

# ブレインストーミングの効用

## —臨床社会学や文章作成法との関連で—

小 高 良 友

### 〔1〕はじめに

いわゆる「ブレインストーミング」については、私の身近なところでは、社会調査法や福祉計画作成でその効用が認められている。さまざまなアイデアを発掘する手法としての効用がそれだ。私は、その効用について異論はないのだが、この手法は通常言われている使用法以外にもその使用法と効用に大きな広がりがあると思っている。本稿では、その広がりについて論じてみたい。

以下では、まず第2節でブレインストーミングの原則と通常的使用方法・効用について紹介し、ブレインストーミングのそれ以外の使用方法・効用を第3節と第4節で紹介・考察していこう。

### 〔2〕ブレインストーミングの原則と通常的使用方法

本論に入る前に、ブレインストーミングについて概観しておこう。

私がブレインストーミングについて知るきっかけとなったのは、社会福祉士国家試験の受験対策においてである。社会福祉士国家試験を突破するための基礎知識のひとつとしてブレインストーミングの知識は欠かせない。それは、アイデアを出していく手法の一つとして位置づけられており、書籍検索・購入サイトとして便利なアマゾンで書籍検索を行ってみても、「ブレインストーミング」で検索すると、これを活用した書籍が多数検索されてくる。それらは書名で判断すると、いわゆるビジネス業界での活用が多数なされているようだ。

ブレインストーミングについては、いわゆる一般原則と呼ばれる4つの原則が有名だ。国家試験対策的には、このアイデアは誰が出したものが問われてもよさそうなものだが、国家試験ではこの用語とその原則は問われても、これを提唱した人については問われない。今回、この論考を書くにあたり、その提唱者やこのアイデアが提示されている文献、および、ブレインストーミングについての研究状況を簡単ではあるが調べてみた。

ブレインストーミングの提唱者は、アレックスオズボーンで、彼は大学に在籍する研究者ではなく、広告

業界などで活躍した民間の実業家であった。ブレインストーミングが提唱された文献がどれであるかについては、私の知る限り、ふたつの説があった。一つは、彼の1948年の著書 *Your Creative Power*<sup>1</sup> が初めとするもの<sup>2</sup>、もう一つは、彼の1953年の著書 *Applied Imagination*<sup>3</sup> を初めとするもの<sup>4</sup>である。翻訳でではあるがその根拠となっているこのふたつの原著を取り寄せて確認したところ、ブレインストーミングについて論じられたのは、1948年の *Your Creative Power* のほうが最初であると確認できた。もっともこの二つの本の内容はかなり重複している。ただし、この二つの本のそれぞれでブレインストーミングについて直接触れられている部分はそれほど多くはない<sup>5</sup>。

オズボーンによれば、『ブレインストーム』とは、少人数の人々が1時間ほどクリエイティブ(独創的)なイマジネーション(創造力)を働かせるためにのみ行う会議の一種—特定の問題についてアイデアを出し合うもの<sup>6</sup>である。

福祉士国家試験の基礎知識としてテキストには、ブレインストーミングについて、次のような4つの一般原則が紹介されている。この4原則はオズボーンの原著でも確認できた。ブレインストーミングの4原則とは、①批判厳禁、②自由奔放、③質より量、④結合改善、となっている。

オズボーンによれば、「アイデアを出すための会議(ブレインストーミング会議)では、いくつかのルールをすべての出席者が理解し、忠実に守らないと効果がありあからない」<sup>7</sup>。上記の4つはその基本ルールである。

基本ルール①批判厳禁—「よい悪いの批判はしない。出てきたアイデアに反対することは後まで控えなければならない」<sup>8</sup>。

基本ルール②自由奔放—「『自由奔放』を歓迎する。アイデアは自由奔放であればあるほどよい。考え出すことはたいへんだが、ケチをつけることはワケない」<sup>9</sup>。

基本ルール③質より量—「量を求める。アイデアの数が多ければ多いほどよいアイデアがふえる可能性が多くなる」<sup>10</sup>。

基本ルール④結合改善—「結合と改善を求める。参加

者は自分のアイデアを出すばかりでなく、他人のアイデアをもっとよいものに変えるにはどうしたらよいか、また2、3のアイデアをさらに別のアイデアにまとめるにはどうしたらよいかを考えなければならない<sup>11</sup>。

