

i-books インスピレーショントレーニング電子書籍 01

イメージマップ

制作 ストーリーシンボル

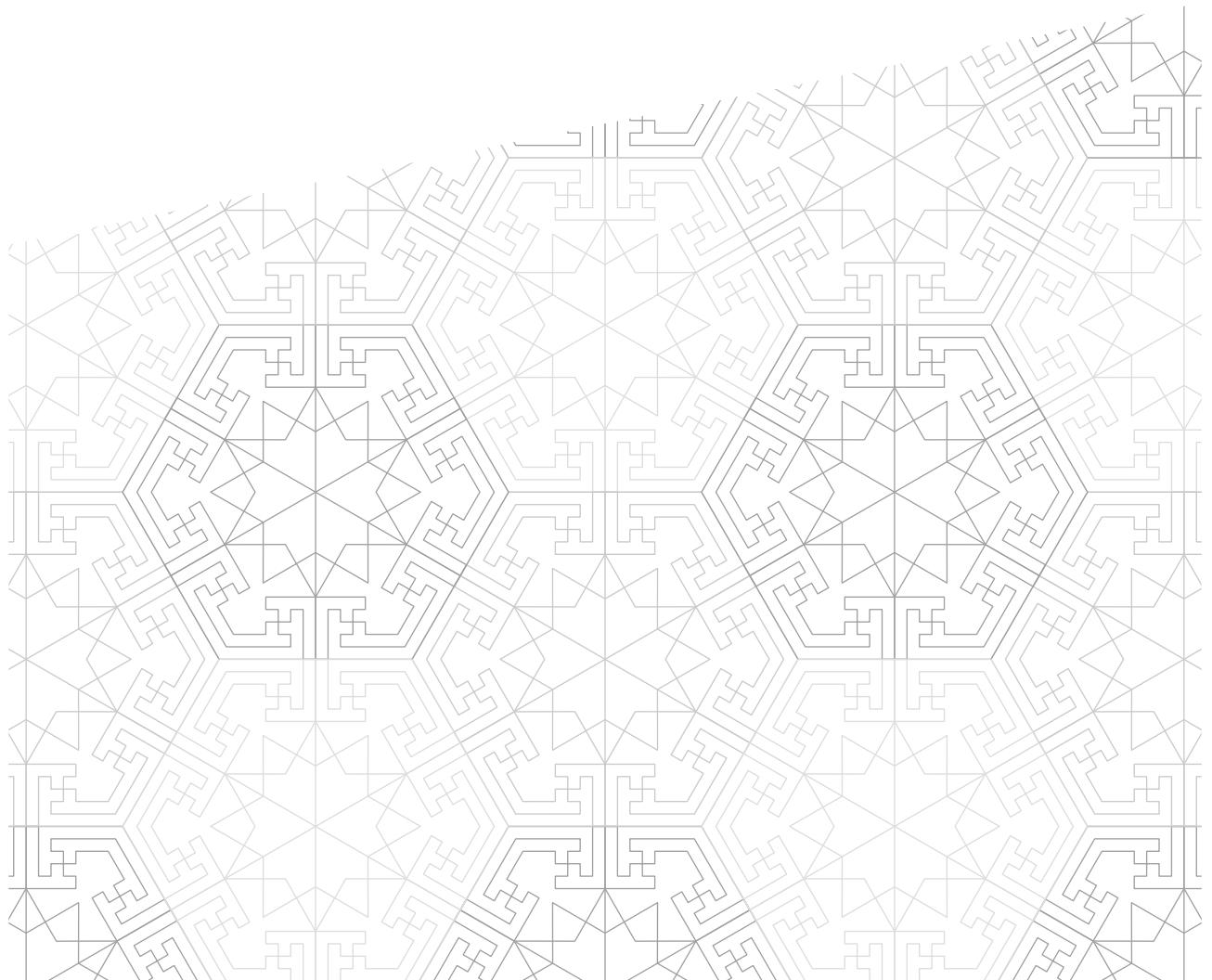
nakajima oumi



直観やインスピレーションを上げたい人のための練習メソッド

イメージマップ[®]

