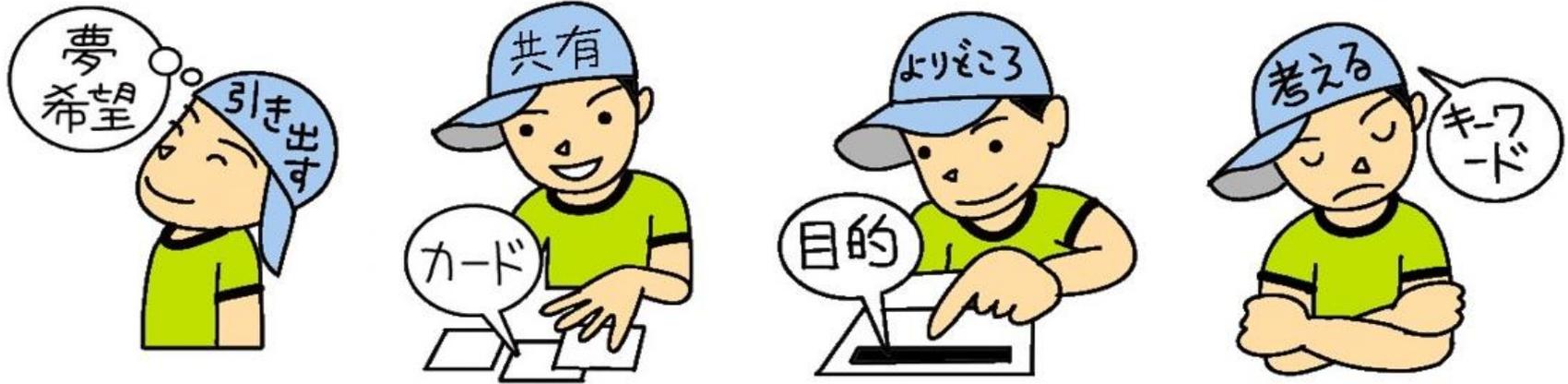


だれでも解決7つ道具



— 課題、困りごとをだれでもが解決できる —



はじめに だれでもが課題を解決できる2つのポイント

目的思考の気づきと効果： 一般にテーマから直ぐアイデア出しに走ってしまいがちです。ちょっとテーマ目的を考えるだけで本当の目的に気づき、予想外の解決でびっくりです。

1つ目のポイント： 簡単に正しく解決できる方法を知ろう

解決の原点である“目的思考”を“7つの手順”(後戻りしない単位)に分け解決して行くので、だれでもが簡単に間違えずできるのが魅力です。

2つ目のポイント： みんなの頭の中(思考)に見えるようにしましょう

“だれでも解決7つ道具”は、各思考場面をサポートし情報を引き出します。とっつきやすく、使いやすいものを選びました。

この冊子は、この“道具”を中心に紹介しています。



繰り返し出る
“7つの思考場面”

- ① 解決のよりどころ
- ② 確認する
- ③ 共有する
- ④ 整理する
- ⑤ 比べる
- ⑥ 考える
- ⑦ 引き出す

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

	ページ名	代表的な道具の使用例	ページ
	はじめに		1
	目次		2
0	事前準備	目的思考、解決5原則、7つの手順と質問	3、4
1	テーマの確認（例1:「本棚の整理」の解説）	何のため、だれのため、方針・目標・制約	5
2	①② 現状の明確化	背景・きっかけ・わけ、5W2H	6、7
3	①② したいこと(目的)の確認	夢・希望・問題点出し、カード、くくり	8、9
4	①② 本当のゴールの確認	何のため×3、ツリー、○×△	10、11
5	①② 決めごとの確認	方針・目標・制約、表、評価項目・値	12、13
6	①② アイデア出し	キーワード、ブレインストーミング、9マス発想法	14、15
7	①② アイデアの改善・まとめ	利点・欠点出し、○×△、表、評価項目・値	16、17
まとめ	AB “だれでも解決7つ道具”一覧表	7つ道具一覧表、手順と道具の対応一覧	18、19
まとめ	① だれでも解決の「解決のよりどころ」	目的思考、解決5原則、7つの手順と質問	20
まとめ	②～⑦ だれでも解決の「手順別道具例」	手順別の推奨道具をまとめてある	21-26
事例	例2:「光熱費の節約」、例3:「健康の維持」	道具を使った具体的解決事例	27-32
付録	①②③ だれでも解決の「問いかけ」一覧	すべての手順を問いかけで解決する	33-35
	おわりに		36

0

①

事前準備

みんなで解決方法を確認しよう

目的：「だれでも解決7つ道具の解決マインド」は、いつでも解決のよりどころになる

● 解決マインドをみんなで確認

解決のマインド 「目的思考」

常に“目的を考えて行動”しましょう

解決のマインド 「解決5原則」

原則1 使い方、使う人を優先しましょう

原則2 物でなく目的や効果で考えましょう

原則3 アイデアで現状を変えましょう

原則4 できるだけ、みんなで考えましょう

原則5 効果、効能が本当に良くなりましたか

ここで使用した道具：“目的思考”、“解決5原則”

解決の途中や困った時に助けてくれるのが、
“**解決のよりどころ**”です。
取り組む気持ち(マインド)をみんなでいつも持ち続けることが大切です

困った時 ???

