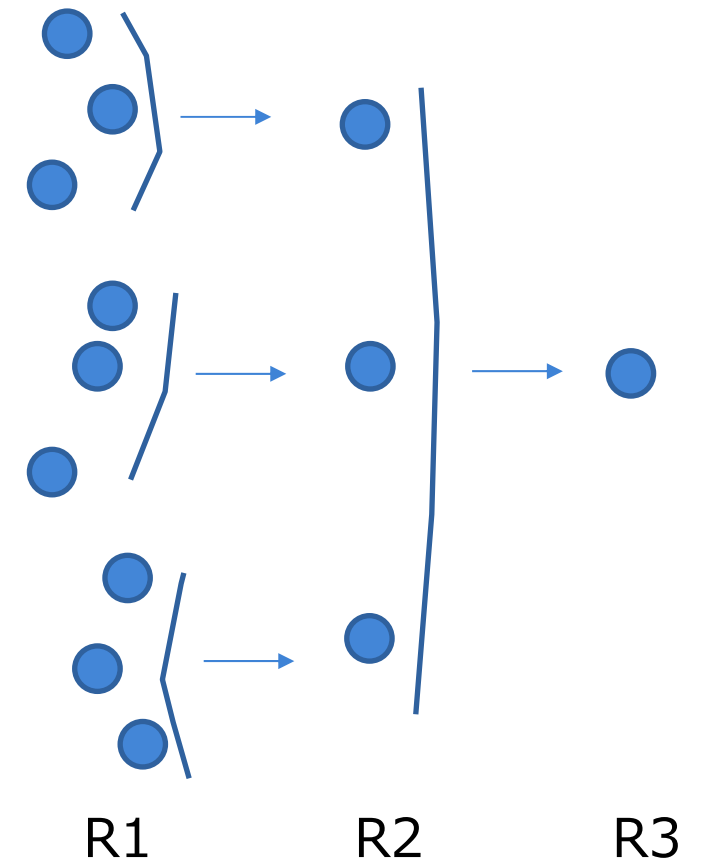
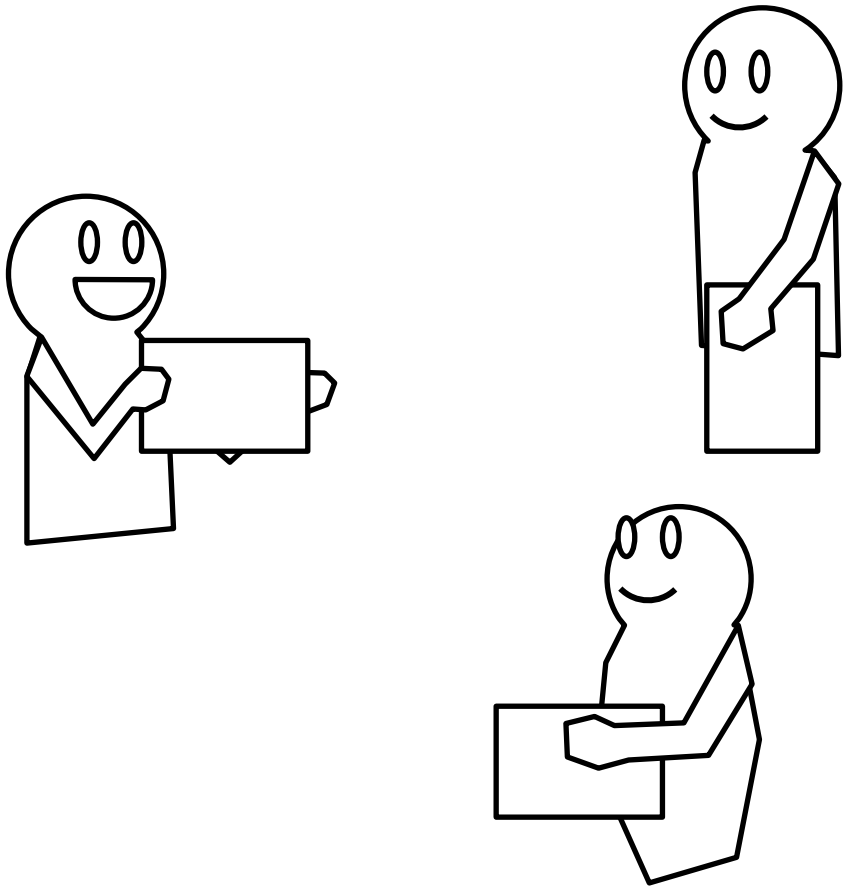


