

# 「退屈」な時間は クリエイティビティを 向上しうるか？

2019/2/5

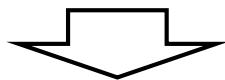
北海学園大学

工学部生命工学科

4715221 三幣 亜希

1

退屈  ネガティブ



ポジティブ



クリエイティビティ

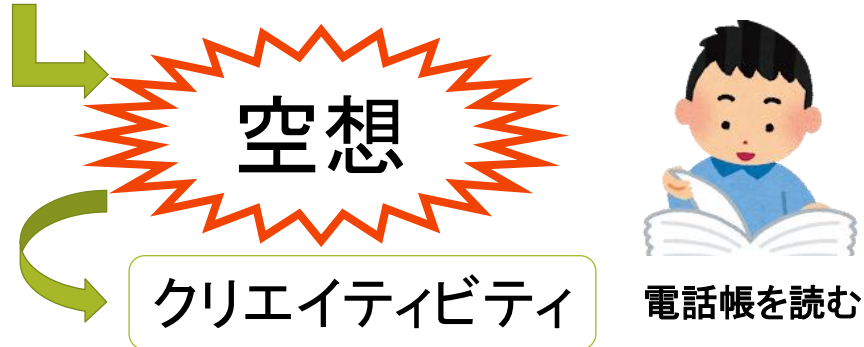
2

## 研究背景

サンデイマンの研究より

# 退屈

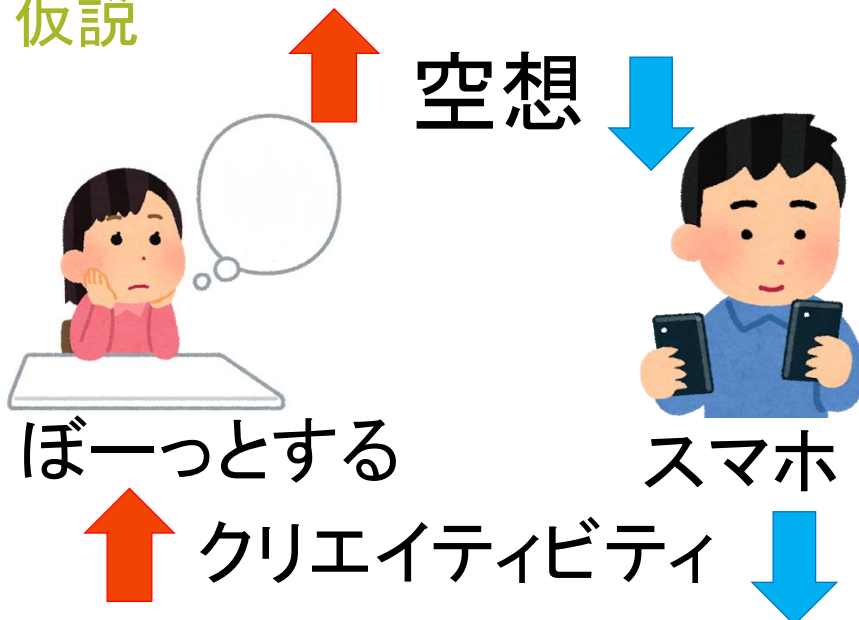
## することがないことの結果



参考 Sandi Mann and Rebekah Cadman Does Being Bored Make Us More Creative?  
Journal Creativity Research ,Volume 26, 2014 -Issue2

3

## 仮説



参考 Sandi Mann and Rebekah Cadman Does Being Bored Make Us More Creative?  
Journal Creativity Research ,Volume 26, 2014 -Issue2

4

## 研究目的

ぼーっとする→クリエイティビティ↑  
スマホ→クリエイティビティ↓ ??



