FREE WORKSHEET

研修でそのまま使える アイデア発想ワークシート

マンダラート／アイデアしりとり　2点セット（進め方ガイド付き）

WORK 01

マンダラート

1つのテーマを真ん中に置き、連想する言葉を外へ広げていくワークです。

1人で取り組む／約10分／p.2〜4

WORK 02

アイデアしりとり

しりとりで出てきた言葉とテーマを組み合わせて、アイデアを出すワークです。

1人で取り組む／約10分／p.5〜7

■ 使い方

1. 進め方ガイド（p.2・p.5）を読み、ワークの流れと声かけを確かめます。
2. 空欄版のワークシート（p.3・p.6）を、受講者の人数分＋予備をコピーします。
3. 研修当日は、記入例（p.4・p.7）を投影するか1枚配って見せてから始めます。

■ 2つのワークの土台になる考え方

> 「アイデアとは既存の要素の新しい組み合わせ以外の何者でもない」
>
> ジェームス・W・ヤング『アイデアのつくり方』より

良いアイデアは、突然どこからか湧いて出てくるものではありません。**無数の「平凡なアイデア」を生み出す過程で生まれます。**とはいえ、何もないところからアイデアを生み出すのは簡単ではありません。そこで、一定のルールを決めた発想法（フレームワーク）を使います。

■ 用意するもの

- ☐ 空欄版のワークシート（p.3・p.6）　受講者の人数分＋予備
- ☐ 筆記具（1人1本）
- ☐ タイマー（スマートフォンで可）
- ☐ ホワイトボード（お題を書くため。なければ口頭で伝えても可）

© Idea-soken　ワークシートは社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

WORK 01　進め方ガイド

マンダラート

「マンダラート」は、一人でアイデアを膨らませるのに適した思考ツールです。仏教の曼陀羅のように、中央から周囲に向かってアイデアを展開させていきます。

■ マンダラートの4つの手順

1. ノートなどに3×3のマトリクス（枠）を作成する
2. 中心のセルに発想したいテーマを書く
3. まわりの8つのセルにテーマから連想するものを書く
4. 気になるセルの言葉を元に、新たな3×3のマトリクスを作成する

ワークシートには、手順1の枠をあらかじめ印刷してあります。

制限時間 5 分

説明3分＋ワーク5分＋共有2分
＝ 全体で約10分

■ 当日の流れ

誰が	すること	どこに	時間
講師	お題を「新しい〇〇」の形で1つ決めて伝える（例：新しいレイングッズ）	ホワイトボード	3分
講師	記入例（p.4）を見せ、上の4つの手順を読み上げる	投影または配布	
個人	①の中心のマスにお題を書く	シート①の中央	5分
個人	①のまわりのマスに、お題から連想する言葉を書く。**3つ書けたら次へ進んでよい**	シート①のまわり	
個人	①の中から気になる言葉を1つ選び、②の中心に書き写す。②のまわりに、その言葉から連想する言葉を書く	シート②	
個人	①②の言葉から思いついたアイデアを、1つ以上書く	シート③	
ペア	隣の人に、③のアイデアを1つ読み上げる（1人30秒ずつ）	口頭	2分

■ 講師の声かけ

- ☐ 「8マス全部を埋めなくて大丈夫です。3つ書けたら次へ進みましょう」
- ☐ 「上手な言葉でなくてかまいません。思いついた順に書いてください」
- ☐ （手が止まっている人に）「お題の色・大きさ・素材など、目に見えるところから書いてみてください」

© Idea-soken　ワークシートは社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

WORK 01

マンダラート

研修名 _____

所属 _____ 氏名 _____

お題 新しい _____

① お題から連想する

	お題	

② 気になる言葉を掘る

	①から選んだ言葉	

まわりのマスは、3つ書けたら次へ進んでかまいません。

③ 思いついたアイデア

1つ以上

© Idea-soken　社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

WORK 01

マンダラート

記入例

お題　新しい 人形

① お題から連想する

素材	大きさ	匂い
デザイン	新しい 人形	色
国	重さ	年齢

② 気になる言葉を掘る

塩ビ	布	紙
鉄	素材	ビニール
草	食べ物	砂

オレンジの枠：気になった言葉。①で選んだ「素材」を②の中心に書き写し、さらに掘っています。

③ 思いついたアイデア

1つ以上

・お菓子でできていて、遊んだあとに食べられる人形（食べ物）

・水をやると髪の毛が芝生のように伸びてくる人形（草）

・砂浜で型を押しつけて作る、砂の人形セット（砂）

記入例はそのまま写さず、自分のお題で書いてください。

© Idea-soken　社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

WORK 02　進め方ガイド

アイデアしりとり

「アイデアしりとり」は、∞プチプチで有名な元㈱バンダイの高橋晋平氏の開発した思考ツールです。一人で行なえる手法ながら、自分でも想像しないようなアイデアが出せる点が最大のメリットです。

