

# 目 次

第1章 ひらめきはどのように訪れるか .....	1
1.1 創造性への誤解 .....	1
1.2 脱・伝記的アプローチ .....	2
1.3 創造性を捉えるための実験課題 .....	6
1.4 ひらめきはどのような人に訪れるか .....	9
1.4.1 ひらめきは連想を広げた先に待っている (活性拡散アプローチ) .....	11
1.4.2 ひらめきは考え尽くそうとした人に訪れる (問題空間アプローチ) .....	12
1.4.3 ひらめきは良いきっかけやヒントを得た人に訪れる (機会論的アプローチ) .....	16
1.4.4 ひらめきは常識にとらわれない人に訪れる (制約論的アプローチ) .....	17
1.4.5 ひらめきは存在しない (標準的問題解決アプローチ) .....	26
1.5 創造性への誤解からの脱却 .....	29
第2章 ひらめきの訪れを予測できるか .....	31
2.1 ひらめきやすさは予測できるか .....	31
2.2 ひらめきやすい人とそうでない人はどう違うのか .....	32
2.2.1 認知的脱抑制と潜在抑制 .....	33

2.2.2	才能に頼らずにひらめくには	34
2.3	身体に表れるひらめきの前兆	38
2.4	ひらめきの過程は自覚できない	45
2.4.1	妨害課題による意識的処理の抑制	46
2.4.2	闕下情報提示による創造的問題解決への介入	50
2.5	創造的思考の突発性と漸進性	55
<b>第3章 創造的思考を助ける外的資源と外化</b>		<b>61</b>
3.1	創造性を支える環境要因・外的資源	61
3.1.1	作業環境の広さ	62
3.1.2	作業環境の乱雑さ	64
3.1.3	作業環境の騒々しさ	64
3.1.4	作業効率を左右するオブジェクト	66
3.1.5	開放的な環境の効果	69
3.2	創造的思考を助ける外化	71
3.3	外化としての言語化	78
3.4	言語化は創造性の敵か味方か	80
3.5	環境・外的資源に支えられた創造性	83
<b>第4章 外的資源としての他者</b>		<b>85</b>
4.1	「三人寄れば文殊の知恵」は本当か	86
4.2	協同する他者は実在しなくてもよいか	89
4.2.1	「人の振り（だと思って）見て我が振り（見）直せ」 .....	90
4.2.2	「人の成績見て我が振り直せ」	91
4.3	心の中で作られる他者	92
4.4	創造性は一人で発揮できるか	98

第5章 外的資源と創造性をつなぐ身体 .....	101
5.1 外的資源の利用とアフォーダンス .....	102
5.2 心的処理に働きかける身体 .....	106
5.2.1 知覚による影響 .....	107
5.2.2 運動による影響 .....	109
5.3 創造的思考を助ける身体 .....	115
5.4 心と環境をつなぐ身体 .....	119
第6章 創造性と曖昧になっていく身体 .....	123
6.1 「私の身体」という感覚 .....	124
6.1.1 拡張・投射される身体 .....	128
6.1.2 ラバーハンド錯覚 .....	129
6.1.3 プレインマシンインタフェース .....	130
6.1.4 自己から離れていく身体, 幻の身体 .....	131
6.1.5 乗っ取られる身体 .....	132
6.2 自他を分ける身体 .....	133
6.2.1 自分と他人を区別する手がかり .....	133
6.2.2 自分の中に他人を宿す人々 .....	135
6.3 身体が変わると思考も変わるか .....	137
6.4 水槽の中の脳は創造的になれるか .....	142
終章 創造性はどこからくるか, どこにあるか .....	145
参考文献 .....	149
索引 .....	157

コラム①	神秘的アプローチをしてしまう私たち .....	3
コラム②	洞察問題とは何か .....	28
コラム③	「盲視」 一目は見えていなくても見ているー .....	42
コラム④	思い込みの力 .....	56
コラム⑤	ひらめきは夢の中でみつかるか? .....	58
コラム⑤	姿勢は知覚を変える .....	126
コラム⑥	脳をだまして身体を変える .....	140