顧客に、どんな価値を提供する？
あるいは、お客さんがお金を払おうと思う理由

6

プレゼン・トーナメント

プレゼン・トーナメント

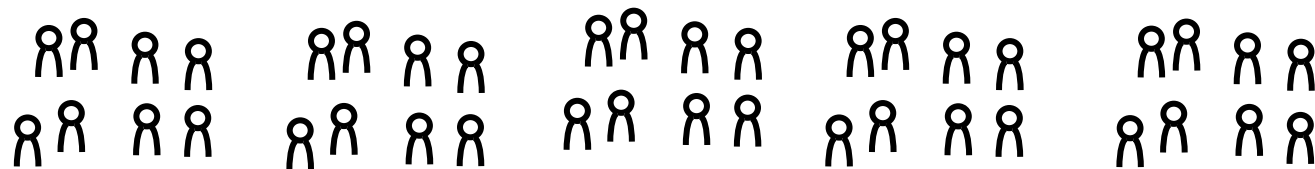
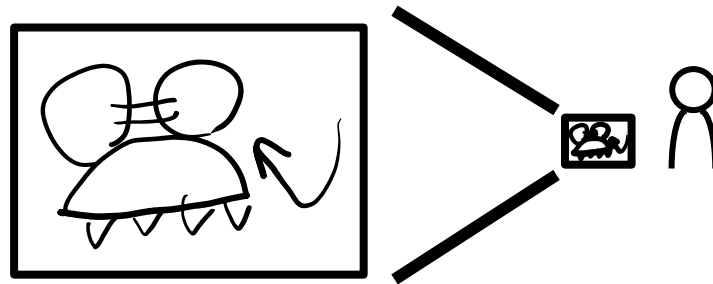


近くの人と3人組に。1分ずつプレゼン。
全員実施後、誰かを指さす（自分以外を。）

勝者はあつまり、第二ラウンド。

3ラウンドを経て、ファイナリスト数名による全体プレゼン

全体プレゼン (2分× ファイナリスト数名)





休憩 5分

7

まとめ・メッセージ

参考文献・・・じゃなくて、

オススメ三冊

『スウェーデン式アイデアブック』

1時間で読めて、

短い言葉で驚くほど多くの創造的な姿勢に対する示唆をくれます。

『クリエイティブの授業 STEAL LIKE AN ARTIST』

有名じゃない本ですが、上記の本と柔らかい感じは似ていて、

そして、創造の営みに大事なことが、書いてあります。

『アイデア・スイッチ』

拙著で恐縮ですが、ブレインストーミングについて言及したところは、ぜひ、読んでもらえたら。創造的姿勢に弾みがつきます。



IDEAPLANT 発想道具一覧

智慧カード3 (TRIZの発想カード)

<http://www.ideaplant.jp/products/chiecard3/>



ブレイン・ライティング・シート2 (30分で108個のアイデア創出)

<http://www.ideaplant.jp/products/bws2/>



ブレインストーミング・カード (会議の前に5分、練習ブレスト)

<http://www.ideaplant.jp/products/bc/>



ブレスター (ブレインストーミング学習ツール)

<https://ideaplant.jp/products/braster/>



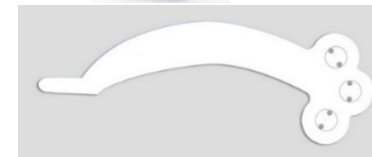
アイデアトランプ (52の発想の問いを記したカード)

<http://www.ideaplant.jp/products/ideatrump/>



neko note (ねこのーと) (考えの表出化と構造化のツール)

<http://ideaplant.jp/products/nekonote/>



ASOPICA (アソピカ) (連想の4法則を学習するカード)

<http://www.ideaplant.jp/products/asopica/>



IDEAVote (アイデアを創造的に絞り込む方法を学ぶツール)

<https://ideaplant.jp/products/ideavote/>



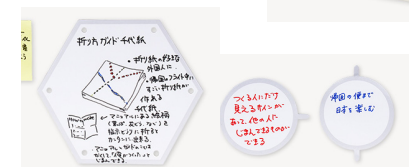
Yomo (よも) (ポストイットワークを捗らせる台紙)

<http://ideaplant.jp/products/nekonote/>



Roku + Core (ろく + こあ) (アイデアPivotを促進するツール)

