

これからの時代を生きるには、「創造力」が必要不可欠と9割が回答
いちばんアイデアが思いつく状況は「お風呂の時間」!
 脳神経外科医 菅原道仁氏 : アイデア発想には「余白時間」の取得を推奨

花王株式会社パーソナルヘルス事業部ホリスティックヘルスケアグループは、生成AIの登場等で人間の「創造性」がより一層求められる現在において、男女332人を対象に「創造性に関する意識調査」を実施しました。本リリースでは、意識調査の結果をお知らせするとともに、脳神経外科医の菅原道仁氏が推奨するアイデア発想のための「余白時間」の大切さについてのコメントも紹介いたします。

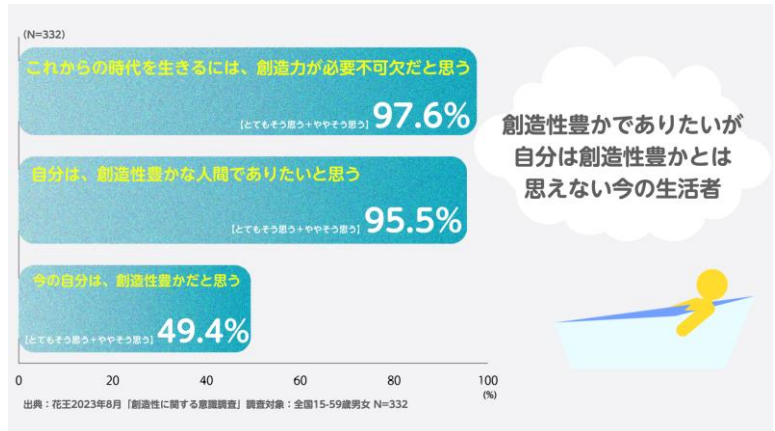
※花王調べ:web定量調査、調査期間:2023年8月25日~27日、日本全国 18-59歳 男女 n=332

《調査結果サマリー》

- これからの時代「創造力が必要不可欠」と9割が回答するも、自身が「創造性豊か」と自覚している人が5割にとどまる。
- 新しいアイデアを思いつくには、特別な才能が必要だと思う人が5割で、7割が人間の創造性は簡単に高められないと感じている。
- 9割が新しいアイデアを思いつくには、あえて「何もしない時間を持つことが大切」と認識している。
- 新しいアイデアを思いつくのに適した状況として、「お風呂」が第1位。
- 仕事やプライベートで新しいアイデアを求められる頻度が高い人ほど、湯船につかることが大好き。

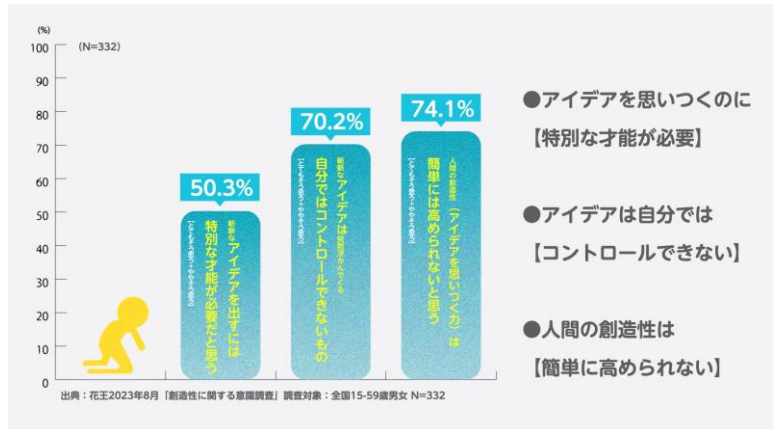
■これからの時代「創造力が必要不可欠」と9割が回答するも、自身が「創造性豊か」と自覚している人は5割にとどまる。

9割以上が「これからの時代を生きるには創造力が必要不可欠」と回答し、「創造性豊かでありたい」人が9割と大半を占めました。一方、「自分は創造性豊かだと思う」と回答した人は5割程度にとどまり、創造性を高めたいというニーズはあるものの、自身の現状とのギャップが大きいことが判明しました。



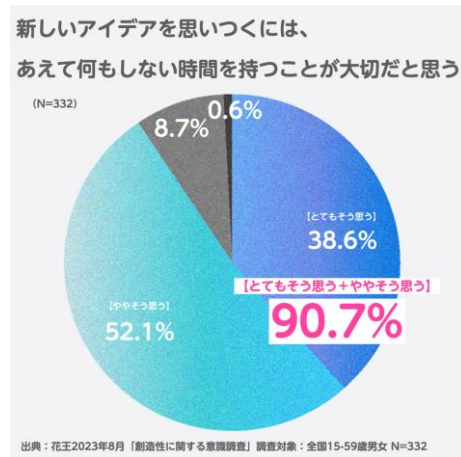
■新しいアイデアを思いつくには、特別な才能が必要だと思う人が5割で、7割が人間の創造性は簡単に高められないと感じている。

「斬新なアイデアを出すには、特別な才能が必要だと思う」と約5割が回答し、さらに「人間の創造性は簡単に高められないものだと思う」「斬新なアイデアは突然浮んでくる、自分でコントロールできないものだと思う」と考える人がそれぞれ7割以上でした。アイデアを思いつくことに対する心理的なハードルを感じていることがわかりました。



