

## AD スキルVI：ラテラルシンキングスキル

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）

医学博士 橋爪 武司

[hashizume@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:hashizume@ikigai-zaidan.or.jp)

[takeshi55123@gmail.com](mailto:takeshi55123@gmail.com)

はじめに

健康生きがいづくりアドバイザー（AD）が活動する上で種々の知識とスキルが必要であり、ラテラルシンキングはその一つで、AD 活動には欠かせない。既成概念に捉われない、新しい価値の創出など個々人のラテラルシンキング力を向上させ活用しましょう。

1. ラテラルシンキングスキルとは・定義
2. ラテラルシンキングのトレーニング方法
3. ラテラルシンキングの課題と例題

なお、ロジカルシンキング、クリティカルシンキングについては既に記載しており参考にしてください。

### 1. ラテラルシンキングスキルとは・定義

ラテラルシンキングスキルとは・定義、メリット・デメリット、なぜ今、ラテラルシンキングが注目されるのか、について記載する。

#### 1) ラテラルシンキングスキルとは

ラテラルシンキングとは、1967年にイギリス人の医師であるエドワード・デボノが提唱した思考法で、別名「水平思考」あるいは「ラテラル思考」とも呼ばれる。エドワード・デボノの定義によれば、ラテラルシンキングとは「どんな前提条件にも支配されない自由な思考法」であり「水平方向に発想を広げる」という意味合いからラテラル（＝水平）という言葉が使われる。

ラテラルシンキングは、既成概念や固定観念に縛られず、水平方向に発想を広げるという思考法である。なぜ「水平」なのかと疑問に思われた方もいるでしょう。今までの枠組み、常識やルール等の中で思考するのではなく、思考の制限となる前提条件（壁）を取っ払い、思考を広げていく、という意味合いで「ラテラルシンキング（水平思考）」と名付けられている。

ラテラルシンキングとは既成概念や既存の常識にとらわれず、多角的な視点で物事を捉え、新しい発想を生み出す思考法のこと。近年のビジネスを取り巻く環境は変化が激しく、先を見通すことが困難になっている。ラテラルシンキ

ングは、こうした変化と不確実性の時代に、新たな価値を生み出す可能性を秘めた思考法として、その重要度を増している。

## 2) ラテラルシンキングのメリット・デメリット

ラテラルシンキングは既成概念や既存の常識にとらわれない思考法であるため、既成の考えを飛び越えた思いもよらない結論を導き出せるというメリットがある。また、論理を積み上げるロジカルシンキングとは違い、論理を飛躍させる思考法であるため、結論を導くのが早いといった特徴もあります。そして、導き出される結論は一つとは限らず、まったく異なる角度からの結論が、複数導き出されることもあります。閉塞感がある現状を打破したり、画期的な新商品や新サービスのアイデアを生み出したりする可能性が高い思考法である。

- ・クリエイティブな発想で、論理的思考では生まれにくい斬新なアイデアが生まれる
- ・ユニークな発想で問題解決の糸口になる可能性がある
- ・既存のものを組み合わせて新しいアイデアを生み出すことができる想定外のトラブルや問題に対応できる
- ・アイデアベースなので、摩擦が起きにくい
- ・発想の間口を広げることができる
- ・イノベーションが起きる可能性がある

ラテラルシンキングのデメリットとして、前提条件などを一切持たない自由さは、メリットである一方で、課題から大きく外れた結論になる恐れもある。自由さは保ちつつも方向性を見失わないようにしないと、自由さがデメリットになってしまう。

