

# 「おうちカフェ」発想法

大阪大学大学院人間科学研究科 教授

三宮真智子 (さんのみや まちこ)

## Profile — 三宮真智子

大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程単位取得満期退学。学術博士（大阪大学）。鳴門教育大学助教授・教授などを経て、2009年より現職。専門は、認知心理学、教育心理学。主な著書は、『メタ認知：学習力を支える高次認知機能』（編著，北大路書房），『教育心理学』（編著，学文社），『考える心のしくみ：カナリア学園の物語』（単著，北大路書房）など。



### 発想力は天才だけのものか

私たちの意識の中には、創造的な思考や作品を生み出すための優れた発想力は、一部の天才だけが持っているもの、との思い込みがあるのではないのでしょうか。ワイズバーグ（Weisberg, 1986）は、これを「創造性神話（creativity myth）」と呼び、「才能がなければ、芸術や科学において創造的な仕事を成し遂げることはできない」「創造的な人は一般の人とは異なる特性を有している」といった信念を、多くの人々が共有していると考えました。こうした思い込みそのものが、創造的に発想するという行為から一般の人々を遠ざけ、工夫する意欲を萎えさせてしまうのかも知れません。

### 創造観が創造的思考態度を左右する？

発想を支えるものは、創造的な思考態度であると考えられます。粘り強く考え工夫を続ける態度こそが、結果として、優れた発想をもたらすのではないのでしょうか。

私たちの研究室で行った調査（Yamaguchi & Sannomiya, 2012）から、創造的思考をどのようにとらえているか（創造観）によって、創造的思考態度が左右されることがわかりました。要約すると、次のことが言えそうです。

(1) 発想には運が重要ととらえる  
と、持続的な努力をせず、簡単に

諦めてしまう。

(2) 才能を重視すると、あきらめにつながり、独自で柔軟な視点から問題をとらえようとする態度を妨げる。

(3) 努力を重視すると、持続性、探求性、好奇心、柔軟性、積極性に対してポジティブに作用する。つまり、創造的な思考態度に、幅広く肯定的な影響を及ぼす。

(4) 発想にはタイミングが重要ととらえると、好奇心に対してはポジティブに作用するが、独自性に対してはネガティブに作用する。

ここから、努力を重視する創造観の大切さがうかがえます。努力という言葉でまとめると、月並みな印象を与えがちですが、この中には、「膨大な時間を考えることに費やす」「考え抜く」「がんばる」などが創造的な発想に必要な創造観が含まれています。諦めずに時間をかけてじっくり考えることが発想をもたらすという信念が、創造的な思考態度につながり、それが実際に優れた発想へとつながっていくと考えられます。つまり、運や才能、タイミングに頼らず、発想は努力次第ととらえることによって、積極的にあれこれと試しながら柔軟に考え続ける態度を形成することが効果的なようです。

### 発想力の豊かな人に共通する点

上に述べた創造観や創造的思考態度は、今回ご登場いただいた3

名の方々にも、当てはまるようです。國藤先生は我を忘れて熱中することを大切にされ、（眠っている間の）夢の見方をも工夫して発想に役立てていらっしゃいます。皆川先生は、四季折々の豊かな風物を17文字の俳句に凝縮して表現するために、アンテナを張り想像をめぐらす日々を送っておられます。そして武田さんは、楽しくエコロジカルに節約するという強い目的意識を持ち、日々、料理レシピを工夫しておられます。才能や運だけに頼らず、日々の生活の中で常に考え続けるという生き方が、この3名の方々に通じていると言えるでしょう。

また、子ども時代から、ご家族のどなたかが考えること（探求）のプロセスを非常に大切にされ、奨励されていたことも3名の方々の共通点です。考え、調べ、工夫することを励ましてくれる人が身近にいるという環境要因も重要なポイントではないのでしょうか。