そうだ、解決の
マインド、マインド



そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

0 ②

事前準備

みんなで解決方法を確認しよう

作業目的：解決して行くのは、けっきょく人です。やみくもに解決するのではなく、みんなで「だれでも解決7つ道具の解決方法」を確認しましょう

ここで使用した道具：“7つの解決手順”、“7つの質問”

● “解決の手順”と“7つの質問”をみんなで確認

7つの解決手順	7つの質問
1 テーマの確認	1 テーマは何ですか？
2 現状の明確化	2 それは何ですか？
3 したいこと(目的)の確認	3 したいことは何ですか？
4 本当のゴールの確認	4 本当にしたいことは何ですか？
5 決めごとの確認	5 決めごとは何ですか？
6 アイデア出し	6 良い方法は何ですか？
7 アイデアの改善・まとめ	7 もっと良くできますか？

人の思考は、あることをきっかけにして頭が回転してきます。
この“あること”をだれかの代わりに発してくれるのが“7つの質問”です。



“7つの質問”は手順の作業を進めるから、手順に良く似ている！

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

りゅう君は、ネットで見つけた方法でお父さんと「本棚の整理」を解決することにしました。事例1以下のページより「だれでも解決7つ道具」を使った事例解説をお読みください

1

テーマの確認

テーマを決め、テーマを確認しよう

このページの作業目的：“何のため、だれのため”と問いかけ提案者の気持ちを探ること。

ここで使用した道具：“何のため、だれのため”、“方針・目標・制約”

活動開始のきっかけの言葉

7つの質問その1：テーマは何ですか？

ガイド

- ①まずテーマを決めます
※いろいろ書き出すこともある
- ②提案者の気持ちを探る
 - ・そのテーマは、何のため？
 - ・そのテーマは、だれのため？
 - ・“方針・目標・制約”は？
特にやりたいことが方針
やりたくないことが制約
- ③注意
 - ・目的は一つとは限りません
 - ・目標も一つとは限りません



事例 1

テーマ「本棚の整理」

何のため？

生活し易くするため
部屋をきれいにするため

だれのため？

自分と家族のため

方針：お金をかけたくない

目標：本がいつも片付いて
片付けが簡単

制約：本棚は増やさない

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

2 ①

現状の明確化

テーマ設定のいきさつを知ろう

目的：テーマのこれまでの対応状況(背景、きっかけ、わけ)などをみんなで確認し合うことは失敗しない解決への早道です。

対象を詳しく聞き出す言葉

ここで使用した道具：“背景・きっかけ・わけ”

7つの質問その2：それは何ですか？

ガイド

- ①テーマを決めた“背景は？”
今までどうしていたのか？
その対応、失敗などを書きだす
- ②テーマを選んだ“きっかけ”は？
※テーマを思い付いた初めの出来事を思い出して書く
- ③その出来事の“わけ”は？
何のため？と問いかけてみる
- ④ポイント
箇条書きで書くとどんどん出る

なるほど！そうだったんだ

今までどうしていたか？
確認してみよう



それは何？「本棚の整理」とは

背景は？

本棚は最近買ってもらった。勉強時間が増え、机の上を片付けてもメモ、ドリル、本がたまってしまう

きっかけは？

机で作業しようとしたら、本棚がいっぱいで、机の上の紙/本を片付けられなかったから

わけは？(何のため)

⇒机の上の本が片付かない

2 ②

現状の明確化

テーマの詳細を漏れなく確認しよう

目的：テーマが扱う対象(物や言葉の意味)は、みんなと共通認識にないと誤解を生みます。“5W2H”で問いかけて、状況・言葉の詳細をみんなで確認し合ひましょう。

確認の言葉

7つの質問その2：それは何ですか？

ガイド

- ①対象の状況をモレなく聞き出す方法は、5W2H
- ②状況を洗い出せない時、現場・現物を確認すると気が付かないことを気付かせてくれる

注意

- ・5W2Hの質問に答えが一つとは限りません。いくつか書きましょう
- ・5W2Hと別に提案者の思いもあれば、確認しておきましょう

5W2Hは、目標設定、アイデアのチェックなどの場面でも使います。



ここで使用した道具：“5W2H”、“現場現物”

それは何？(What)「本棚の整理」とは

なぜ？(わけ)(Why)：気持ちよく生活したい

だれが？(Who)：自分と家族みんな

何を？(What)：本、本棚、部屋をきれいに

いつまで？(When)：早く解決したい

どこで？(Where)：自分の部屋、机の上

どのように？(How)：本の置き場に困らない

どの程度(How much)：本がいつも片付く

なるほど！そうだったんだ

3

①

したいこと
(目的)の確認

テーマ解決時に「したいこと」は何ですか？

目的：「テーマ達成時にしたいこと」すなわちゴール・夢・希望点である目的を思い出し共有することが目的思考の第一歩になります。

目的を引き出す言葉

ここで使用した道具：“夢・希望・問題点出し”

7つの質問その3： したいことは何ですか？

ガイド

- ①過去のいきさつ(手順2①)に“したいこと”が潜んでいます
- ②何のためにしたいのですか？
夢、希望を列挙してみましょう
問題点も裏返せば、したいこと
- ③同様に詳細(手順2②)についても“したいこと”を特定してみましょう
- ④“したいこと”が出なくなったら終了ポイント
・箇条書きや絵を駆使しましょう

何か引き出すには
どうしたら



「本棚の整理」の したいことは何？

背景から ⇒ 「したいこと」を考える
 生活し易くしたい
 部屋をきれいにしたい
 机の上をいつもきれいにしたい

きっかけから ⇒ 「したいこと」を考える
 机で作業したい
 本棚に本を片付けたい
 机の上の書類/本を片付けたい

わけから ⇒ 「したいこと」を考える
 机の上の本を片付けたい

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

3 ②

したいこと (目的)の確認

たくさんの“したいこと”(目的)を 考えやすく整理してみよう

目的：箇条書きが多いと考えるのが大変です。たくさんの“したいこと”を考えやすい単位(思いや作業)に整理することで、作業効率を格段に良くできます。

目的を引き出す言葉

7つの質問その3： したいことは何ですか？

ガイド

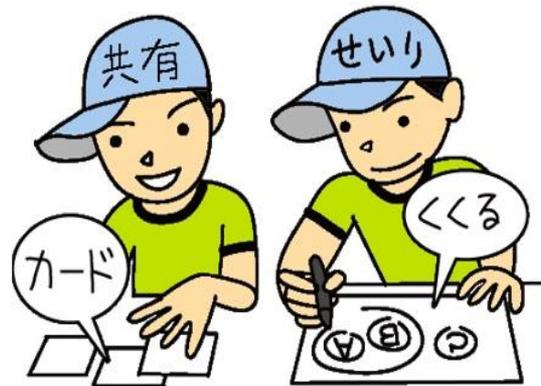
- ①抽出した“したいこと”(手順3①)をカードに1つ1枚で転記します
 - ②各カードを確認し、同じ意味合いのものを集めます ※くります
 - ③くったカードの集まりに**タイトル**を付け代表的なカードを作ります
- ポイント
- ・カードの意味が分りにくい時、追記し後で分り易くすることも必要
 - ・カードには、言葉ではなく絵を追記して分り易くすることもあります