- ・論理的な検証を経ないので、信頼性が不明確
- ・効果が保障されていない
- ・論点が定まりにくく、話し合いが迷走しやすい
- ・結論が出にくい

## 3) なぜ今、ラテラルシンキングが注目されるのか

- ・VUCAの時代だから

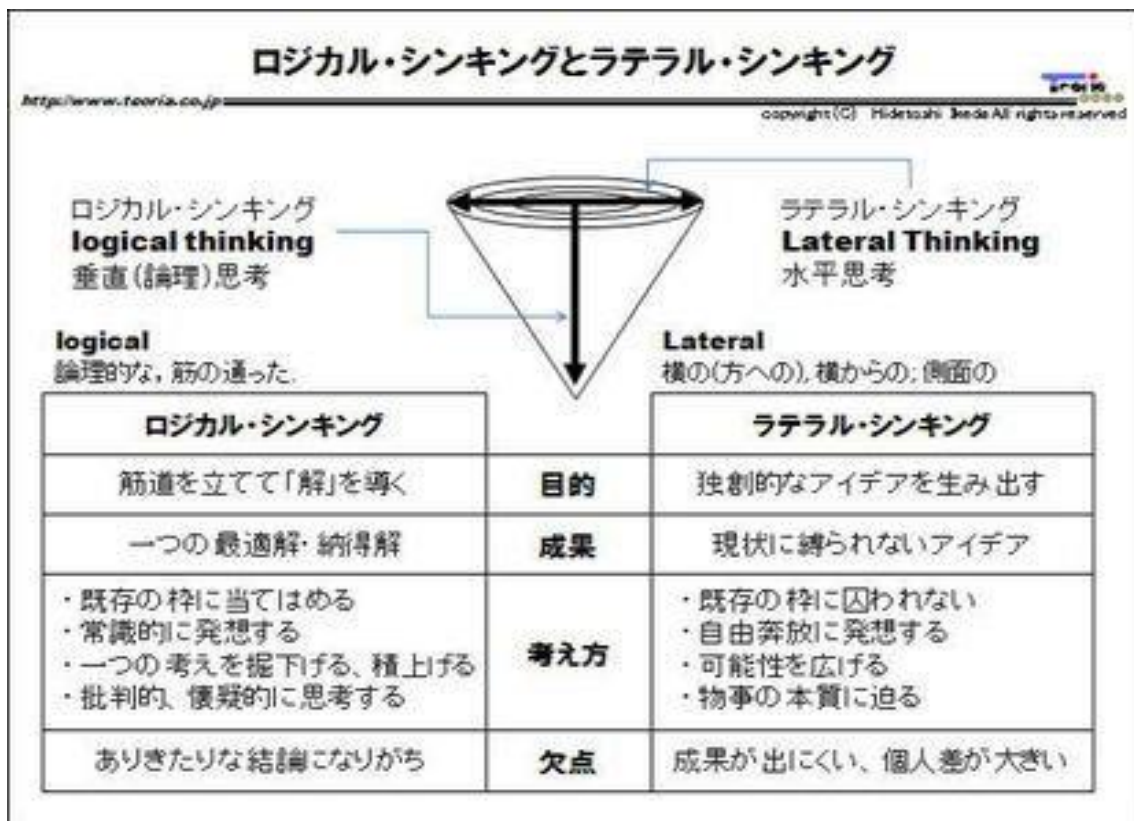
VUCAとは以下の4つの単語の頭文字を取ったもの Volatility: 変動性、Uncertainly: 不確実性、Complexity: 複雑性、Ambiguity: 曖昧性、今後の社会は先行きが不透明であり、確実なものは存在しない。そのため、従来通りの当たり前は通用しなくなります。従ってVUCAの時代においては、従来のロジカルシンキングよりもラテラルシンキングが必要になると言える。今後はリトルC創造性こそが大切だから

レオナルド・ダ・ヴィンチやスティーブ・ジョブズのような天才たちが生

み出した世界を変えるほどの創造性：リトルC創造性、こうしたリトルC創造性を育むためには、ラテラルシンキングが欠かせない。

イノベーションのジレンマを解消するため

イノベーションのジレンマとはある業界でシェアを多く獲得した企業が、その後の時代変化（新しいイノベーション）についていけず衰退することという。このイノベーションジレンマを解消するためにラテラルシンキングが必要である。



