

発想力を高める思考ツール「マインドマップ®」

塚原 美樹 (株) ヒューマン・リスペクト 代表取締役社長

〒102-0094 千代田区紀尾井町 3-31 n-K11 1103 Tel: 03-3288-5988 Fax: 050-3588-7497

E-mail: info@yumekeiei.com

<http://www.yumekeiei.com/htmls/mindmap.html> マインドマップ® 基礎講座のホームページ

<http://www.human-respect.co.jp/> (株) ヒューマン・リスペクトのホームページ

(1 マインドマップとは)

日本ではまだあまり知られていないが、マインドマップは、海外ではインテリジェンス層の常識となっているノート法である。日本では昨年の五月に正式講座が始まり、アンテナの高い大手企業の若手社員たちが自腹を切って講座を受け、自分の仕事力を高めるために活用し始めている。

マインドマップは、世界的な脳と学習の権威として知られるイギリス人教育者、トニー・ブザン氏が開発したものである。ブザン氏は学生時代に、関連づけこそが想起に重要なことであると知りながら、自分自身のノートがまったく関連づけを表すものになっていないことから、マインドマップのアイデアを思いついたと言う。その後、彼は脳科学や学習を本格的に研究し、マインドマップを開発した。

当初、ノート法として作られたマインドマップであるが、実は私たちの脳の可能性を引き出す威力を持っており、現在では、「脳のOS」と呼ばれ、さまざまな思考の質を高めるツールとして注目を浴びている。

(2 普通のノートとの違い)

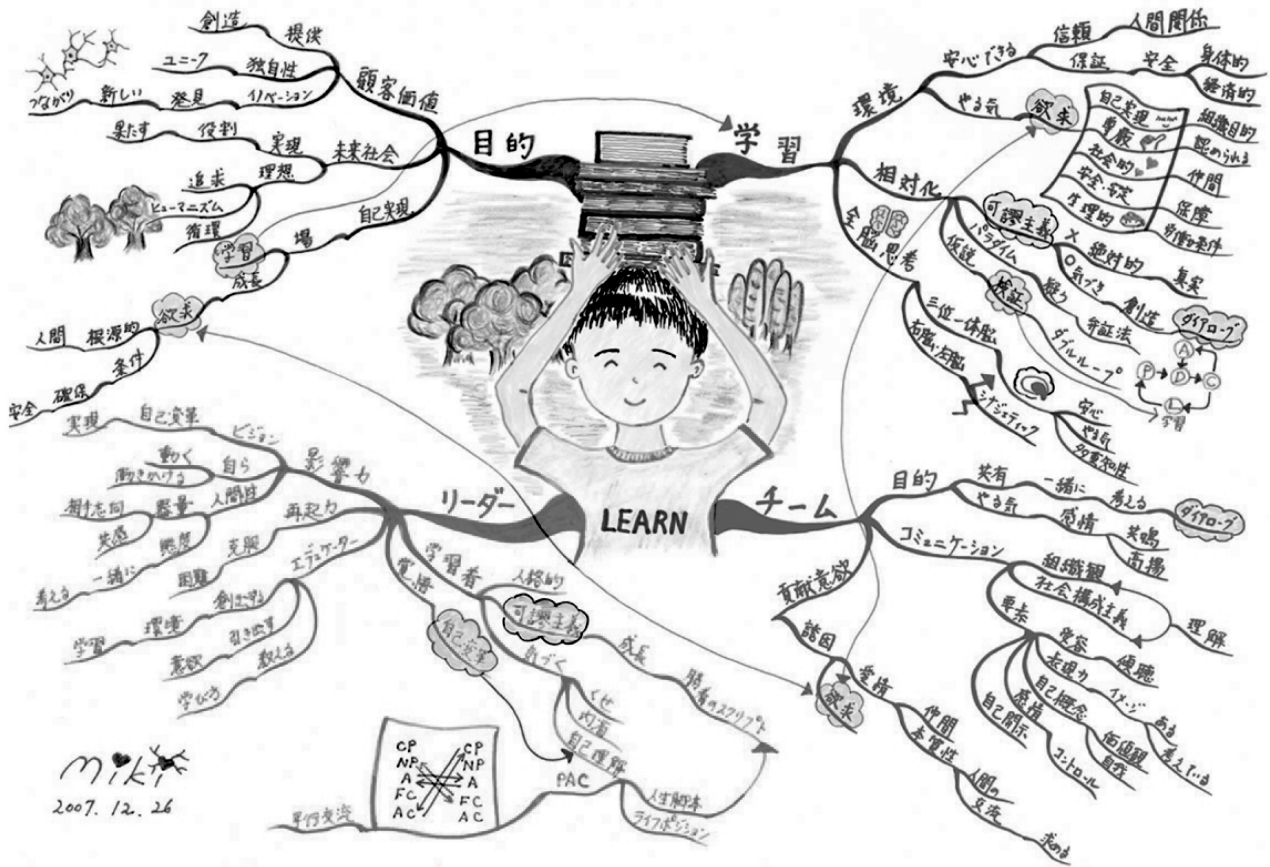
従来のノート法とマインドマップの大きな違いは三つある。

一つめは、放射状に描く点である。マインドマップは見分ける通り、ノートを取る際、用紙の中央から描き始める。従来のノートが端から順に直線的に書いていたのとはまったく違う発想だ。中央に何らかのイメージを