<http://ideaplant.jp/products/rokucore/>



メッセージ

Creative Cognition 実験



未踏の闇を行く信念

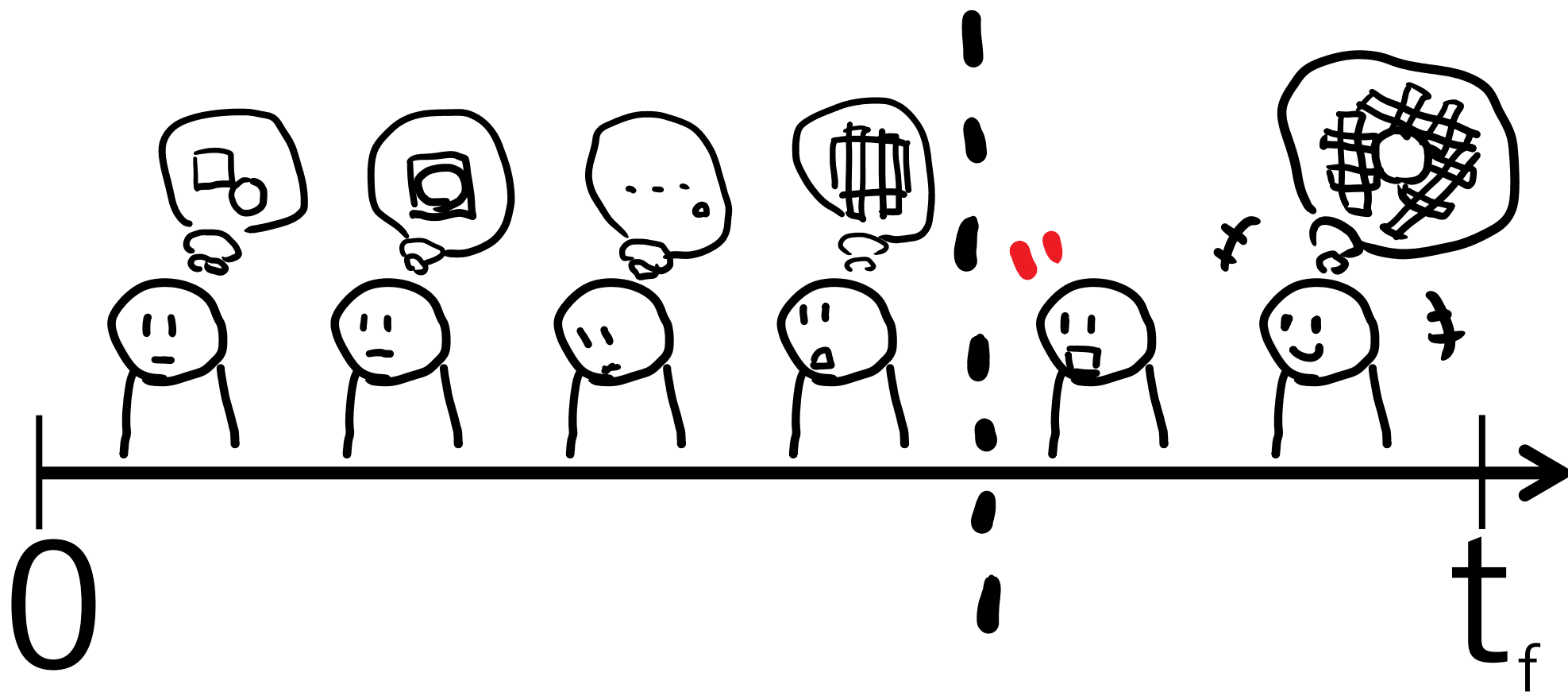
創造的認知

いくつかの実験

数個の「記号」を与える



組み合わせでデザインを考案する



やっていくうちに、閃いていく。

人の認知には、そういうところがある。

最後のメッセージ：

未踏の闇に対して、
人の認知の力という“光“は、それほど強くない。
せいぜい、二歩先を照らせる程度である。

「そんなのやっても無駄だよ」というのは
「二歩先の中には見えない」だけのこと。

**『自分でもよく分かんないけど、
可能性は、なんか、感じる・・・』**

なら、それをハッキリ認識するには、
奥まで、闇の中を歩いてみるしかない。