ここで使用した道具：カード、絵、くり

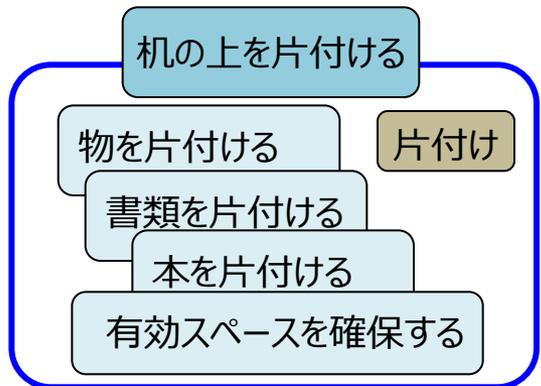
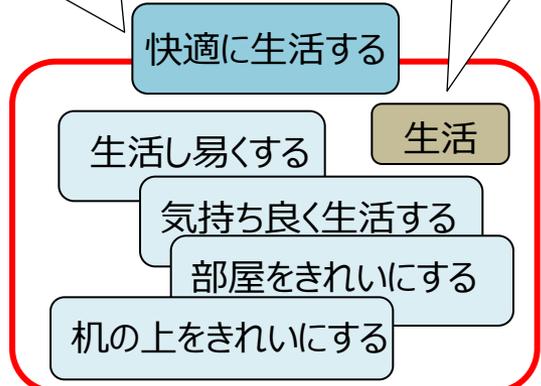
新たなカード 新タイトル

整理するからカードにしよう

まとめると分かる



そうだったんだ！そのこと気が付かなかった



4 ①

本当のゴールを確認する

何のため×3で テーマから目的を探ってみよう

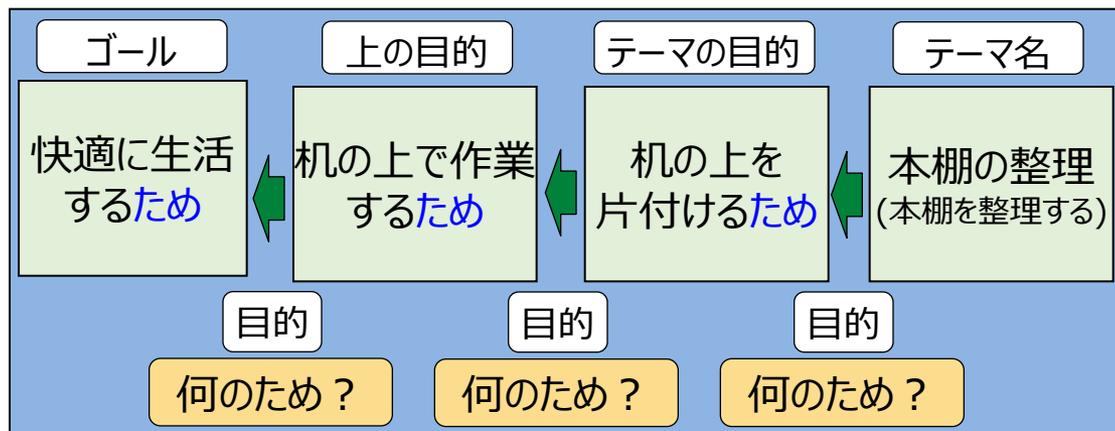
目的：当初のテーマから目的を追求してゴールを見つけます。その高い視点で新たにテーマを見つめ直すことで、本当の解決方向が見えてきます。

ゴールを引き出す言葉

7つの質問その4:本当にしたいことは何ですか？

ここで使用した道具：何のため×3、ツリー

目的ツリー



ガイド (進め方)

- ①テーマ名のカードを取り“何のため”と問いかけ、くられたタイトルカード(目的)を探します
※目的カードを左側に置きます
- ③同様に“何のため”を3回繰り返す
※一番左が“本当にしたいこと”です
ポイント
 - ・目的が同じレベルで複数ある場合上下に並べると良いでしょう
 - ・手順1の目標に合っているか確認