拡散・一覧・収束



1. イメージマップって？

▼イメージマップの威力

イメージマップは自由連想を使って、インスピレーションを活性化・見える化するための作図による練習方法です。これを練習することで人間の内なる潜在能力・クリエイティブな力が活性化します。

よくアイディアが出ないとか、絵から連想してくださいとか文字から連想してください、と言われても連想が出てこない、という悩みがあるようです。ただ、これはこうした図を使った練習をしていけば誰でもどうとでもなります。

頭の中でやろうとするとできないことが、手で紙に書く、あるいはキーボードを打って画面に書く、という方式だと可能になることがよくあります。

いわゆるマインドマップ・KJ法と同じアイディアですが、あくまでクリエイティブな力を活性化させるためのものため、マインドマップ・KJ法とは異なる方法論も使っているので、別の名前で呼んでいます。これらを詳細に学んだことがある人は、細部は異なるので別のテクニックとして行なってみてください。

▼紙とパソコン＆スマホはどっちがアイディア出しに強い？

よくこうしたインスピレーションを使う作業は手書きがベストだと言われます。確かに紙とペンで手でやると、自由に色々かけるのでアイディアが出やすいです。ただ、実際にはどちらの方法にもよしあしがあるので、好きな方を使って、たまに違うものも使う、という方法がよいでしょう。

紙という方式は、好きな場所に好きなことを書き込めるので、とても自由度が高いというのがメリットです。また大きな紙を使えば、たくさんの情報を一気に見られるので、発想の幅が広がります。その反面、文字や絵を書くという作業は思考や直観よりかなり速度が遅くなるので、そこがストレスになることもあります。また、紙の保存はやや手間です。

PCやスマートフォンやタブレットやスマートフォンで作業をすると、入力のストレスがなく、思考の速度で、高速で文字を入力できるのがメリットです。デメリットは画面の中にしか書けないことです。特にスマホは画面が小さいので、一度に見られるエリアが狭く、発想が無意識に制約されるというデメリットがあります。スマホを使う場合、多くの人は常に持ち歩いているので思い付いた時にすぐ使えるというメリットもあります。

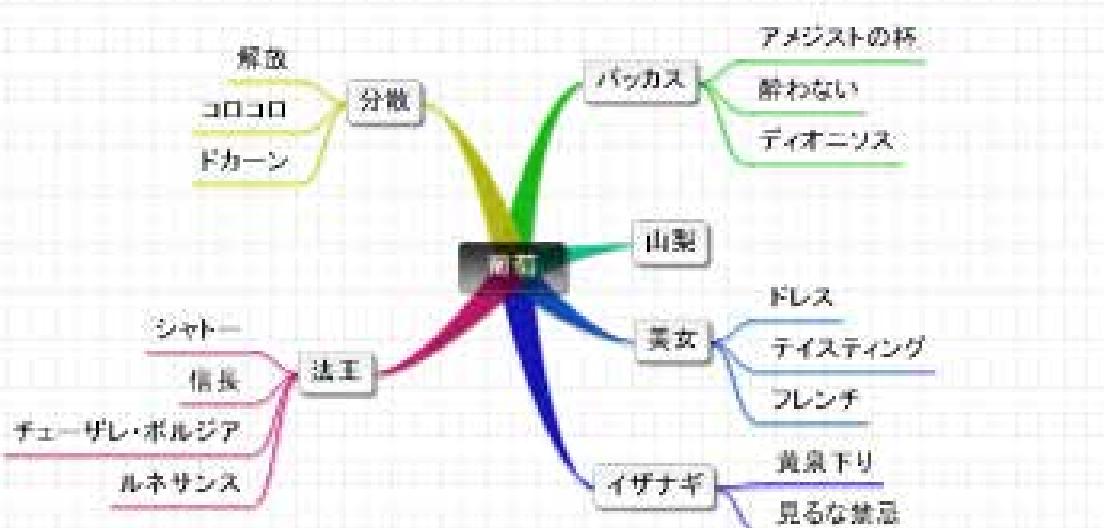
▼パソコンやスマホでやる場合のツール

こうした作業をする場合、エクセルやグーグルスプレッドシートのような表計算のソフト（アプリ）は便利です。よりスムーズにやりたい場合は、いわゆるマインドマップソフトで好きなものを買っているとよいでしょう。