2つの仮説を立証する



WSや企画会議等の  
クリエイティビティを要する仕事の  
効果的な事前行動の示唆

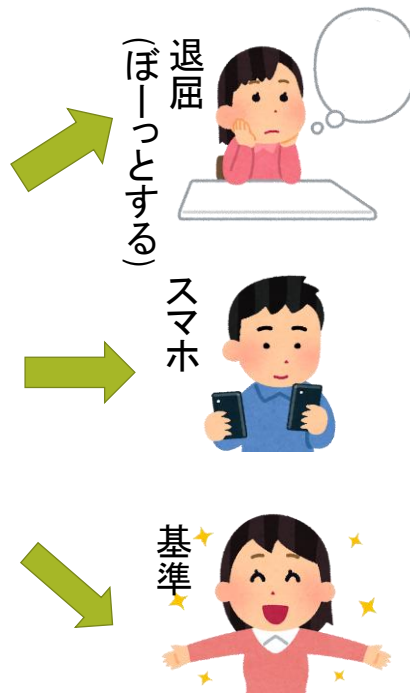
5

## 研究方法

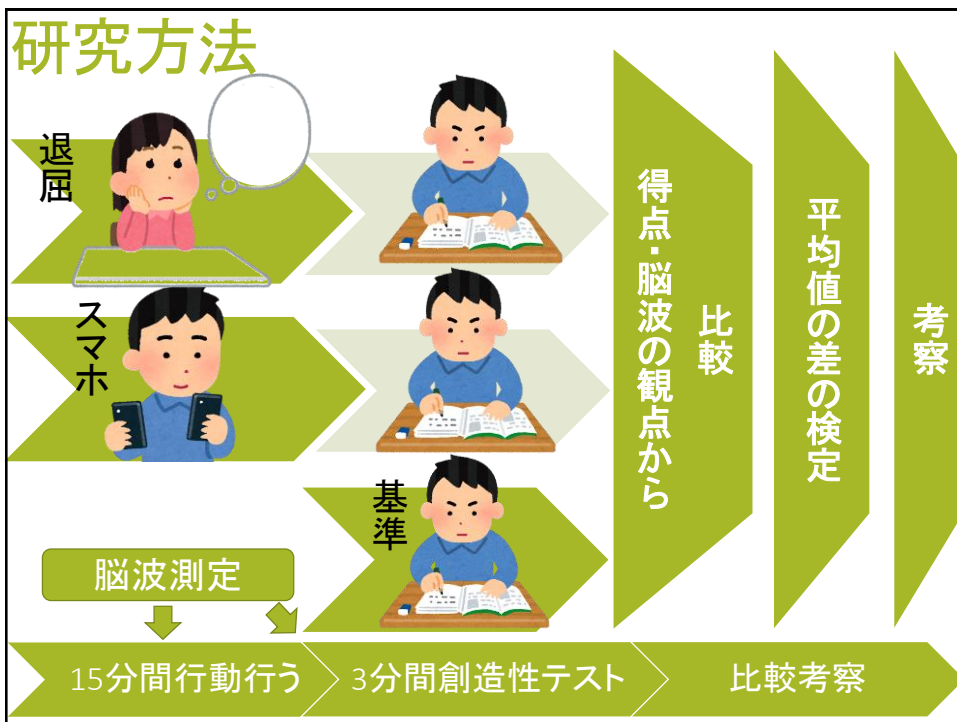
男女各9名 計18名



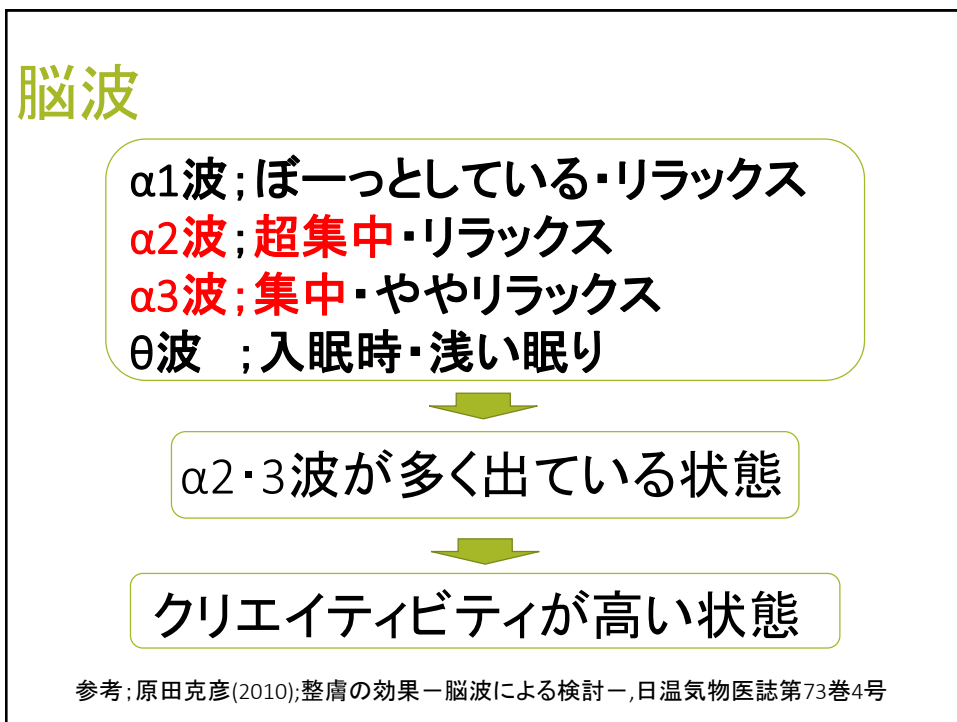
各行動6名ずつ選出



6

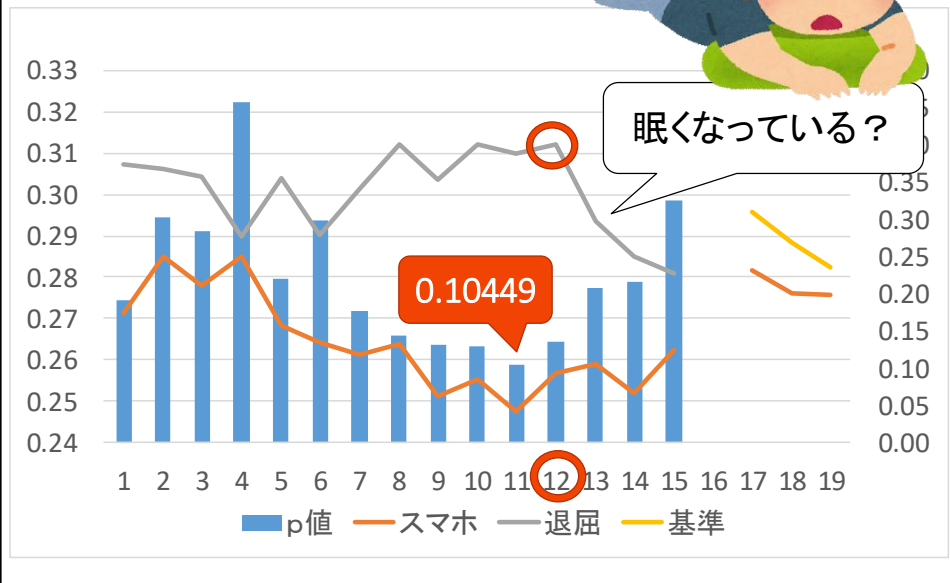