確認して整理すると良くわかる

机の上で作業か「机の上の片付け」で良いのでは？



そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

ゴールを見つける問いかけ

目的を追求する言葉

何のため、何のため、何のためですか？

4 ②

本当のゴールを確認する

本当のゴールを見つけて どの目的が効果的か考えよう

目的：どこをテーマに設定するかでアイデアの広がりが変わります。**※発想ポイント(アイウエ)**
ゴールに近いほど大きなテーマになって行くことを確認しましょう。

ゴールを引き出す言葉

7つの質問その4：本当にしたいことは何ですか？

ここで使用した道具：ツリー、○×△

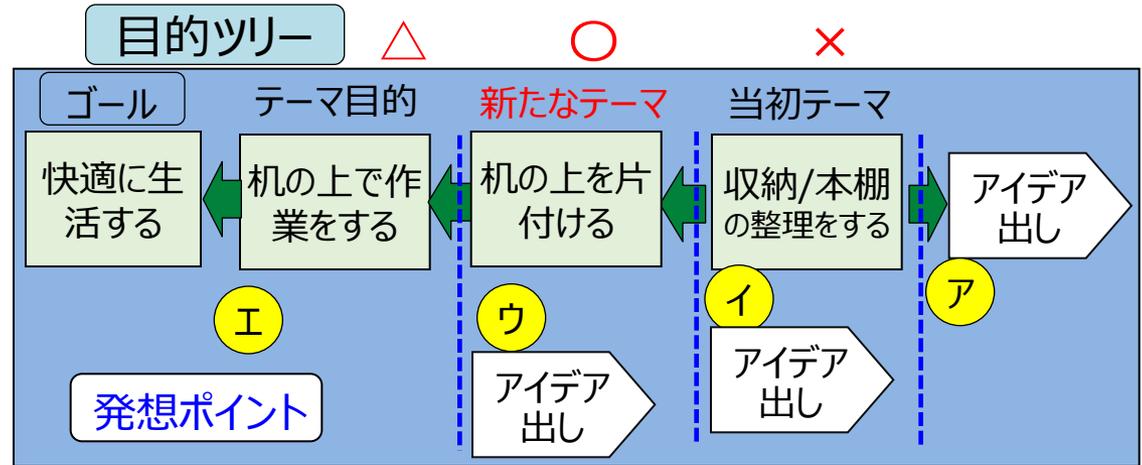
発想のレベルを見つめ直す問いかけ
本当は別のテーマが良いのでは？

ガイド（発想ポイントの決め方）

- ①左側が上位の目的か？確認する
- ②印(○×△)を付けて比べる
例)○:採用、×:不採用、△:保留
※効果、労力など総合的に見る
- ③検討したいカードの順番付けを
します(発想ポイントの決定)
これが新テーマになります

ポイント

- ・検討テーマ(目的)に対しアイデア
(手段)出しは右側になります



ゴールに近いほど根本的な解決になるね！

“やりたいこと”を比べて、選ぼう
「机の上の片付け」が一番良いね！

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった



5 ①

決めごとを確認する

発想ポイントが決まったら、アイデア出しの前に決めごとを再確認しよう

目的：アイデアを決める段階で「そんなことはない」と言うことが無いように、これまでの検討を踏まえ、テーマ(修正)に関する決めごとをみんなで再確認し共有します。

決めごとを確定する言葉

ここで使用した道具：“方針、目標、制約”

7つの質問その5：決めごとは何ですか？

決まっているようで決まっていない。決めごと！

ガイド

発想ポイントが変われば、決めごとにも変わります。再確認しましょう

①方針(解決の方向付け)

発想ポイントの上位目的が該当

②目標：具体的な事柄を決めます

③制約(やりたくないこと)

アイデア選びの要因になります

ポイント

- ・制約が多いとアイデアが制限されます
- 制約を少なくする考え方も必要です

後戻りしない様に決めておこう



方針・目標・制約確認の例

新たなテーマの決めごと 「机の上を片付ける」

方針(やりたいこと)

- ①生活し易くする
- ②机の上で作業できるようにする

目標・目標値

- ③机の上に何も置かない
- ④本棚の1/4の余裕を確保する

制約(やりたくないこと)

- ⑤時間かけずに解決したい(2日)
- ⑥お金はかけても2000円以内
- ⑦机回りだけの改善にしたい
- ⑧自分でできる範囲にしたい

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

5 ②

決めごとを確認する

アイデア出しの前にアイデアの評価方法を決めておこう

目的：アイデア発想する前に「アイデアを評価する」項目と目標値を明確にしておくことで、解決が後戻りしないようにできます。

決めごとを確定する言葉

ここで使用した道具：表、評価項目、○×△

7つの質問その5：決めごとは何ですか？

アイデアを選べるようにする問いかけ **評価項目を決める言葉**
アイデア(案)を振り分けられる様に決めごとを決めて下さい

これで、アイデアを選べそう！

評価方法を決める表の例

アイデア評価項目と、目標値

評価項目	効果	余裕	時間	費用	採否方法
目標 アイデア	机の上に物が無い	1 W 以内	2日 以内	2000 円以内	○ 採用
A案					○
B案					△
C案					×
D案					—

例)○:採用、×:不採用、△:保留

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

アイデアを選ぶ方法は、どうするか？



ガイド

次の手順6②でアイデアが評価できるように評価表を決めます

①評価項目は、方針・目標・制約を参考に決めると良いでしょう。

②基準(目標数値)を明確にします

③採否の基準：○×△の意味ポイント

- ・各評価項目の効果の大きさが違う場合、重み付けが必要です
- ・厳密に評価すると大変なので採否で総合的に判定しましょう

6 ①

アイデア出し

やっとアイデア出しの準備ができました これまで検討したキーワードで発想しよう

目的：テーマを解決するアイデアをみんなで自由に出し合うこと。アイデアの数を求めるので発散段階とも言われています。

アイデアを求める言葉

ここで使用した道具： キーワード
ブレインストーミング、9マス発想法

7つの質問その6：良い方法は何ですか？

アイデアを拡大する問いかけ キーワードを替える言葉
違う角度でアイデアを出してみよう

ガイド

①キーワードの設定
手順4②で選んだ言葉を9マスの中央に書きます

②アイデア発想
キーワードからアイデアを自由に発想(ブレインストーミング)します。批判はダメです

ポイント

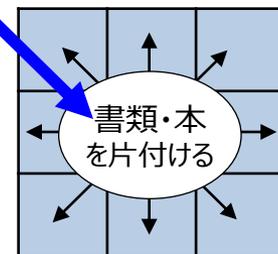
- ・9マス全部が埋まるまでアイデアを出します
- ・類似アイデアは箇条書きで同じマスに書く
- ・アイデアを拡大する時は別の9マスで発想
- ・さらにアイデアを出すには、3②で集めた“したいこと”をキーに発想すると良いでしょう