## 2. ラテラルシンキングのトレーニング方法

ラテラルシンキングのトレーニング、ラテラルシンキング力の向上手法については多くの報告があり、自分に合った方法・手法で研鑽する。

### 1) ラテラルシンキング力の向上手法

#### 3つの視点を意識する

ラテラルシンキングの枠を外して発想することが大切である。しかし、多く人は固定観念や既成概念、常識など、自分のものの見方にとらわれてしまいがちである。もちろん自分自身の視点で考えることは必要ですが、複数の視点で考えることで自分の思考のクセから抜け出すことが可能になる。

自分の視点だけに留まらず、新しい視点で考えていくように心がける。具体的には、相手の視点、それから第三者の視点を持つように心がけます。それだけで視野が多角的になり、思考、発想が柔軟になり、アイデアが湧いてくるでしょう。

自分、相手、第三者の 3 つの視点を行き来して思考することが習慣づけば、ラテラルシンキングが身についていく。

いつもと違った思考法に変える

思考法を意識して変えてみる、という方法も有効です。私たちはものを考えるとき、いつも自分の得意な思考パターンに陥ってしまいがちです。しかしそれでは発想の飛躍はありません。いつもとは違う思考法を取り入れることで、新たな可能性を見つけることができるのです。

普段、ロジカルに考えるのが得意な人ならば、直感的に考えてみるなど、思考方法を変えてみます。また「もし自分が〇〇だったら、どうだろう」と、〇〇に、老人、子ども、異性、尊敬する人、顧客、など自分とは別の立場の人を当てはめて考えてみましょう。普段と違う視点で考えてみることで、新たな発想が広がります。

いつもの思考法を意識的に変えていくことでラテラルシンキングの力を鍛える。

仕事だけでなく、日常生活でも習慣づける

ラテラルシンキングに限らず、あらゆるトレーニングで大切なのは、数をこなす実践することである。幸いなことにラテラルシンキングは私生活にもプラスである。

ラテラルシンキングを使うことでビジネスに役立つだけでなく、人生におけるさまざまな悩みを解決するヒントが見つかります。仕事中はもちろん、日常生活の中でもラテラルシンキングを積極的に活用して、解決策やアイデアを考え続けるよう心がける。

始めのうちは、先人たちのアイデアに頼ったり、オズボーンのチェックリストなどを活用しながら考えていきます。ラテラルシンキングは実際に取り組んでいかないと、身につかない。意識してラテラルシンキングを実践する。

## 2) ラテラルシンキングの手順

ラテラルシンキングの標準的な手順を以下に示す。

ラテラルシンキングの手順 1: 不満に気付く

日頃から些細なことに不満を言う人は無意識うちにラテラルシンキングが習慣化されていることになる。つまり不満に気付く人はラテラルシンキングを活かしていることになる。そのためラテラルシンキングを習慣化するにはいい意味での細かさに注意を向けることが大事になる。

## ラテラルシンキングの手順2：なぜ？と問いかける

日常の中で「なぜ」と問いかけることはラテラルシンキングを習慣化するには有効である。「なぜ」と疑問を持つことで1つのアイデアではなく複数のさまざまなアイデアが生まれやすくなる。また製品を単純に作るだけでなく、なぜここにこの部品を入れるのかといったような疑問を持つことにより今までには考えられないような画期的な製品を生み出す可能性が広がる。

## ラテラルシンキングの手順3：ならば…と考える

「なぜ」の言葉がステップアップして理想に近づく言葉である。「なぜ」で原因を考えて、「ならば」で理想を現実にしようとする考え方になる。つまり「ならば…と考える」ことはラテラルシンキングの考え方の手順になる。

## ラテラルシンキングの手順4：どうやって？と解決策を探る

「どうやって」の言葉により理想だったことが現実になる。つまり具体的な考え方になり、どうやって解決するのかといった考え方により解決策のアイデアが1つではなく複数のアイデアに広がる。