7



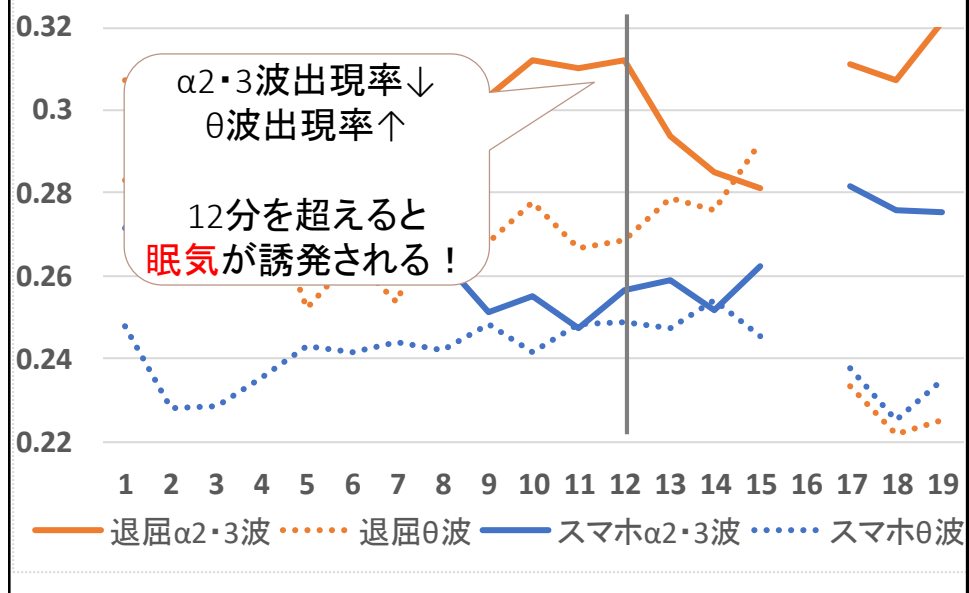
8

## α2・3波出現率の比較



9

## θ波出現率とα2・3波出現率の比較



10

## 課題について

ギルフォードの創造性テスト  
「紙コップの活用方法をより多く回答してください」

3分間実施

回答数・回答の独創性を評価  
値の平均値を比較



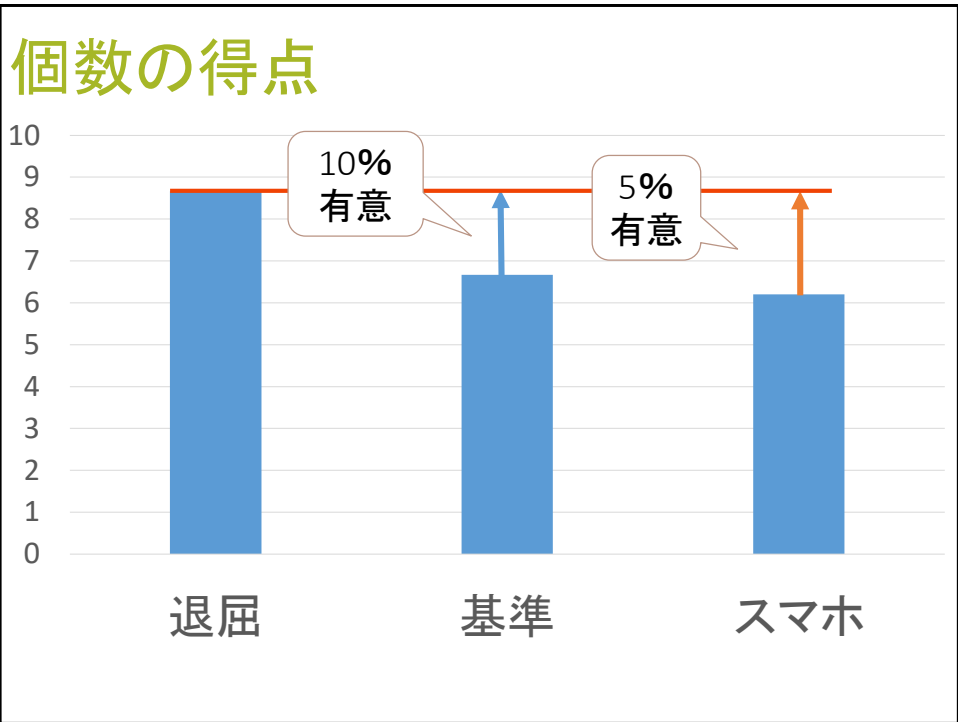