つまり、オズボーンによれば、ブレインストーミングとは、一定の問題についてアイデアを出し合う会議である。

### 〔3〕臨床社会学での効用

私の研究領域である臨床社会学では、リストカット、摂食障害、アルコール依存症などがその研究対象として入ってくる。

私は、臨床社会学の研究とは関係なく、以前から、自分が何かストレスを感じたり、どうにもモヤモヤした感情に支配されて身動きがとれなくなってしまうときに、ブレインストーミングとの関連は意識せずに、それに類することをひとりでやっており、その恩恵にあずかってきた。

どのようなことをやっていたかをご紹介します。職場で嫌なことがあったり、決断に迷うようなことがあったりしたときに、自分の思いをワープロソフトを活用して、文法などはいっさい無視して、思いを次々に書き出していくのだ。自分の思いを「言語化」するわけだ。途中で行き詰まったりしたときには、「今行き詰まっている」と書いたりもする。これはもともと人に見せることは前提にしていけないので、どんなにひどい表現でもかまわず文字にしていく。順序など気にしない。そうすると、不思議と気持ちが落ち着き、何よりも自分の思いが整理されてくる。ひじょうに大変なことだと思い込んでいたことが、文字にして書いてみるとたいしたことがなかったり、行き詰まっていると思っていたことに前進できるヒントが見えてきたり、その効用に何度助けられたことか。

このもともとのきっかけは、私が博士論文で取り扱ったハワード・S・ベッカーというアメリカの逸脱行動研究者の業績のひとつ *Writing for Social Scientists*<sup>12</sup> との出会いである。この本は、社会科学者の文章作成についての1冊の研究書であり、社会学的な作品のひとつだ。この本のなかでベッカーは、社会科学者が文章作成をどのように行っていたらよいのか、また、文章作成のさいの障害が生まれてくるのはなぜなのかなどを社会学的に考察している。この本のおかげで私は上記のような恩恵を受けることができた。この本に出会う前から、似たようなことは自分でやってきていたのだが、ベッカーのこの作品に出会うことによって、その方法の理論的基盤のようなものが与えられ、やり方も若干だが整理され、自

分としては思いを言語化することがやりやすくなった。

ベッカーの勤める方法や目的は、ブレインストーミングと全く同じではないが、そこに流れる精神や方法には、ブレインストーミングの4原則が生かされているように思われる。それはいわば「ひとりブレインストーミング」だ<sup>13</sup>。

ベッカーの勤める文章作成のやり方とは、あくまでも「文章作成方法」であり、その詳細は次節で紹介するが、この節では、ベッカーの勤める文章作成方法の一部を「気持ちの整理法」「ストレス発散法」として紹介することになる。

「ひとりブレインストーミング」とは、自分がモヤモヤしていたり、どうしたらよいかわからなくなっているときに、自分の頭に思い浮かぶことをどんどん文字にしていくわけだが、自分が書いていることをいちいち立ち止まって批評を加えたりしないので、ブレインストーミングの「批判厳禁」の原則が生かされている。また、頭に浮かぶ思いを次々に文字にしていくので「自由奔放」「質より量」の原則も生かされている。また、思いを文字にしていくことで、新たに発見したり、自分の隠された思いに気づいたりすることが出てくるため、「結合改善」の原則も生かされている。

この「ひとりブレインストーミング」は、アイデアを出すのが直接の目的というわけではない。思いを書き出すことで、自分が自覚していなかった思いをあらためて発見したり、自分が悩んでいることの解決方法を見つけ出したりすることもあるため、その意味では「アイデア」が出てくるのだが、その目的としては、「ストレス発散」と表現したほうがふさわしいかもしれない。

この「ひとりブレインストーミング」が臨床社会学の領域でも有効ではないかと思うようになったのは、リストカットについて講義をしている途中でであった。

リストカットの研究者のひとりロブ@大月は、リストカットを克服していく方法の有力なひとつとして、思いを言語化することを挙げている。ロブ@大月によれば「自傷癖は、自分の感情を言語化できるように訓練すれば治る、という報告がアメリカでなされている」<sup>14</sup>。