このようにして、発想がこの方々の生活の一部となり習慣となっていくのではないかと思います。

### 発想空間としての「おうちカフェ」

さて、本稿後半では、私の「発想空間」について触れることにします。「カフェで仕事をするとはかどる」という声を時々耳にしますが、カフェのメリットとして、

適度に人目があるという緊張感、コーヒーを飲むと頭が冴えるというカフェインの効果、そして滞在時間がある程度限られていることなどが理由のようです。

確かに、書斎や研究室で仕事を長時間続けるよりも、場所を変えてみたほうが、気分もリフレッシュできるという効果がありそうです。そんなわけで、カフェ活用派の姿をスターバックスなどで見かけることが多くなりました。

しかしながら私の場合、大学に行くと、平日の帰りは夜10時頃になってしまいます。そんな時間からカフェに行く気にもなれませんが、第一、私はカフェインにめっぽう弱いので、午後3時を過ぎてコーヒーなどを飲むと、その夜はまちがいに不眠に苦しみます。

そんなわけで、研究室とはちょっと違った雰囲気の中で考えを巡らすために、もっぱら活用しているのが、最近、主婦に人気の「おうちカフェ」です（「おうちカフェ」は、次の二つの意味で用いられます：①自宅でカフェ気分を出すこと、②自宅で週末などに開くカフェ。ここでは、①の意味です）。市販品を加工して、カフェのプレートも作りました（笑）（写真1）。時間帯は午前中。カフェインをいくら摂取しても、この時間帯なら大丈夫です。コーヒーに限らず、緑茶や紅茶もたくさん飲んでOK。ここで考えるのは、何か差し迫った問題の解決法であったり、今後の研究計画であったり、



写真1 おうちカフェのプレート

また、ゼミの院生指導であったりします。たとえば、「〇〇くん、こうアドバイスしよう」「〇〇さんと〇〇さんを組ませてコラボ・リサーチを提案したらうまくいかも」など。

おうちカフェの場所は、キッチンとつながったりリビングです。左を見ればベランダ（写真2）、右を見ればキッチンという、この空間の中で、出勤前の時間にアイデアを練ります（写真3）。



写真2 ミニ・ベランダガーデン



写真3 ベランダ近くのテーブル

私にとって、発想に適したおうちカフェの条件は、好みの風景が目に入ることです。たとえば、室内から眺める外の景色。うちではベランダがこれに当たります。幅120センチ程度のベランダに、「ミニ・ベランダガーデン」を作っています。ガーデニングに時間をかける余裕はないので、放っておいても勝手に育ってくれる丈夫な植物を選び、ここにフェイクのグリーンや花を紛れ込ませていきます。時折どこからか聞こえる鳥のさえずりも、発想を促すBGMとなるように感じます。



写真4 キッチン近くのテーブル

気分を変えるためには、場所を移動します（写真4）。すると、目に映る部屋の景色も変わって、新鮮な空間になります。さらに気分を変えたいければ、テーブルを変えたり椅子を変えたりすると効果的です。何でも自由に変えられるという点が、おうちカフェの大きなメリットでしょう。

このように、特に広くはない賃貸マンションであっても、自分にとって快適な状態にしておけば、効果的な「発想空間」になると思います。楽しい気分で過ごせる「場」に身を置いて考えれば、発想は自ずと湧いてくるように感じます。発想が思うように湧いてこないときには、まず、発想空間を工夫することから始めてみるのも効果的ではないでしょうか。

## 文 献

- Weisberg, R. W. (1986) *Creativity: Genius and other myths*. New York: W. H. Freeman. [大浜幾久子 (訳) (1991) 『創造性の研究：つくられた天才神話』リクルート出版]
- Yamaguchi, Y. & Sannomiya, M. (2012) Beliefs and attitudes about creativity among Japanese university students. *Creativity & Human Development*. (<http://www.creativityjournal.net/index.php/contents/articles/item/62-beliefs-and-attitudes-about-creativity-among-japanese-university-students/>)