発想するキーワードを決めて発想

机の上をきれい	本棚	書類・本を片付ける
有効スペースを確保	キーワード 片付ける	本棚に余裕を作る
毎日きれい	整理	入れ物整理

4つの規則
自由に出す
批判しない
アイデアをたくさん出す
アイデアに便乗する

さらに拡大



キーワードを替えれば良いのか

出る出る、たくさん出そう



そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

6 ②

アイデア出し

出されたアイデアを分類、整理して、 使えそうなアイデアを多く残そう

目的：アイデアがいっぱいあると頭が混乱します。考えやすい単位(思いや作業)で整理し
使えそうなアイデアをたくさん集めることが目的。

ここで使用した道具：カード、くり
表、評価項目・値、○×△

7つの質問その6：良い方法は何ですか？

ガイド

- ①出されたアイデアを分類整理する。方法は手順3②を参照
- ②概略評価の表に各アイデアを転記し手順5②で決めた評価項目の代表を使い評価するポイント

ここでは、できるだけ多くのアイデアを残し次の改良に活用します

整理して、比べて、
選ぼう



アイデアをチェックする言葉

使えそうなアイデアをおおまかに選ぶと？

「アイデアを概略チェックする」例

出されたアイデアで 全く使えないアイデアを確認	概略チェック	
	お金	効果
1. 書類・本の整理		
1 不要な書類を捨てる		○
2 できるだけPDFにする		◎
3 見出し袋に入れて保管		△
4 一時保管する		○
2. 机・物・書類・本を片付ける		
1 ブックストックを机の端に置く	¥300	◎
2 一時退避の場所を確保		○
3 本棚に余裕を確保する		○
4 机の上を立体的にする	¥800	○

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

アイデアの分類整理

書類・本の整理

一時保管する

整理

不要な書類を捨てる

PDFにする

見出し袋に入れて保管

机の上を片付ける

机を立体的にする

片付け

余裕を確保する

一時退避の場所

ブックストックを机の端に置く

7 ①

アイデアの 改善、まとめ

提案できるアイデアにまとめる段階です 良いアイデアを改善しながら組合せよう

目的：今まで出たアイデアを組合せ、改善して、評価して本当に使えるアイデアにまとめあげる段階。

アイデアをまとめる言葉

7つの質問その7：もっと良くなりますか？

ガイド

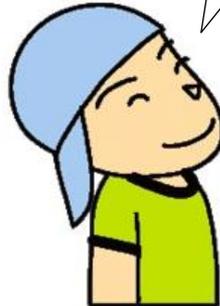
- ① だされたアイデアの利点・欠点を調べ改善します
- ② さらに良いアイデアを組合せ、より良いアイデアを作ります
※みんなの知識を活用しよう
- ② 改善後アイデアを手順5②で決めた評価項目で詳細にチェックします

ポイント

- ・改善中にアイデアがヒラメクのでみんなで出し合いましょう
- ・パットしないアイデアも組合せると良いことがあります

あれとあれを組合せてまとめると良いアイデアになりそう

ここを変えればもっと良くなりそう



ここで使用した道具：

ブレインストーミング、利点・欠点出し

それぞれ単独のアイデアを合わせて提案できそうな一つのアイデアにまとめる例

最終まとめ案1：片付け

- ・机上の物が短時間で片付く様に机、本棚に一時保管場所を作る

キーワード：机の上を片付ける

- ・机に片付けスペースを作る
- ・机の上は何も置かない
- ・書類／本を縦に置く

キーワード：収納/本棚の整理

- ・一時保管スペースを作る
- ・書類はPDFにする
- ・本を整理する

利点	本棚に関係なく、とりあえず整理できる	不要な書類・本・物を一度に整理できる
欠点	沢山の片付けは無理	整理に時間がかかる

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

7 ②

アイデアの改善、まとめ

最終アイデアを3つまとめ 効果を確認して提案しよう

目的：最終的なアイデアを選び、決めごとで決めたことで最終確認を行い、3つの提案をする。

①直ぐできそう(A案)、②頑張ればできそう(B案)、③冒険だができそう(C案)

ここで使用した道具：表、評価項目・値、○×△、5W2H、方針・目標・制約

最終評価して提案

アイデアをまとめる言葉

7つの質問その7:もっと良くなりますか？

ガイド

- ①各アイデアを手順5①②で決めた評価項目で詳細に評価します
- ②3つの案(A,B,C)を選び、決めます
一般に技術、お金、時間が問題になります
- ③最終案を5W2Hで漏れなくチェックします
- ④決定したところで、“最後の問いかけ”をして再度改善を試みて見直す。※今ならでき
- ⑤終了

最終確認の言葉

最後の問いかけ **これで解決できましたか？**

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

最終アイデア アイデアをチェック		評価・効果				
		費用	余裕	時間	効果	採否
A案	机にブックストックと棚を確保し、書類・本などを一時保管できる様にする	¥300 ¥800	1W	2日	○	◎
B案	収納を整理後、書類はPDF、本もなるべく電子化			1週間	○	○
C案	一時保管と長期保存の場所をはっきり分ける			2週間	◎	○

5W2Hと方針・目標・制約をチェックして、よし！



まとめA

“だれでも解決7つ道具”一覧表

道具	思考場面 (活用シーン)	道具の中身 (小道具)	内容
道具 1	解決の よりどころ	目的思考	目的を常に意識する
		解決 5 原則	解決のマインド
		7つの解決手順	解決の手順
		7つの質問	手順での問いかけ
道具 2	確認する	何のため、だれのため	方針確認の問いかけ
		方針・目標・制約	基本的項目の確認
		背景・きっかけ・わけ	いきさつを聞き出す
		5W2H	漏れの無い確認方法
		何のため×3	目的を追求する道具
道具 3	共有する	カード	扱いやすくする
		絵にする	視覚的に共有する
道具 4	整理する	くくり	似たものをまとめる
		ツリー	思考のつながりを示す
		ブロック	表現を強調・まとめる
道具 5	比べる	表 (マトリクス)	表で評価する
		○×△	簡単な判定指標
		評価項目・値	比べるための指標
道具 6	考える	キーワード	アイデア発想の原点
		ブレインストーミング	自由に意見を集める方法
		9マス発想法	発想のための補助道具
道具 7	引き出す	現場現物	実態から気づきを知る
		利点・欠点出し	良い・悪いを追求する
		夢・希望・問題点出し	夢・希望・理想、問題を出す