描き、そこから思考を360度方向に放射状に広げていく。思考の広がりを枝で示し、その枝の上にノートの内容を書いていく。枝があるためにノートの内容の一つひとつの関連性が非常に分かりやすい。

二つめは、ノートをモノクロのペンで取るのではなく、カラフルな色を活用する点である。実際にマインドマップを描く際に使用するのは、10色程度のカラー水性ペンや色鉛筆である。普段、黒か紺のペンしか使っていないビジネスパーソンには少々気恥しく感じられるかもしれないが、カラーを多用することで、ノートの内容がカテゴリ別に分類されていることが一目で分かる。また、強調する言葉の色を変えることで重要度を表すこともでき、自分のノートのどこが大切なのかを、分かりやすく表現することができる。

三つめは、枝の上には言葉のほかに、イラスト、アイコンなど視覚に訴えるイメージを描き込む点である。マインドマップでは文章は用いない。枝が関連性を表しているのだから、文章を用いなくても十分に表現できるのだ。また、実際に描いてみると分かるが、イメージをノートの中に描きこむことで、あとでノートを見たときの想起の状態がまったく変化する。モノクロの文字ばかりのノートを半年後に見ても、それを書いていた時のことは思い出せないが、マインドマップは2年後に見たとしても、それを描いたときのことがはっきりと蘇ってくる。これは、イメージが実に多くの情報量を持っており、私たちの脳にダイレクトに働きかけてくれるためである。



（ 3 イメージを描くということ ）

長年、モノクロのペンで言葉のみのノートを取り続けてきた多くの大人は、絵やイラストの入ったカラフルなマインドマップを描くことに抵抗を感じるだろう。実際に、マインドマップ講座の中で受講生に「絵を描くのが苦手な人は？」と聞いてみると、9割程度の人が手を上げる。実は、私自身も非常に絵を描くのが苦手であった。しかし、絵に苦手意識を持っている人たちに、テーマを与えて絵を描いてもらおうと、全員が素晴らしくユニークな絵を描くのである。

もしかしたら、私たちは子ども時代、図工や美術の授業で評価を受け続けるうちに、絵を描くことにコンプレックスを持ってしまったのかもしれない。しかし、小さな子どもは言葉を覚える前に絵を描き始める。ひらがなを習うよりずっと早く、車や母親の絵を嬉々として描

くようになる。もともと、人間はイメージを使って表現をしたいという欲求を持っているのだ。

そうは言っても、いちいち絵を描くのは時間がかかる。効率を重視するビジネスの現場には不向きなのでは、と思うだろう。確かにスピードを上げてノートを取らなくてはならない場面では、丁寧に絵を描いている暇などない。このような時には「速射法」と呼ばれる簡易のマインドマップを活用すれば良い。実際に、公認インストラクターもこのような場面では簡易のマインドマップを大いに活用している。

簡易のマインドマップであっても、枝が関連性を表してくれる点、文章ではなく言葉で書く点、カラーを活用できる点などは用いることができる。そのために、普通にノートを取るよりもはるかに早く、分かりやすいノートを取ることができる。

（ 4 マインドマップはひらめきを 生み、発想力を高める！ ）

マインドマップはカラフルでイメージがたくさん描き込まれているために、あとで見て、非常に分かりやすい。このことは、記憶を想起させるのに非常に有効である。

一方、マインドマップはひらめきや発想を生むのにも相当役立たせることができる。発想にマインドマップを使う場合には、イメージをしっかりと描くほうが効果的である。

なぜ、マインドマップを描くとひらめきが多くなるのか。

このことを理解するためには、私たちの脳について理解する必要がある。私自身、医者でも科学者でもなく、脳の知識については所詮素人であるが、カラフルでイメージ豊かなマインドマップを描くことで、脳が良い状態になっていくことを何度も感じている。

頭脳を有効に働かせたいと思ったら、まずリラックスし安心できる環境が必要である。多少、脳科学をかじってみると分かるが、人は恐怖を感じている状態、緊張している状態では、頭脳を働かせることができない。

また、頭脳を働かせるためには、モチベーションが重要である。「楽しい」「夢中になれる」という状態を作れてこそ、私たちの脳は働いてくれる。

描いて楽しいマインドマップは学習や思考の楽しさを感じさせてくれる。つまり、楽しいノートを描くことで、脳を働かせるための条件が整うのである。

脳の中でも人間の知性的な活動を司っているのは、大脳新皮質という部分であると言われている。大脳新皮質は左右二つに分かれ、左脳、右脳と呼ばれている。左脳は論理・分析・言葉・数などを司り、右脳は色・形・リズム・全体性・イメージ・空想などを司ると言う。

近年、「右脳教育」「右脳活性化」など、右脳をいかに活用するかと言ったテーマが社会的にも注目を浴びているが、歴史上の天才と言われる人たちは、左脳、右脳ともに十分に活用していたことが知られている。