ソフト（アプリ）は、高額なら高機能というわけではなく、自分とフィーリングがあるかが重要なので、フリーでお試しをしてみて感覚的に「気持ちいい！」と感じられるものを使うのが理想です。

なお、アプリでよくある課金すると広告を外せるものは、気に入った場合は課金して広告を外したほうが発想はわきやすくなります。（広告は気を引くように配置されているので、気が散る要素は減らしたほうが集中力も上がり、インスピレーションも降りやすくなりまます）

2. イメージマップ（拡散）の作り方



後ほど動画でも制作過程を見ながら解説していきますが、自由連想で1つのテーマで放射状にキーワードをどんどん書き出すということをやっていきます。中央にキーワードを1つ入れて、そこから自由連想をどんどんしていきます。

最初の最初は少しハードですが、これを数稽古するとインスピレーションがわきやすくなります。自動書記状態で手が動くようになったら最高です。いわゆるマインドマップ形式の作図になります。

やり方の解説は動画も作成してあるので、下記のURLをクリックして動画をご覧ください。

<http://www.yamato556.jp/ngej>

※ youtubeの非公開URLに飛びます

※（5分10秒）

※もしクリックで動作しない場合はお手数ですがURLをコピー&ペーストしてください。

やり方の手引きとしては、

1. なるべく単語・記号で連想する。（絵をかいてもよい）
2. 真ん中の絵やキーワードを常に見ながら行う
3. 思いついた順にそのまま書いていく
4. スピード感を重視して行う（字がギリギリ読める範囲で）
5. どんな連想でもいいということを自分に許す（辞書的な連想でも脈絡のない連想でもよい）

です。連想が広がらない時は下記の方法もあります。

- ・単純な反対語や類似語を連想していく。

反対語は、強いだったら弱い、白だったら黒、みたいなものは機械的に出しやすいです。
類似語は赤だったら青とか、赤だったら色とか、ぶどうならリンゴとか、そういうものです。

- ・類義語で、少し意味の広い言葉、少し意味の狭い言葉にする

葡萄を例にするなら、意味を広くすると「果物」や「食べ物」になります。狭くすると、「ワイン」とか「ぶどうジャム」とか「レーズンのアイス」とかになります。

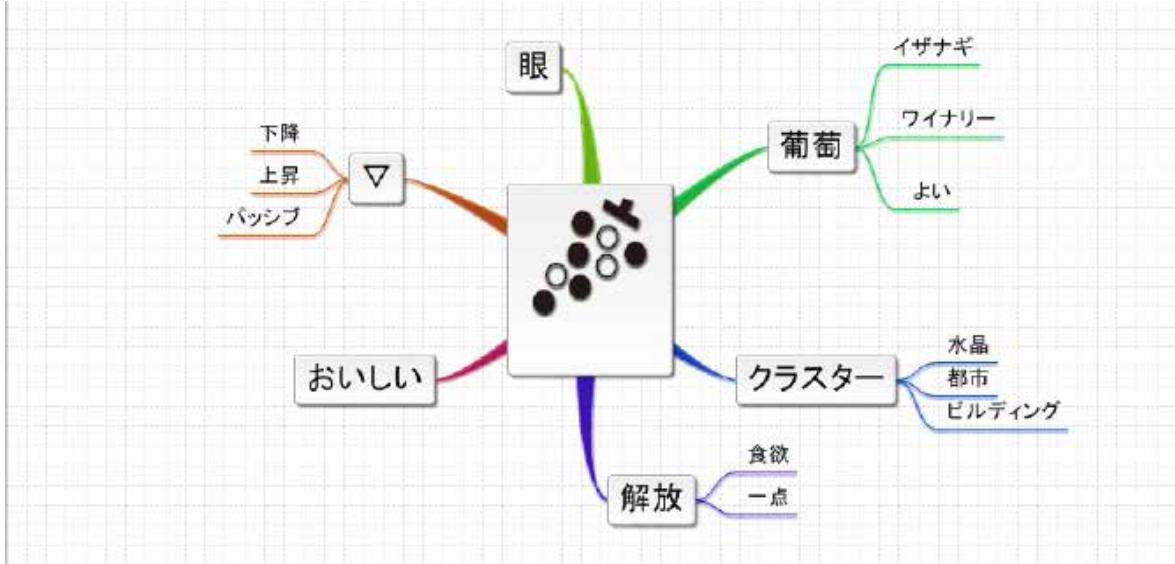
ところで今回は文字を中心に配して連想をしましたが、別に絵や記号を中心にも可能です。