7つの思考場面

- 1 解決のよりどころ
- 2 確認する
- 3 共有する
- 4 整理する
- 5 比べる
- 6 考える
- 7 引き出す

たくさんある様だけど
思考場面は
7つだけだね



そうだったんだ！
そのこと気が付かなかった

まとめB 手順と“だれでも解決7つ道具”の対応一覧表

7つ道具は、各手順でひんぱんに活用されます。色々な場面で使って見ましょう。

●重点的に活用する道具

7つの解決手順	7つの質問	道具1	道具2	道具3	道具4	道具5	道具6	道具7
		解決の よりどころ	確認 する	共有 する	整理 する	比べる	考える	引き出 す
①テーマの確認	①テーマは何ですか？	●	●	○	○	○	○	○
②現状の明確化	②それは何ですか？	●	●	○	○	○	○	○
③したいこと(目的)の確認	③したいこと(目的)は何ですか？	●	●	●	●	○	○	●
④本当のゴールの確認	④本当にしたいこと(目的は何ですか？	●	●	●	●	●	○	●
⑤決めごとの確認	⑤決めごとは何ですか？	●	●	○	○	●	○	●
⑥アイデア出し	⑥良い方法は何ですか？	●	●	●	●	●	●	●
⑦アイデアの改善・まとめ	⑦もっと良くできますか？	●	●	●	●	●	●	●

まとめ①

だれでも解決の「解決のよりどころ」

解決全体手順

全体の流れと解決のよりどころ

困りごと、解決したいこと
手順1、手順2、手順3

直感思考

解決

手順1 テーマの確認

手順2 現状の明確化

手順3 したいこと(目的)の確認

ゴール、ありたい姿、理想

本当のゴールを確認する
手順4、手順5

手順4 本当のゴールの確認

手順5 決めごとの確認

目的思考

直ぐ手段になってしまう

※直感的解決で失敗!

ちょっと
まった!!

アイデア
手順6

解決
手順7

手順7 アイデア出し

手順7 アイデアの改善
・まとめ

目的をキーにして考える

だれでも解決は
目的思考で決まり



解決のマインド「解決5原則」

原則1

使い方、使う人を優先しましょう

原則2

物でなく目的や効能で考えましょう

原則3

アイデアで現状を変えましょう

原則4

できるだけ、みんなで考えましょう

原則5

効果、効能が本当に良くなりましたか

7つの質問

- 1 テーマは何ですか？
- 2 それは何ですか？
- 3 したいことは何ですか？
- 4 本当にしたいことは何ですか？
- 5 決めごとは何ですか？
- 6 良い方法は何ですか？
- 7 もっと良くできますか？

①目的思考、②解決5原則、③解決手順、
④7つの質問は、 解決のよりどころ だね

まとめ② 道具1、道具2の使い方

このページは、手順のつまみ食いにも便利

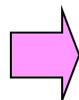
手順1、2

テーマの確認、現状の明確化

質問1:テーマは何ですか？

質問2:それは何ですか？

テーマ
この活動は 何のため だれのため 簡単に！
方針・目標 ・制約 簡単に！



What:それは何 5W2H活用 いつ、どこで、だれが、何を なぜ、どの様に、どの程度
背景は 箇条書き
きっかけは 簡単に！
わけは？・・・

“それは何？”
“What”思考

方法、目的、留意点
テーマの目的を知って
課題のこれまでの状況
を明らかにする
※原因追及ではない

“Why”思考
手順3で詳しく行う
簡単に目的を拾い出す

ここで使用した道具：
何のため だれのため
方針・目標・制約
背景・きっかけ・わけ
5W2H

今までどうしてたかな？
だれのため？ なんのため？



目的・方針を明らかにする

対象を明らかにする

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

ガイド

- ① “何のため・だれのため、方針・目標・制約” で提案者の気持ちを探ります
特にやりたいことが方針、やりたくないことが制約。目的・目標は一つとは限りません
- ② テーマを決めた背景やテーマを思いついたきっかけ、わけを知り、課題の出発点を明らかにします
- ③ 対象を漏れなく知るには5W2Hが最適。行き詰まった時は現場・現物を知るのが良いでしょう

まとめ③

道具3、4、7の使い方

このページは、手順のつまみ食いにも便利

手順3

したいこと(目的)の確認

ここで使用した道具：
夢・希望・問題点出し、カード、くり

質問3：したいこと(目的)は何ですか？

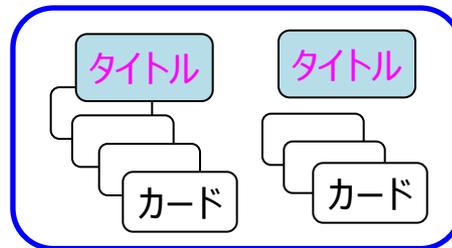
“したいこと”への変換

課題(夢、希望、ありがたい姿)
困りごと(問題) → したいことに変換
箇条書

目的 **～を～したい**
カード化、くり

“何のため”“For What”思考

方法、目的、留意点
課題・問題から“したいこと”
(目的)を抽出し整理する
※みんなで共有する



似た様な意味のカードを
くると見やすいね



そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

ガイド

見やすくなりましたか？

- ① “したいこと”の抽出：夢、希望から“したいこと”を箇条書きで出します
背景・きっかけ・わけからも抽出。問題点も裏返せば“したいこと”です
※ “したいこと”が出なくなったら終了。書き方は、箇条書きや絵でOK
- ② カードの作成：抽出した“したいこと”を1つ1枚でカードに転記
- ③ カードのくり：似た意味合いのカードを集めます。(枠線でくくっても良い)
幾つかのくりができます。それぞれ**タイトルを付け**に新たなカードを作ります