相対性理論を考え出したアインシュタインは、実はバイオリンを好んで弾いていた。彼は思考を始めて行き詰ると、バイオリンを弾き始めたと言う。演奏に没頭してしばらくすると、彼は思考していたことの答えをひらめくのだ。アインシュタインは、脳を効果的に働かせるた

めには、左脳的な活動だけではなく、右脳的な活動もさせることが有効であることを理解していたのだ。

マインドマップは、イメージを描きながら思考を深める。このことが左脳、右脳をバランス良く活性化させ、脳を効果的に働かせることに繋がるのだ。

私は経営コンサルタントを仕事としているために、パソコンに向かう頭脳労働が非常に多い。一日中、ワードやエクセルを活用して頭が疲れきっている時、マインドマップを描いてみた。絵は上手くないものの、中央のイメージをじっくり描き、枝を丁寧にカラーペンで塗っていく。すると不思議なことに、さっきまでぐったりするほど疲れていたのが、すっかりと元気になり、頭が働き始めてくるのである。この体験をしてから、私は「マインドマップを描くと疲れが取れる」と周囲の人たちに話し、忙しい人ほど、じっくりとイメージを描くマインドマップを使うことを推奨している。

トニー・ブザン氏は「良い発想を得たかったら、セントラルイメージをじっくり描くことだ」とインストラクタートレーニングの際に教えてくれた。この話を聞いた時には、その意味が理解できなかったが、マインドマップを描き続けていると、その意味が良く分かってくる。今は、まさしくその通りだということを実感し、自信を持って「イメージをしっかりと描こう」と言うことができる。

（ 5 マインドマップの さまざまな用途 ）

記憶や発想に優れた効果を発揮するマインドマップであるが、どのようなシーンで実際に使えるのか、少しご紹介したい。

私自身、ノートのほぼすべてがマインドマップになっている。マインドマップでないノートはスケジュールを書き込む手帳ぐらいである。

セミナーの企画案を考える、講演の準備ノートを作る、読書メモを取る、意思決定をする、月間計画を立てる、事業計画を立てる、原稿アイデアを考える、これらすべてをマインドマップで行うことができる。

また、マインドマップはグループで活用することも可能だ。一枚の大きなマインドマップを何人かが共同で作りに上げることで、チームビルディング、ビジョンの共有、

計画立案，責任へのコミット，コミュニケーションの向上など，さまざまなことに効果を及ぼす。

マインドマップは，今後，全国の学校の教育現場で大いに活用されていくことになるだろう。実は現在，公認インストラクター達はボランティアで学校へ出講し，マインドマップ講座を子どもたちに提供している。私たちの脳の可能性を引き出してくれるマインドマップを子どもたちに伝え，日本の未来づくりに少しでも関わりたいという思いから，このような社会活動を行っているのだ。

この活動の中心はブザン教育協会であるが，このところマインドマップ講座が広まるに合わせて，全国の学校から出講の依頼が相次いでいる。今後，この動きはますます加速していくだろう。

さて，このようなマインドマップの素晴らしさに触れてみたいと思ったら，マインドマップ基礎講座を受講することを是非お勧めする。本をみただけでは分かりにくい描き方も，ブザン氏の考えをしっかりと理解した公認インストラクターが丁寧に教えてくれる。当社でも講座を開催しているので，是非お出かけ願いたい。

マインドマップ®は英国 Buzan Organisation Ltd. の登録商標です。

日本国内では，有限責任中間法人ブザン教育協会がマインドマップの商標権を含む，知的財産権の利用を正式に許可された唯一の団体です。株式会社 ALMACREATIONS はその事業運営をブザン教育協会より委託されています。



P R O F I L E

略歴：

(株) ヒューマン・リスペクト 代表取締役社長。
ブザン公認マインドマップインストラクター，
中小企業診断士，経営品質協議会認定セルフアセッサー，
フォトリディング公認インストラクター。
上智大学卒業後，ショービジネスのプロデューサーを目指して劇団四季に入社するが，自らの音楽好きが高じて間もなくシャンソン歌手に転向。プロ歌手として「パリ祭」などの各種シャンソンショーに出演。

第一回アンテルナショナルシャンソンコンクール優勝。読売文化センターなどの有名カルチャースクールでシャンソン教室講師を3年半務める。

一方，バブル経済崩壊後の混迷経済の中，自らのビジネススキルを高める必要性を感じビジネス界に転向。食品機械メーカーにて社長秘書，マーケティングプロモーション，経営品質推進活動などの業務に長年携わる。

2004年，(株) ヒューマン・リスペクトを設立，代表に就任。組織開発コンサルティング，経営品質審査など企業経営のアドバイスにおいて豊富な経験を持つ。

よく通る声と歌手の経験を生かした表現豊かなプレゼンテーションで，講義のファンは非常に多く，全国での経営関連の講演活動のほか，マインドマップ，フォトリディングなどの現代の勉強ブームに答える話題のセミナーを開催している。

著書にワタミ (株) の渡邊美樹氏の人生を描いた「ビジネスリーダーの夢と挑戦」(共著・経林書房) がある。