- ・思い付かなくても枝だけ伸ばしてみる

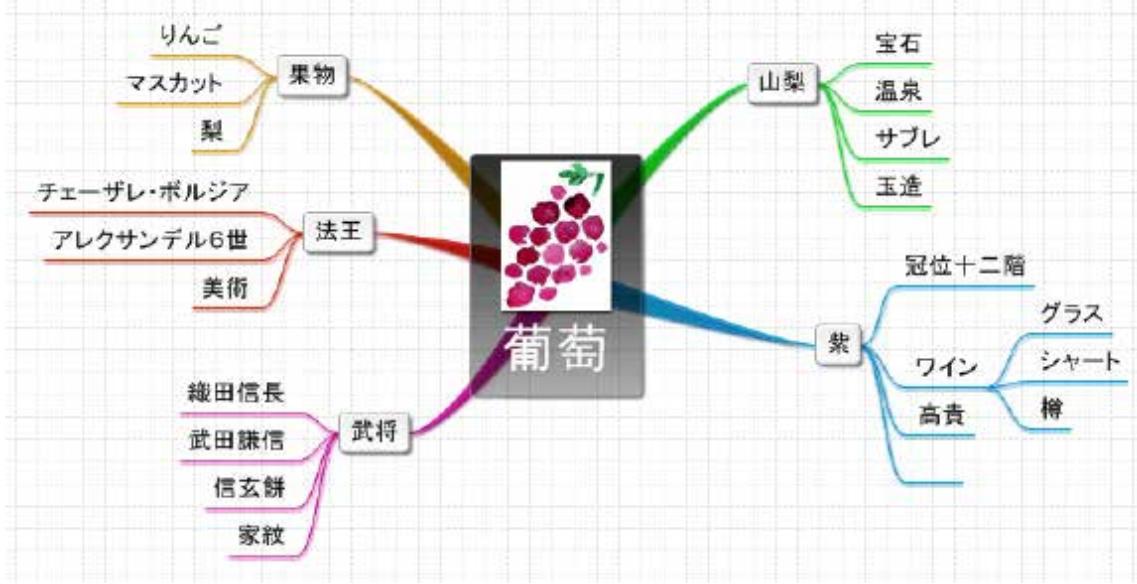
細かいテクニックとしては脳は空欄があると埋めたくなるので、枝だけ、あるいは、空欄の四角だけ書いておくという手もあります。

なお、最初の図はキーワードのみからでしたが、記号からでも絵+文字からでも可能です。
タロット好きな人はタロットを真ん中にゆるゆるで模写して行うのも手です。

※記号から自由連想を広げる



※絵&字から広げる



3. イメージマップ（収束）の作り方

▽イメージマップ（収束）

こちらは、アイディアや思考・感情の整理に適します。自分の悩みや考え方について、思いつきを一言で、ひたすらパソコンのソフトで、もしくはポストイット（15ミリ×150ミリ）に書き出していきます。スマホでやるのも可能なのですが、こちらの作業は画面の大きさがないと難易度が上がるるので、紙>PC>>>スマホでやるのがおすすめです。

そして書き出したアイディアや思いつきを、グループ分けしていきます。

1. テーマを決めて、単語でひたすら書き出す（もう無理というまでやる）
2. 1の単語をグループ分けをする

という順序で行います。

まず、思いつくままに、脈絡なくひたすら出す。次に、整理する、この順番で思考するのがポイントになります。

* グループ分けをする時のヒント

1. 時間的な優先順位順にわける
2. 内容の重要度で分ける
3. 性質別に分ける（具体的な話？ 抽象的な話？）（行動レベル？ 思考レベル？）
4. 似たものを集める
5. 意味の大きさで分ける
6. 連想範囲の広さで分ける