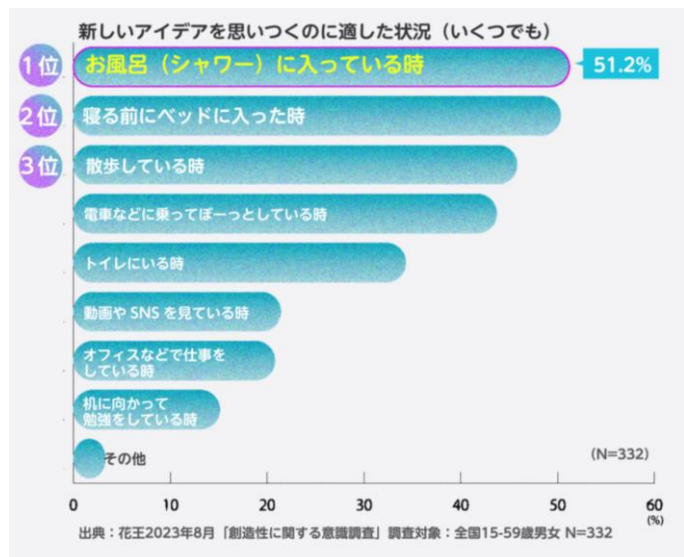
■9割が新しいアイデアを思い出すには、あえて「何もしない時間を持つことが大切」と認識している。

「新しいアイデアを思い出すには、あえて何もしない時間を持つことが大切だと思う」ことについては、「とてもそう思う」が38.6%、「ややそう思う」が52.1%でした。



■新しいアイデアを思い出すのに適した状況として、「お風呂」が第1位。

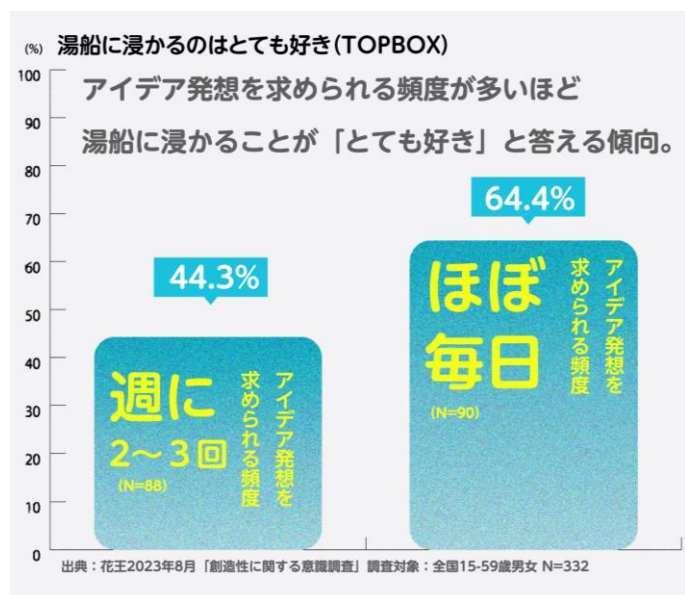
日常生活の中で、新しいアイデアを思い出すのに適した状況を聞いたところ、「お風呂(シャワー)に入っている時」が5割を超えてトップであり、次いで「寝る前」「散歩」でした。一方、「勉強をしている時」や、「仕事をしている時」、「動画やSNSを見ている時」は、新しいアイデアを思い出すことが少ないようです。



■仕事やプライベートで新しいアイデアを求められる頻度が高い人ほど、湯船につかることが大好き。

普段の生活(仕事やプライベート)で【新しいアイデアを考えることを求められる頻度】別に【湯船につかることが好きかどうか】を分析したところ、【湯船につかるのがとても好き】と回答した人の割合は「ほぼ毎日新しいアイデアを求められる層」で64%と、「週2~3回程度新しいアイデアを求められる層」の44%より20%も高い結果に。

日常的にアイデアの発想を求められる人ほど湯船につかることが大好きな傾向が見られました。



《専門家のコメント》 脳神経外科医 菅原道仁氏：アイデア発想には「余白時間」の取得を推奨



近年の脳研究でも話題にもなっていますが、人間は寝ている時や「ぼーっと」している時に脳が働いていないのではなく、実は、「ぼーっと」している時や睡眠時こそ、脳が動いており、情報の整理整頓をしているということがわかってきました。その脳活動は、今まで見聞きしてきたことなどの情報を統合し記憶の整理をしてくれるので、それによって新しいアイデアが生まれたり、考えがまとまったりといったことにつながっていくのです。

では、いつ「ぼーっと」するのか。わたしは、「お風呂の時間」を有効活用することをおすすめします。「お風呂の時間」は、感覚が十分に刺激されます。石鹸やシャンプーの匂い、シャワーの音や、お湯が流れる心地よい音、炭酸泉のパチパチという音もいいリズムですよ。お湯の温度は38度から40度くらいのぬるめのほうが、副交感神経が優位になるため、リラックスできますし、副交感神経が優位な状態ほど「ぼーっと」することもできるでしょう。

新しいアイデアというのは、あくせくした時間ではなく、「ぼーっと」している時間にこそ湧いてくるものです。極力リラックスできる「お風呂の時間」を使い、毎日の生活に「余白時間」をつくることを意識してほしいと思います。
〈医療法人社団赤坂パークビル脳神経外科理事長 脳神経外科医 菅原道仁氏〉