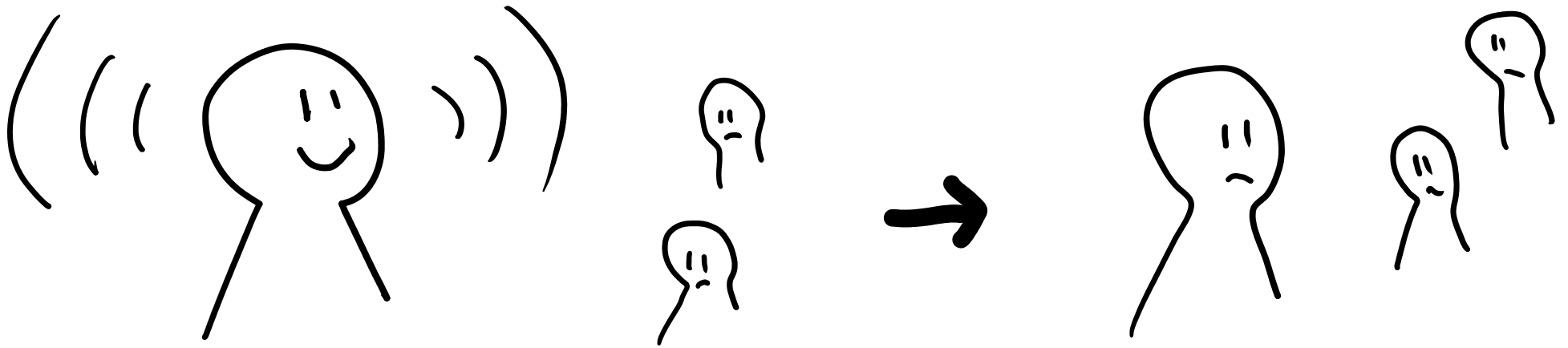
可能性を感じるなら、まずは、目の前の二歩を行く



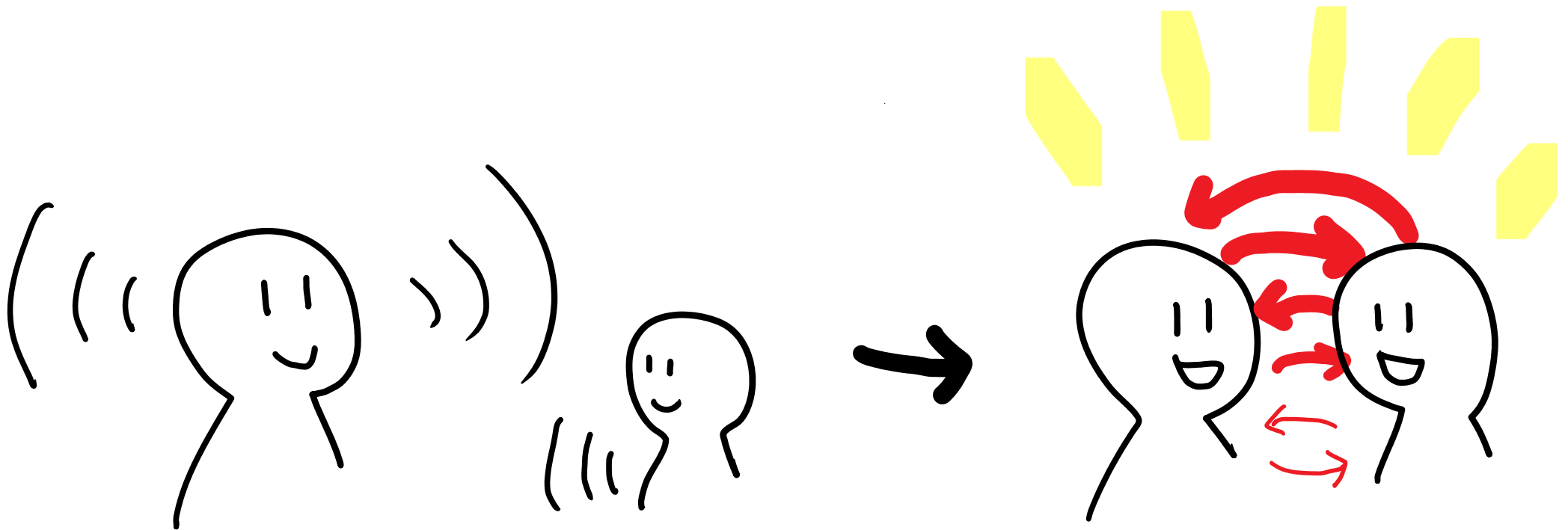
未踏の闇を行く信念



(・・・とはいえ、つらいもんはつらい、ですね)



どんなに頑張る人でも、だれも輻射熱を かえしてくれなければ、いつか冷える。



創造の人は、発露を反射してくれる人が いると、回転数を上げられる

あなたの発するものに、共振し、
それを反射してくれる人が
この場には、
たぶん、たくさんいます。

ぜひ、いろんな人と、
創造的な話し合うムードを
持続、発展させてください。

社内・社外にブレストできる友人が
いることって、
結構、大きいんです。



あなたがいなければ無かったはずのものを、皆で創ろう