▽イメージマップ（収束）の作図例

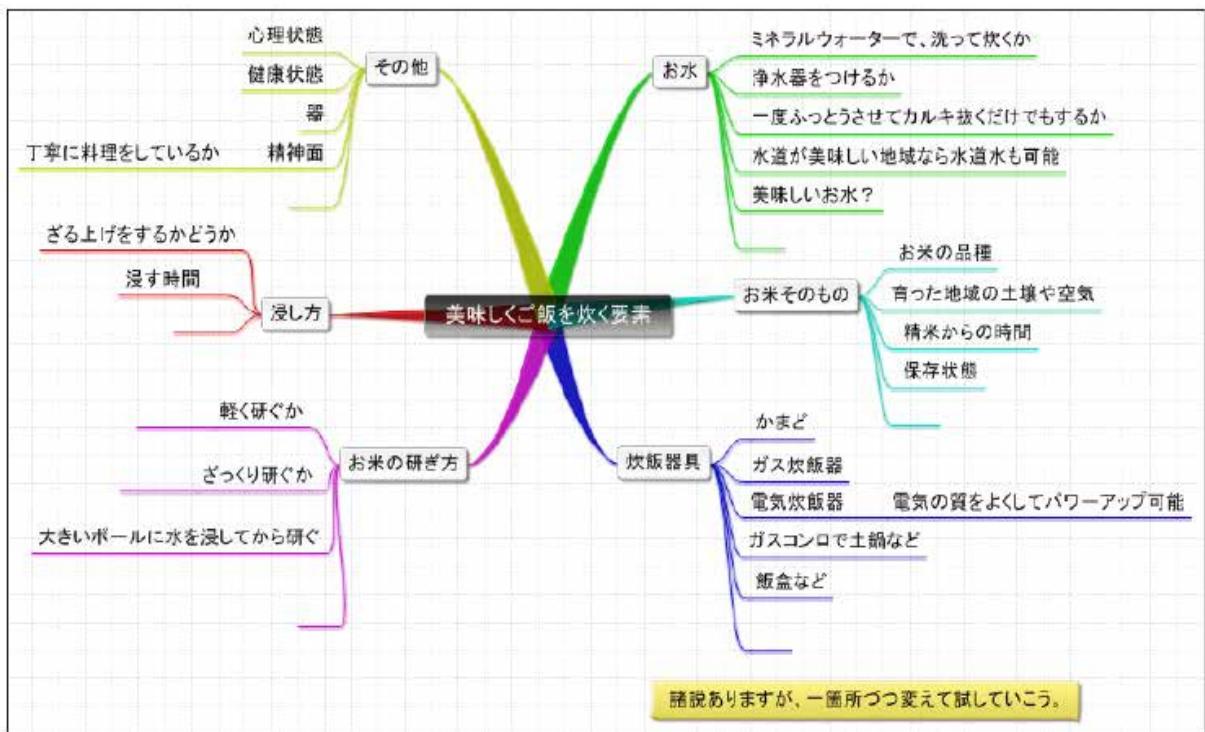
A. ひたすら書き出す

例は「最近、ご飯が美味しいってきた？（原因は？）」という質問テーマです。



B. 整理する

上で出てきたものを整理してグループ分けするところになります。



巻末インデックス

参考文献

図解「拡げる」×「絞る」で明快！全思考法カタログ (MAJIBIJI pro) (日本語) 単行本 (ソフトカバー) -
ディスカヴァー・トゥエンティワン (2013/3/29)
三谷 宏治

参考アプリケーション

※マインドピース（この解説で使っているソフト）
<http://mindp.kantetsu.com/>
 ※X-mind（フリー版も可）
<http://jp.xmind.net/>

ストーリーシンボル制作のアイテム紹介

日本の伝承タロット -tendo-
<https://amzn.to/3fhJBSL>

日本の神仏カード
<https://amzn.to/2OQupzR>

参考教材

タロットサガ
 キーワード連想をたくさん練習できるタロット講座
 はじめてタロットカードに触れる方、基本的な自分のあり方を再確認したい方向け

https://n-bunko.work/product/tarotsaga_tarot_apprentice/

※それぞれの URL のリンクが飛ばない場合は恐れ入りますが、ブラウザにコピー＆貼り付けをしてお試しください。