■ アイデアしりとりの型

1. A：考えたいテーマ（お題）を書く
2. B：しりとりで言葉を8つ、左から順に書く
3. A×B：列ごとに、AとBから連想されるアイデアを“直感的に”書く。合計20個くらいが目標

制限時間 5 分

説明3分＋ワーク5分＋共有2分
＝ 全体で約10分

■ 当日の流れ

誰が	すること	どこに	時間
講師	お題を「新しい〇〇」の形で1つ決めて伝える（例：新しいアナログゲーム）	ホワイトボード	3分
講師	記入例（p.7）を見せ、上の型（A×B→アイデア）を読み上げる	投影または配布	
個人	Aの欄にお題を書く	シートのA	5分
個人	Bの欄に、しりとりで言葉を8つ、左から順に書く。最初の言葉は何でもよい	シートのB	
個人	Bの言葉の下に、A×Bから思いついたアイデアを書く。1つの列に1〜3個、合計20個くらいが目標	シートのアイデア欄	
ペア	隣の人に、一番面白いと思うアイデアを1つ読み上げる（1人30秒ずつ）	口頭	2分

■ 時間があれば：選択拡散

20個出たら、その中から面白そうなものを1つ選び、それを新しいテーマ（A）にしてもう一周します。シートの一番下の欄を使います。

■ 講師の声かけ

- □ 「考え込まずに、直感で書いてください。くだらないと思うものも書いてかまいません」
- □ 「お題と関係なさそうな言葉ほど、自分では思いつかないアイデアにつながります」