思いを言語化するさいに、誰かに相談してみることはその有力な一つになる。しかし、この相談という手段のひとつの欠点は、相談された相手に相談されたことが重荷になってしまうということだ。これは、臨床社会学の授業で「リストカットで苦しんでいる人は、誰かに相談してみてもどうでしょうか」と提案したときに、学生のひとりから受けた反論の一つだった。「そんなに重いことを相談したら相手が困ってしまうと思って言えない」

と私はその学生から反論を受けたわけだ。

そこで思いついたのが、私自身が以前から実践してきた「ひとりブレインストーミング」だった。これとても、思いが言語化できないからこそリストカットという手段があるのではないかと、との反論もあるだろうが、言語化できないということを文字にするだけでも私は多少なりとも効果があるのではないかと考えている。

リストカットに限らず、土井隆義の著作『友だち地獄―「空気を読む」世代のサバイバル』(大月書店、2005)で土井が指摘する現代の若者の特徴である「優しい関係の世代」から類推すると、現代の若者たちは、互いに神経質すぎるほどの気遣いをしながらお互いの関係を保っている<sup>15</sup>。そうであるなら、それはストレス源にもなるはずだ。そのストレスは、ひとつはリストカットのような形で現れ、ひとつは摂食障害のような形で現れる可能性がある。そのようなストレスを解消するひとつの手段として、「ひとりブレインストーミング」は有効ではないかと私は考えている。

平成23年の「社会福祉調査論」という私の授業で、この「ひとりブレインストーミング」を試験的に受講生に実践してもらったところ、まだ試行段階ではあるが、受講生から意外な反響があった。私がねらっていたような効用を少しでも受講生が感じてくれたようなのだ。もちろん、この成果については、さらなる精査が必要なことは言うまでもない。

#### 〔4〕文章作成での効用

私は大学教員であるので、自分の研究成果を論文のかたちで発表していく義務がある。私は、大学院生時代と、大学教員になってからしばらくは、文章作成に異常に時間がかかった。大学院時代の指導教員からその点の指摘を受けたことはもちろんである。それを大きく克服するきっかけになったのが、前述したベッカーの文章作成についての著作である。

ベッカーの著作でのその骨子は以下のとおりである。

- ①文章作成をするさいには、まず構想などを練ったりして立ち止まらずに、まず書こうと思っていることをどんどん文字にして表現していくことが大切である。
- ②そのさいに、文法や文章の順序、誤字脱字などは気にしないでどんどん書いていく。
- ③途中で行き詰まったら、ここで行き詰まった、と書けばよい。
- ④書く前にどんなに入念に文章構成を考えたところで、

ある時点で書ける内容にそれほどの差は出てこない。入念に事前に構想を練って書き出し、少しずつ用心して書いていったものと、そのようなことをせずに一気に書いてしまい、あとから手直したものと、結果においては大差がないものができる。

⑤特に研究者の場合は、同僚の批評を気にして、なかなか文章作成に入れない時間が出来てしまうが、それは無駄なことだ。

⑥一度書いた文章を手直することは、予想しているよりもはるかに短い時間で済む。

荒削りだが、ベッカーの主張の大事な論点は以上のとおりだ。論点⑤のあたりが社会学者としてのベッカーの腕のみせどころでもあるのだが、本稿はそこには深入りしない。

私はベッカーのこのやり方を初めは実践するのに躊躇していたが、思い切って実践するようになってみると、文章作成時間が飛躍的に短縮できるようになった。大学院生時代と違い、また、私が本学に赴任してきた頃と違い、私の本学での職責ははるかに重くなり、それに比例して仕事量もふくらんでいった。初めは、そのような環境をのろい、こんな状態では論文作成など不可能だと嘆いていたものだ。しかし、ベッカーのこのやり方を取り入れてからは、その思いが一変した。それは、恵まれた環境にいと私が思っていた他大学の同僚も、彼は彼なりにいろいろなしがらみで時間を拘束され、論文作成に使える時間は私と大差がないと感じるようなつぶやきを彼から耳にしたことも影響している。

自分の思いをともかくはき出す最初の作業では、荒削りではあるが、完成原稿まで大事にしたいような表現が結構ちりばめられている。また、初めに一気に書いたものを書いたあとで読み直してみると、論文の全体構成をどのようにしたらよいか意外にも思いついたり、自分が論文を作成するうえでどこが弱いのかや、何を補強したらよいか意外とわかってきたりもするのだ。ベッカーも語っているのだが、この方法は一度実践してみないとその醍醐味やありがたみがわからない。