まとめ④ 道具2、3、4、5の使い方

このページは、手順のつまみ食いにも便利

手順 4

本当のゴールを確認

ここで使用した道具：
何のため×3、絵、ツリー、○×△

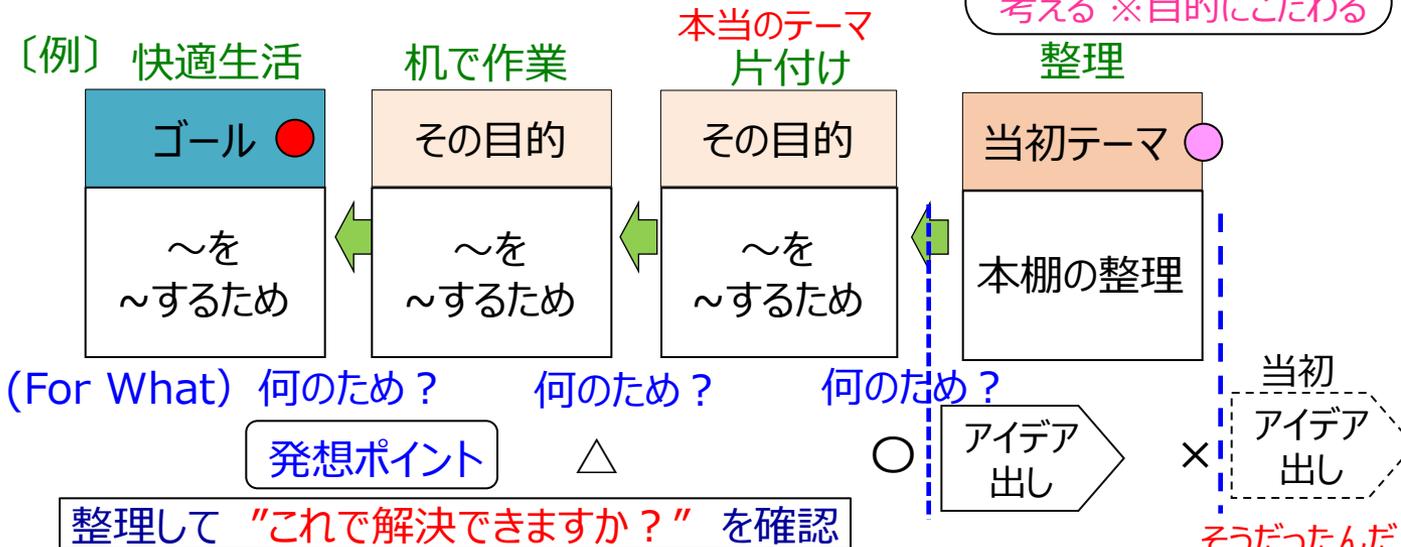
質問 4 : 本当にしたいことは何ですか？

“何のため”：“For What³”思考

ゴールを見つける問いかけ **目的を追求する言葉**
何のため、何のため、何のためですか？

方法、目的、留意点
目的を追求してゴールを知り本当にやりたいことを考える ※目的にこだわる

確認して、整理すると
ゴールや発想ポイントが良くわかるわ



そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

ガイド

- ① 当初テーマのカードを取り“何のため”と問いかけ、目的カード(くっつけたタイトル)を探す
- ② 目的カードを左に置き、同様に“何のため”を2回問いかけると一番左がゴールです
- ③ ツリーから良い発想ポイントを○×△で選びます。例)○:採用、×:不採用、△:保留

まとめ⑤

道具2、5の使い方

このページは、手順の
つまみ食いにも便利

手順 5

決めごとの確認

ここで使用した道具：方針・目標・制約
表、5W2H、評価項目・値、○×△

質問 5：決めごとは何ですか？

“How much”思考

本当にしたいこと
イメージ

本当のテーマ
方針・目標・制約確認
5W2H活用

方法、目的、留意点
解決方向を明確にし、作業の後戻りを防ぐ
※アイデア出しにならない様に注意

アイデアの評価項目を決めておく(比べる道具)

評価項目 案	①目標	②できる できない	③やりたい やりたくない	④判定
案 1	Aa	Ba	Ca	○ 2
案 2	Ab	Bb	Cb	◎ 1
案 3	Ac	Bc	Cc	△ 3

後戻りしない様に
もう一度決めごとを
確認しておこう

ゴールとは解決後に行う姿

やらないことが、制約になる

終りに“これで解決できますか？”を確認



そうだったんだ！
そのこと気が付かなかった

- ガイド 発想ポイントが変われば、決めごとにも再確認が必要です
- ① 方針・目標・制約で解決の方向付けを明確にする ※制約を最小にする
 - ② 目標は、5W2Hを使いできるだけ具体的・定量的にモレ無く明確にする
 - ③ アイデアを判断する評価項目を決める(自分の能力、制約など)
 - ④ アイデアの採否の判定基準、○×△の意味を決める

