

## ブレインストーミング〈その1〉

### ブレインストーミングとは

アメリカの実業家・作家アレックス・オズボーンが、1942年に出版した「How To Think Up」で紹介した手法です。

一般的には4～6人が集まって、20分～1時間をかけてテーマについてアイデアをたくさん出し、プロトタイプ（原型）として実際に試すことのできる課題にするため、などに活用されています。

### リラックスタイム

忙しく物事をこなす日々から解放され、創造力が発揮できる状態になるように、リラックスタイムを設けます。分析的・批判的な頭から、受容的・自由奔放な頭に切り替えていただきます。

今日は、コントユニット「順風男女」のコントでリラックスしていただきます。

「順風男女」は、俳優で行なうコントユニットとして2010年に旗揚げし、下北沢をベースに活動中です。

TOKYO2020パラリンピック閉会式や、2021年公開の加門幾生監督・中山優馬主演映画「189」に、メンバー全員（男性4人・女性3人）で出演されました。今年6月には、東京・愛知・福島・沖縄で10周年4都市ツアー公演を行われました。今日のために準備していただいたコントを披露していただきますので、お楽しみください。



### コント以外のリラックス法（参考）

#### マインドフルネス呼吸法

イスに浅く腰掛け、足をこぶし1～2個分開き、垂直にして足の裏を床につけます。

手を太ももの上に置き、体をゆっくりと前後と左右に揺すって落ち着く所で止め、アゴを引き、頭のでっぺんを天井から一本の糸で吊られている感覚で背中を伸ばします。

軽く目を閉じて、ゆっくり大きく息を吸います。口を紙1枚開き、ゆ～っくりと息をはきます。

鼻や口を出入りする空気の流れに意識を向け、「今・ここ」のあるがままでいるようにします。

これをあと2回繰り返します。終わったら、ゆっくりと目を開けます。

#### リラックスのための小物を使う。水かお茶を飲む



柔らかい布製品や緩衝材を、さわったり揉んだりします。

柔らかいボールか握りこぶしを脇の下に入れ、腕をしめてそのまま10数えます。

30分おきぐらいに、ペットボトル入りの水かお茶を軽く2口飲みます。

## ブレインストーミング〈その2〉

テーマ「麻生区の未来のありたい姿を、できるだけたくさん出してみよう」

### 進行-1. ルール説明

- ① 人のアイデアの良し悪しを判断・批判しない。
- ② アイデアの質より量を重視する。どんなアイデアも、飲み込まずに出す。
- ③ 奇抜な考えや斬新なアイデアを歓迎する。
- ④ アイデアを結合させたり発展させて、自分のアイデアとして出す。

### 進行-2. 付箋紙にアイデアを書く

「麻生区の未来のありたい姿」のアイデアを、できるだけたくさん、1つを1枚の付箋紙に横書きで書いてください。分からないことがありましたら、進行役にお聞きください。

### 進行-3. 1人ずつ、書いた付箋紙を読んで模造紙に貼る（解説は無しでお願いします）

人のアイデアを聞きながら、アイデアを結合させたり発展させて、自分のアイデアとして付箋紙に書いてください。書いた付箋紙を読んで模造紙に貼ってください。（解説は無しで）  
なお、進行役が付箋紙を分類し、カテゴリーの仮の名前を色つき付箋紙に書いて、それぞれのトップに貼ります。

カテゴリーとは、スーパーの商品に例えると「食品」「肉」「牛肉」といった分類のことです。

### 進行-4. カテゴリーの名前を見直す

進行役が書いたカテゴリーの仮の名前を、話し合ってみ直してください。

### 進行-5. 投票

相談なしで、各自良いと思う付箋紙やカテゴリーにカラーシールを貼って投票します。  
カラーシールは、何枚貼っても構いません。



カラーシール

### 進行-6. 話し合い

投票結果を見ながら、みんなの選択について話し合ってください。  
いくつかのカテゴリーを1つにまとめたり、場合によっては再分類したり、解釈し直したり、手直しするようお願いいたします。その結果、名案になることもあります。

次に、皆さんにとって最も関心の高いカテゴリーを決めてください。

21世紀の車のアイデア出しの例では、「燃費のいい車」が最も関心の高いカテゴリーでした。

最も関心の高いカテゴリーに、「麻生区の未来のありたい姿」と照らし合わせて、本質をズバリと表わすような楽しい名前を、みんなで相談して決めてください。

なお、進行役がその名前を濃い色の付箋紙に書いて、カテゴリーのトップに貼ります。

### 進行-7. グループ名をつけて、発表者を決める

ポジティブで楽しいグループ名を、みんなで考えてつけてください。

最も関心の高いカテゴリーとグループ名を紹介していただきます。発表者を決めてください。

カテゴリー・グループ名の発表とコメントを聴いていただいて終了です、お疲れ様でした。