© Idea-soken　ワークシートは社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

WORK 02

アイデアしりとり

研修名 _____

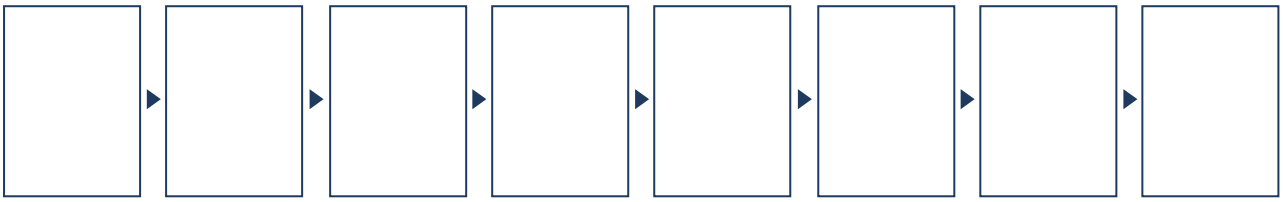
所属 _____ 氏名 _____

A テーマ（お題）

新しい _____

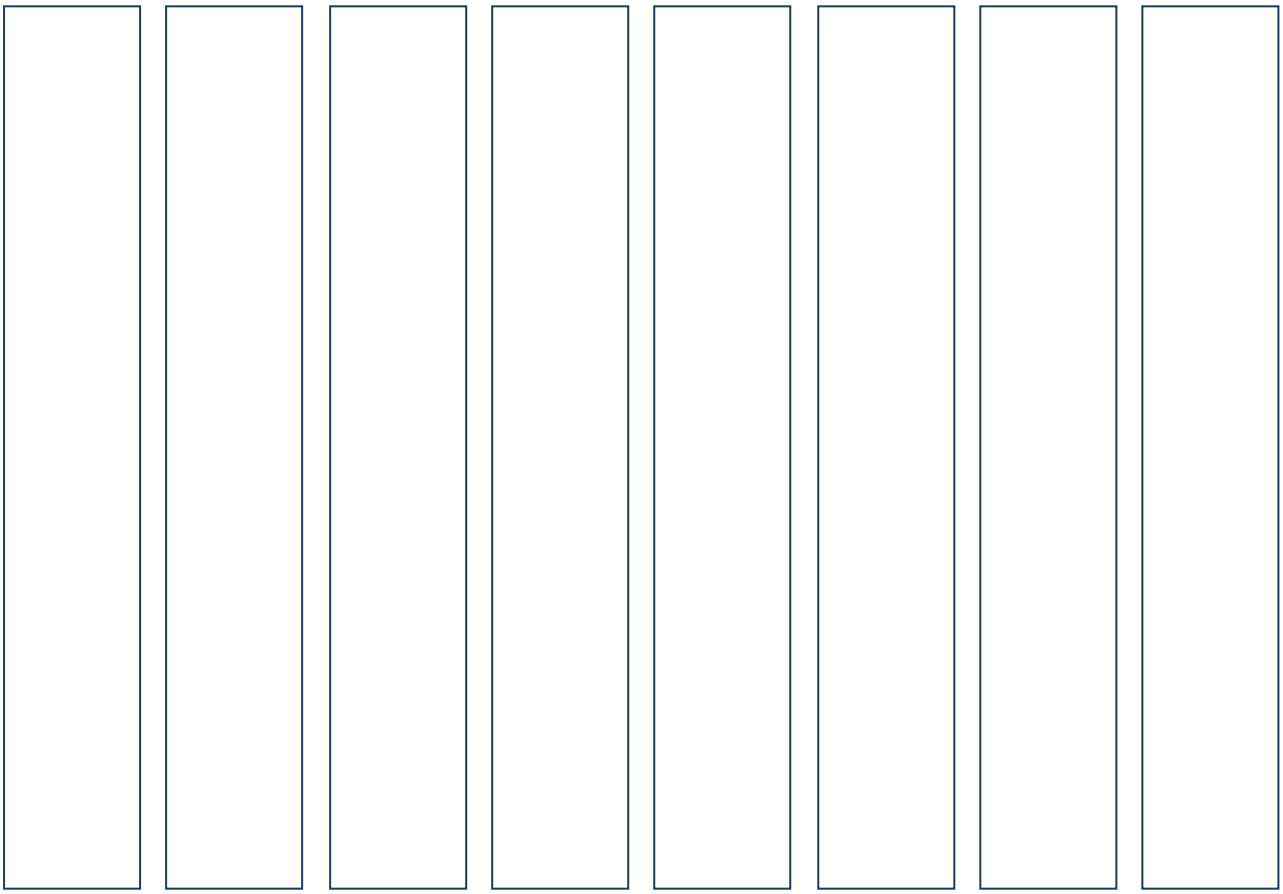
×

B しりとりの言葉 左から順に、しりとりで8つ



↓

アイデア A×Bから連想されるアイデアを“直感的に”。合計20個くらいが目標



選択拡散

面白そうなアイデアを1つ選び、次のテーマにする

次のテーマ：

アイデアしりとりは、∞プチプチで知られる元 株式会社バンダイの高橋晋平氏が開発された思考ツールです。

© Idea-soken　社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

WORK 02

記入例

アイデアしりとり

A テーマ（お題）

新しい アナログゲーム

×

B しりとりの言葉　左から順に、しりとりで8つ

こま ▶ まくら ▶ らっぱ ▶ パンダ ▶ だるま ▶ まど ▶ どんぐり ▶ りんご

↓

アイデア　A×Bから連想されるアイデアを“直感的に”。合計20個くらいが目標

- 同じ果物を集めてそろえるカードゲーム／腐ったりんごを引いたら負けのババ抜き
- 拾った木の実を駒にして遊ぶゲーム／背比べで大きさを競うカードゲーム
- 小さな窓から絵の一部だけ見て当てるカード／窓の外の景色を当てる推理ゲーム
- 積み上げて崩したら負けのバランスゲーム／「だるまさんがころんだ」を机の上で遊ぶボードゲーム／目標を達成したら目を描き入れるゲーム
- 白と黒の2色だけで遊ぶ陣取りゲーム／動物の模様を見て名前を当てるカード／パンダの赤ちゃんをみんなで育てる協力ゲーム
- 音を鳴らして答える音当てクイズ／合図の音で一斉に手を出す早取りゲーム／音の長さで点数が決まるゲーム
- まくら投げで的を倒すゲーム／寝る前の5分で終わるカードゲーム
- 回したこまが止まった目の数だけ進むすごろく／こまを弾いて陣地を取り合うゲーム

選択拡散
面白そうなアイデアを1つ選び、次のテーマにする

次のテーマ：　「だるまさんがころんだ」を机の上で遊ぶボードゲーム

アイデアしりとりは、∞プチプチで知られる元 株式会社バンダイの高橋晋平氏が開発された思考ツールです。

© Idea-soken　社内研修のためにコピーしてお使いいただけます（販売・再配布はご遠慮ください）

ABOUT

アイデア総研について



大澤 孝 Takashi Osawa

アイデア総研 代表／トイクリエイター

- 玩具メーカー勤務時代に「ベイブレード」（世界累計5億個）、「人生銀行」「夢見工房」などの企画開発に携わる
- 企業・大学で企画発想法の講義をのべ5,000人以上に実施（大阪公立大学・千葉大学・筑波大学・法政大学ほか）
- 著書『おもちゃ流企画術』（実業之日本社）

このワークを、研修として まるごとお任せいただけます

- マンダラート・アイデアしりとりをはじめ、ヒット商品の開発現場で使ってきた発想法を、受講者に合わせて組み立てます
- 対面・オンライン・ハイブリッドに対応。全国どこでも、1時間〜6時間で実施できます

研修のご相談（無料） idea-soken.com/contact/

「アイデアしりとり」は、∞プチプチで知られる元 株式会社バンダイの高橋晋平氏が開発された思考ツールです。
「ベイブレード」は株式会社タカラトミーの登録商標です。

© Idea-soken　無断複製を禁じます