### 3) ラテラルシンキングを鍛える方法3つ

ラテラルシンキングを鍛える方法には「ランダム発想法」「刺激的発想法」「刺激的発想法」の3つがある。

#### ラテラルシンキングを鍛える方法1：ランダム発想法

「ランダム発想法」とは物事のある一定の決まった基準で選ぶあるいは考えるのではなく、無作為に選ぶ・考えることで問題解決の発想を広げていく方法である。「ランダム発想法」は常識では思いつかないまた前例のないアイデアを簡単に発想できるようになる。

#### ラテラルシンキングを鍛える方法2：刺激的発想法

「刺激的発想法」とは物事に対して常識に捉われることなくまた人が驚くような発想により、問題解決のアイデアにする方法である。「刺激的発想法」では人が考えそうもない発想を多く出すことが大事になる。その発想の中から問題解決のアイデアが生まれ、つまり突飛しもない物が新しいアイデアを生むのがこの方法である。

#### ラテラルシンキングを鍛える方法3：挑戦的発想法

「挑戦的発想法」とは物事に対して「なぜ」そうなるのか、「なぜ」こんなところにあるのかなど「なぜ」「なぜ」と根本から考えることで問題解決のアイデアを生み出す方法である。「挑戦的発想法」では「なぜ」と疑問を持つことが大事になる。またそのことで問題解決のアイデアが広がります。「挑戦的発想法」は一方通行のような考え方をする。

### 4) ラテラルシンキングの5発想法

代表的なラテラルシンキングのやり方としては、次の5つの発想法がある。

種類	説明
① 改善法	既存のサービスに関する要望（不満）を担当者や顧客からヒアリングし、それをベースにさまざまな企画を実施すること
② 翻訳法	他の国、同業他社、他業界にあるものを自分の業界にあてはめること 「欧米では…」 「A社では…」 「自動車業界では…」
③ マトリックス法	表を作成し、欠けている（弱い）エリアの商品を開発すること
④ 定点観測法	特定サービスの利用者を一定時間観測することで、特異な行動がないかを調査し、サービス開発に活かすこと (職場、窓口、工場、売り場などに一日中座ってみるなど)
⑤ 合体法	ある分野のものと別の分野のものを合体させること

9つの項目（「転用」「応用」「変化」「拡大」「縮小」「代用」「再調整」「逆転」「結合」）に要約されるオズボーンのチェックリストについても活用下さい。

### 3. ラテラルシンキングの課題と例題

ラテラルシンキングの例題を参考に親しみをもち、取り組みましょう。

#### 【課題】

13個オレンジを、3人の子どもに公平に分けてください。

13は3で割り切れません。あなたならどうやって公平に分けますか。

回答例を見る前にちょっと考えてみましょう。

#### 【回答例】

- 1人4個ずつ分けて、残りの1個を3等分に切り分ける
  - オレンジの重量を量り、個数ではなく総重量が同じになるよう切り分けて与える
  - オレンジの果汁を絞り、オレンジジュースを3等分する
  - 1人4個ずつ分けて、残りの1個の種をまき、実ったオレンジを均等に分ける
- 1と2は「目の前のオレンジを」「今すぐ」分ける、という前提に沿って論理的に考えた結果の回答である。しかし、3と4は「目の前のオレンジ」「今すぐに」

という前提を取り払って自由な発想で考えている。

今回例に出した 4 つの回答のうち、どれかが正しくどれかが間違っている、ということはありません。発想をさらに広げていけば別の答えも出てくるでしょう。

ラテラルシンキングでは、既存の枠を取り外して思考するので今までにない発想が生まれる。問題解決につながるなら、複数の結論があってもよいものとする。

例題：ウミガメのスープとは

ある男がレストランで「ウミガメのスープ」を頼みました。その男はスープを口にしてウェイターに「これはウミガメのスープですか」と聞いた。ウェイターは「そうです」と答えた。すると、その男は後日自殺をした。

