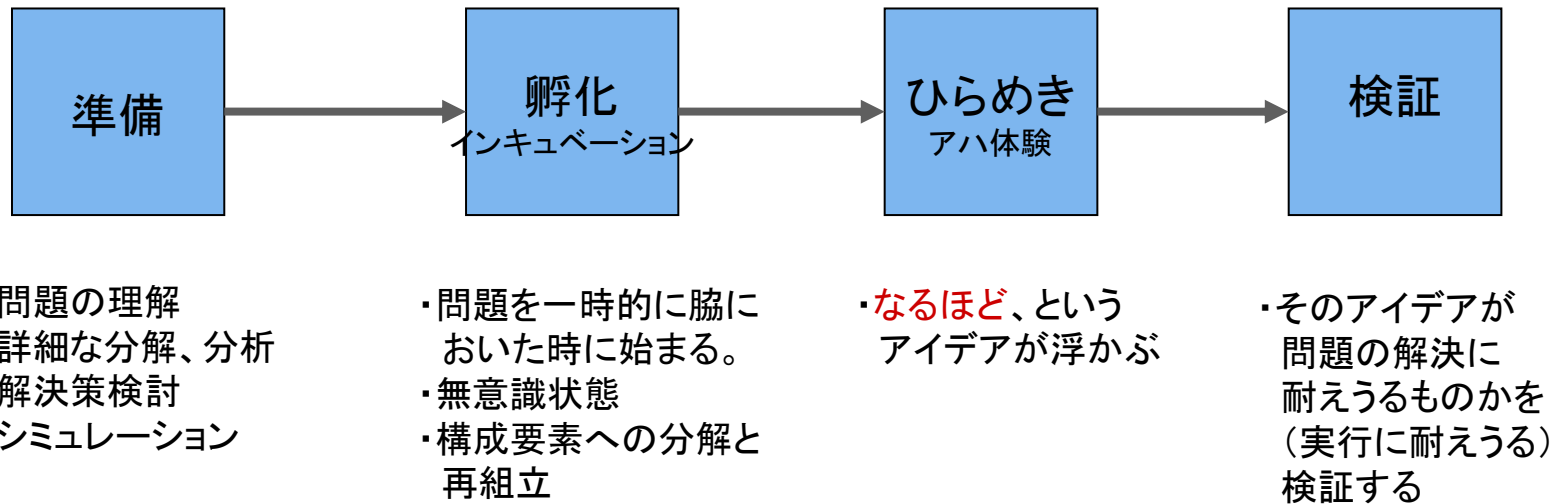


ひらめきを生む

難題を解決するための工程とはどのようなようになっていて、解決に不可欠な「洞察力」はどのように生じるか？

ひらめきを生む「4つのプロセス」

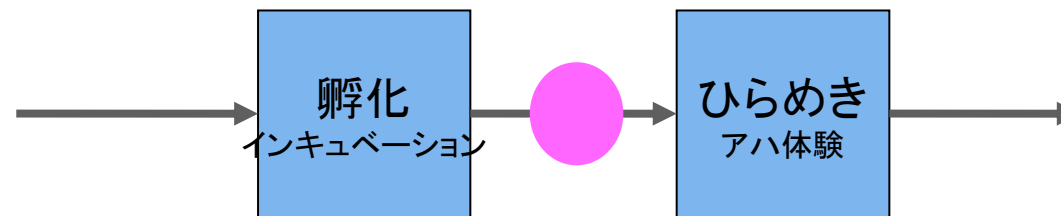


アイデアを出し切って
「**完全に行き詰まった**」時に
準備が終わる。

1926年 「The Art of Thought」
グラハム・ウォーラス（英）

ひらめきを生む

創造的な解決策にたどり着くための「妨害」を取り除けるとしたら？
孵化の助けになる脳の2つの働き。



①無意識に周囲から問題解決の ヒントを得ること。

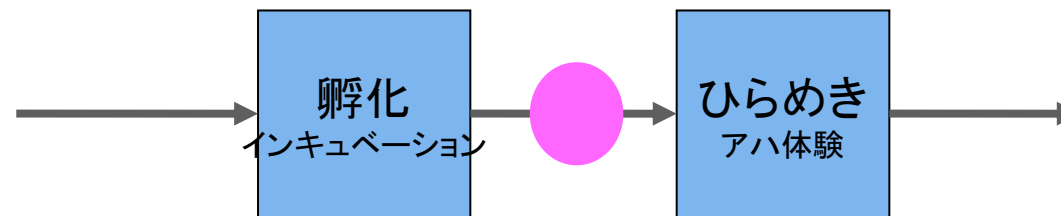
1931年 ノーマン・マイヤー（米）
「2本のロープを結ぶ実験」
脳は無意識に問題解決のための
ヒントを探している。
そのヒントをもらったという意識さえも
なくなるほど。

②固定観念から脱すること。 一歩引いて周囲を見回す。

カール・ドゥンカー（独）
「ろうそくを壁に立てる実験」
脳は見たり聞いたりした情報から
脳内イメージを勝手に作り出す。

ひらめきを生む

孵化から自分でひらめきを得るためには？



③一旦中断し、忘却する。

孵化のための中断時間にやること

- 1) ちょっとした休息(ソファで横になる、散歩するなど)
- 2) 緩やかな活動(TVを見る、ネットサーフィンなど)
- 3) 高い集中力を要する活動(違う課題に取り組む、メールを書くなど)