参考 Guilford's ; Guilford's Alternative Uses Task (1967)

11

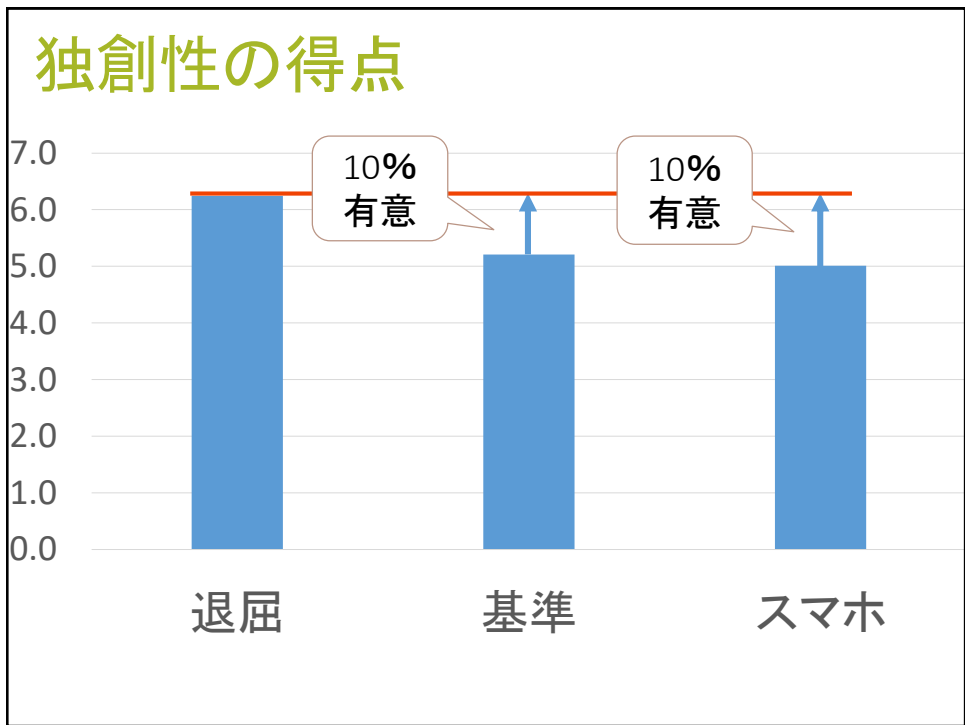
## 紙コップの活用方法 回答例



12



14



15

## 結果

ぼーっとすること  
クリエイティビティ高める！



スマホは  
クリエイティビティ低下させる！

**12分間**ぼーっとすること  
最もクリエイティビティ高める！

16

## 考察

12分間



17