なぜ、男が自殺してしまったのかを考えるのがラテラルシンキングです。

答えは以下の通りである。

男は過去に船で遭難し無人島に漂流したことがあった。しかし、食料がないため、生き残った人たちは次々と死んでいった。人々は生き残るために死人の肉を食べた。しかし、男はそれを食べることを拒否する。見兼ねた他の人が「これはウミガメのスープだから食べて」と嘘をつき男にスープを飲ませ、男は生き延びることができた。

しかし、レストランで食べたウミガメのスープは、無人島で食べたものと味が違っていただけのため、全てを悟り自殺してしまったのである。このように自由な思考ができなければ、この答えにはたどり着けない。

## 問題

「私」の村の近くの林道には「出る」という噂があります。その林道にはルールが1つだけある。それは、「1人で歌う少女を見たら絶対に関わってはいけない」というものである。なぜこのようなルールがあるのでしょうか？

## 解説

「私」というのは人ではなく「幽霊」のことである。また、「1人の少女」は、病気の母親のために働いており、夜遅くに帰ってきて、その時に林道を通る。少女は林道が不気味であることから恐怖心を紛らわせるために歌を歌うのである。幽霊は、そんな少女を怖がらせないために、少女が通るときは絶対に関わらないのである。

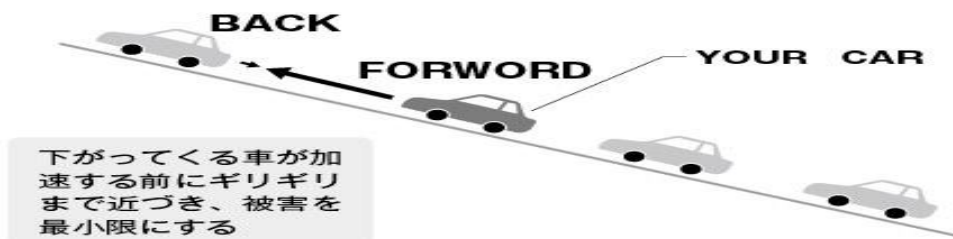
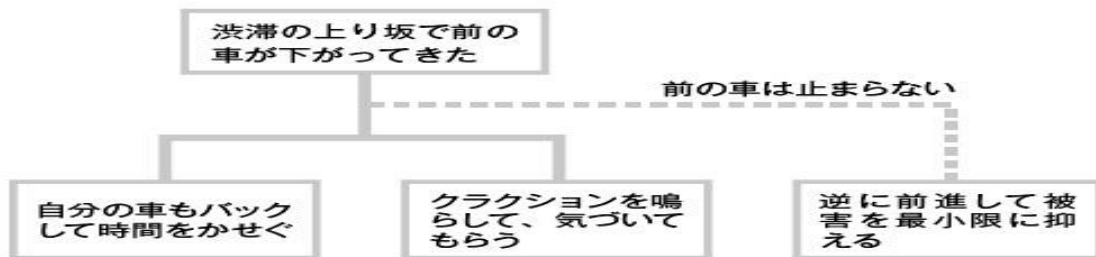
この問題は、少女を幽霊だと思い込んでいては、答えは見えてこない。

## ラテラルシンキングの例題③



1. 車を運転していたあなたは、上り坂の雪道で渋滞に巻き込まれている。
2. すると、あなたの直前の車がスリップしてバックしてきた。
3. 車はあなたの後ろにも停車しており、車間距離が短くバックできない。
4. 一本道なので左右に逃げるスペースもない。
5. この状況で、あなたならどうするか？