ベッカーのこの手法には、あらためて気づいてみると、ブレインストーミングの4原則が散りばめられている。もっとも、ベッカーは、先に紹介した著書のなかで、ブレインストーミングについてはいっさい触れていない。

#### 〔5〕終わりに

ブレインストーミングの専門研究者からすると、私の

本稿での主張は邪道だと思われるかもしれない。もしそうであるなら、呼び名はブレインストーミングを使わなくてもよい。ただ、私が本稿で述べた方法は、少なくとも私にとってはとても有効である。

ブレインストーミングとストレス軽減との関連についての論考はいくつかあったが、それは本稿の趣旨とは異なっており、ブレインストーミングのやり方において、カードゲームを用いることで、ブレインストーミング実施に伴うストレスをいかに低減できるかというものであった<sup>16</sup>。

## 【註】

1. Alex F. Osborn, *Your Creative Power*, New York: Charles Scribner's Sons. 私が参照した邦訳は、A. オズボーン（豊田晃訳）『創造力を生かすアイデアを得る 38 の方法（新装版）』創元社、2008。邦訳初版は 1987。
2. たとえば、中野明「ミドルマネジャーのための教養講座 オズボーンのアイデア発想法 ①古くて新しいブレインストーミング」、『Business risk management：リスクマネジャーのための情報誌』23(7)、2008、28-31 頁。「ブレインストーミング」は訳語だが、「ブレインストーミング」と表記されていることもある。本稿では「ブレインストーミング」と表記しているが、中野は「ブレインストーミング」と表記している。
3. Alex F. Osborn, *Applied Imagination*, New York: Charles Scribner's Sons. 私が参照した邦訳は、A. F. オズボーン（上野一郎訳）『独創力を伸ばせ（新装版）』ダイヤモンド社、1982。邦訳初版は 1958。
4. たとえば、三島倫八「ブレインストーミング研究の批判的検討ー小集団活動に寄せて」、『龍谷大学経済経営論集』28(2)、龍谷大学経済経営学会、1988、84-94 頁。ただし、この論文では、*Applied Imagination* の出版年は 1957 年とあるが、この著書の初出は 1953 年 のようである。
5. 前出『創造力を生かすアイデアを得る 38 の方法』では第 33 章「アイデア創造にふさわしいチームの作り方」(268-277 頁)、前出『独創力を伸ばせ』では第 11 章「グループの協力による独創」(104-113 頁) と第 12 章「ブレインストーミングの実施法」(114-136 頁)。
6. 前出『創造力を生かす』、iv 頁。
7. 前出『独創力を伸ばせ』、107 頁。
- 8～11. 前出『独創力を伸ばせ』、107-108 頁。
12. H.S. Becker, *Writing for Social Scientists*, Chicago: The University of Chicago, 1986. 邦訳はハワード・S・ベッカー（佐野敏行 訳）『論文の技法』講談社、1996。
13. 今回、この論文を作成するために、関連文献の検索を行ったわけだが、その過程で、中野明が前出文献で「独りブレインストーミング」を提唱していることを知った。中野の「独りブレインストーミング」は、自分の思いをブレインストーミングの 4 原則を生かして書き出すという点では私の想定しているやり方と同じだが、「ストレス発散」という視点はないようである。中野の主張と本稿との違いについての詳細な整理は今後の課題としたい。
14. ロブ@大月『リストカットシンドローム』ワニブックス、2000、120 頁。
15. 詳細は、小高良友「今どきの若者を理解する」、『東海学院大学紀要』3 号、2010、55-59 頁。
16. たとえば、西浦和樹・伊藤利憲・石井力重・田山淳・渡辺論史「創造性育成を目指した教育ツール開発と評価に関する研究ーブレインストーミング法によるストレス反応軽減効果の検討」、『宮城学院女子大学発達科学研究』8、2008、71-80 頁。池田和浩・渡邊裕子・安井朱美・西浦和樹「カードゲームを用いたブレインストーミング法による心理的ストレス低減効果の検証」、『山形大学紀要（人文科学）』17(2)、2011、21-33 頁。