### LATERAL





参考資料：

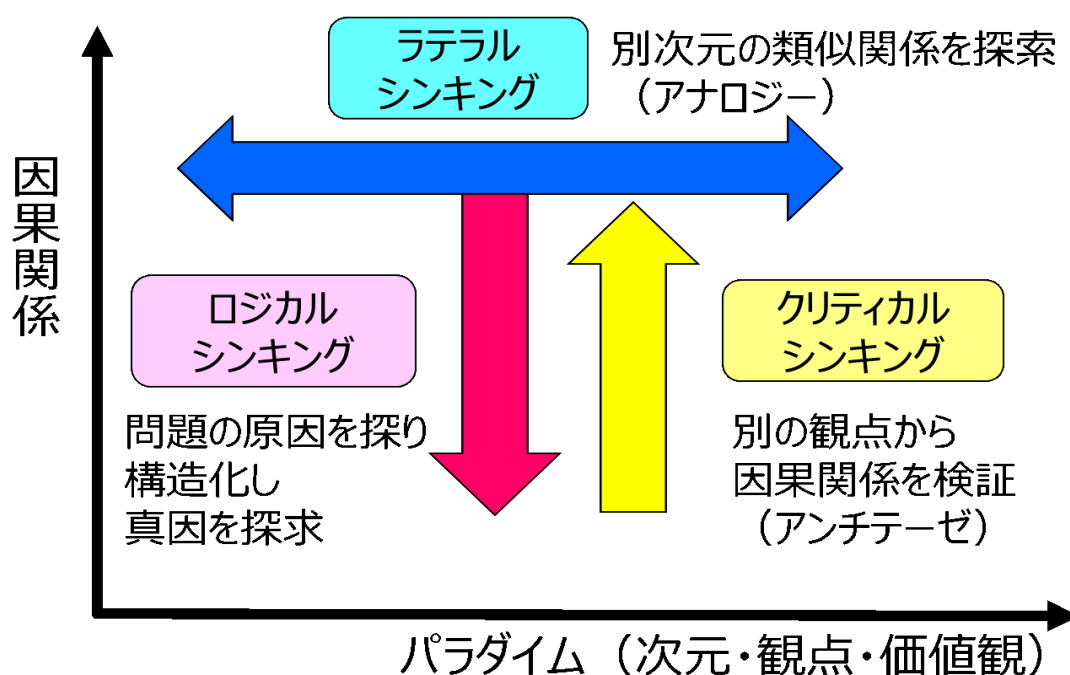
トリプルシンキングへの理解を深め、より意識しながら、思考対象を多面的にとらえつつ、それぞれを適切な思考場面で効果的に使うことによって、より本質的・実践的な問題・課題解決や企画構想に導くことができる。

▼トリプルシンキング

	説明
①クリティカルシンキング	「本当にこれでよいのか？」と前提を疑う思考法です。前例踏襲や慣例に対し疑問を投げかけることから始めます。
②ラテラルシンキング	様々な視点で事象を捉え、自由な発想でアイデアを生み出す思考法です。疑問を投げかけた事象に対し、新たな視点で解決法を見つけます。
③ロジカルシンキング	考え方に筋道を通し、主張と根拠を論理的に説明する思考法です。新たなアイデアや解決策の効用を周囲に納得させ、実現に導きます。

ラテラルシンキング、ロジカルシンキング、クリティカルシンキングを組み合わせた3つの思考方法を活用し、問題・課題を解決することがより有効である。

### 3つの思考方法を活用し問題を解決



3つの思考法は、それぞれを個別で使うよりも組み合わせることでより効果を発揮することができる。特に「ロジカルシンキング」をメインとして「クリティカル」と「ラテラル」をそれぞれ組み合わせることによってより精度の高いアイデアを出すことができるようになり、相手に自分達の意見を伝える際にも役立つ。

トリプルシンキングを活用するためには、まずはそれぞれの思考スキルを深く身につけておく必要があり、テーマごとに、3つの思考法を組み合わせることで効果はより大きくなる。

おわりに

生産性を高め、日々の生活にプラスとなると言われる、ラテラルシンキングを身につけるためには、日々意識してのトレーニング・研鑽が欠かせない。

是非とも取り組んで見て下さい。

参考文献・資料

- ・ [あなたをブランドにする思考法 > ラテラルシンキングとは | 水平思考の鍛え方と成功事例 | 例題有 \(Mission Driven Brand\)](#)
- ・ [水平思考 \(フリー百科事典『ウィキペディア \(Wikipedia\)』\)](#)
- ・