まとめ⑥ 道具3、4、5、6、7の使い方

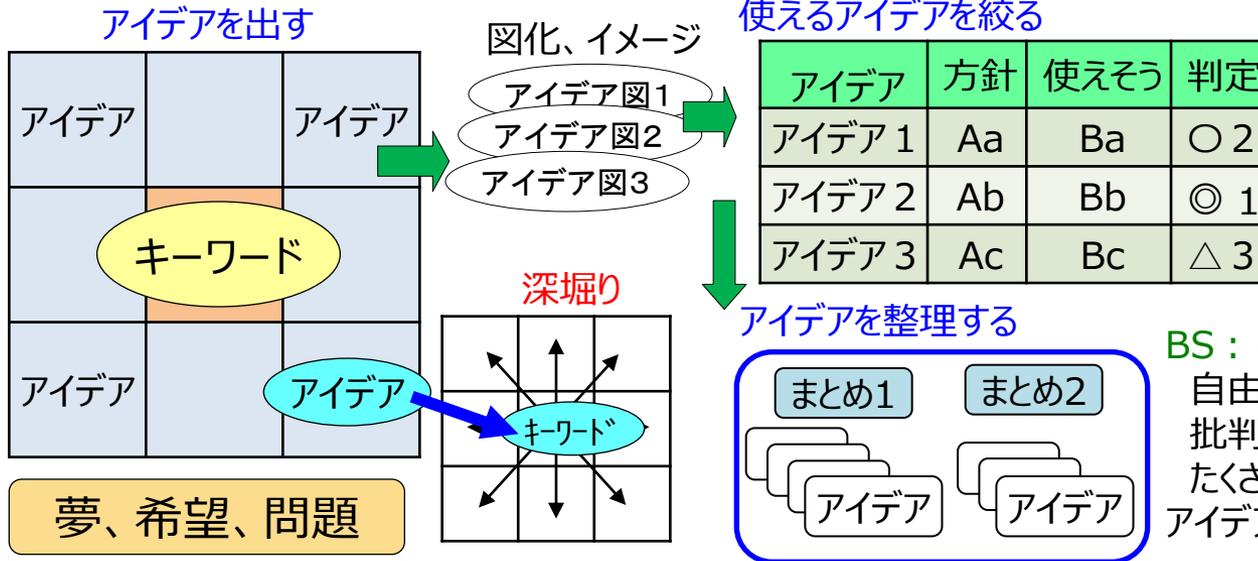
このページは、手順のつまみ食いにも便利

手順 6

アイデア出し

ここで使用した道具：キーワード、9マス発想法、ブレインストーミング、夢・希望・問題点出し、表、評価項目、○×△、カード、くり

質問 6：良い方法は何ですか？ “Creat”思考



方法、目的、留意点
 キーワードを決め解決アイデアをいっぱい集める
 ※キーワードは“したいこと”から選ぶ

キーワードを変えて
 出る出る

ガイド

- ①アイデア発想するキーワードを決め、9マスの中央に置く
- ②キーワードから自由に発想しよう(ブレインストーミング) ※批判はダメ
- ③類似アイデアを同じマスに書き、全部のマスアイデアで埋めます
- ④“したいこと”(キーワード)を変えて、どんどん発想します
- ⑤全く使えないアイデアを評価して、アイデアを整理すると見えて来ます



そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

まとめ⑦ 全ての道具を駆使する

このページは、手順のつまみ食いにも便利

手順 7

アイデアの改善、まとめ

ここで使用した道具：利点・欠点出し、ブレインストーミング、表、評価項目・値、○×△、方針・目標・制約、5W2H、絵

質問 7：もっと良くなりますか？ “Refine”思考

②アイデアを組合わせ改善する



↑ ブレインストーミング

③提案するアイデアを選ぶ

評価	アイデア	①目標	②できる できない	③やりたい やりたくない	④判定
	アイデア 1	Aa	Ba	Ca	○ 2
	アイデア 2	Ab	Bb	Cb	◎ 1
	アイデア 3	Ac	Bc	Cc	△ 3

方法、目的、留意点
アイデアを組合わせ改善し効果のある提案をする
※ 3案を選び提案

採用
将来

最後確認して
3つ提案

①アイデアの利点・欠点をチェック

アイデア	利点	欠点	評価
アイデアa	Aa	Ba	○
アイデアb	Ab	Bb	◎
アイデアc	Ac	Bc	△

④方針・目標・制約、5W2Hで効果の確認

⑤提案

- 直ぐ (アイデア図 1)
- 努力 (アイデア図 2)
- 理想 (アイデア図 3)

終りに“これで解決できますか？”を確認

あれとあれを
組み合わせて

目的思考
で成功ね



そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

ガイド

- ①②アイデアの利点・欠点を調べ、アイデアを改善します
- ③手順5で決めた“決めごと”でアイデアを評価し選びます
- ④⑤最終案を5W2Hで漏れなくチェックし、提案します

事例 2 ① 光熱費の節約（手順1、2）

何のため・だれのため、方針・目標・制約

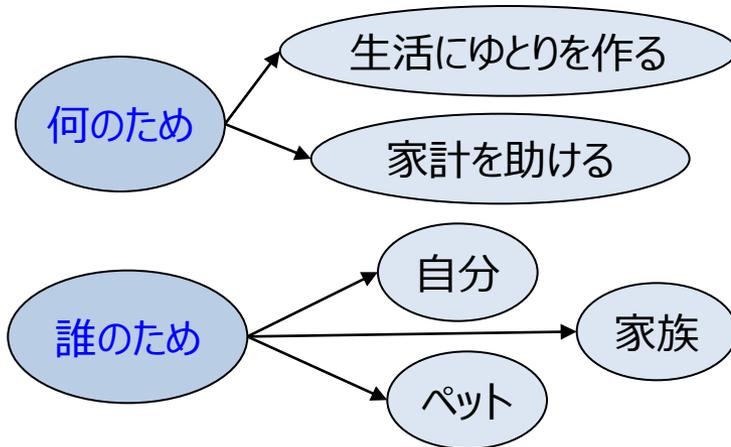
ここで使用する道具：

背景・きっかけ・わけ、5W2H、現場・現物

手順 1 : テーマの確認

テーマは何ですか？ ⇒ 光熱費の節約

手順 2 : 現状の明確化 それは何ですか？



方針、制約 目標：月5000円以上節約
：お金をかけない、無理な我慢はしない

何でこんなに
お金が出るのか？



それは何？「光熱費の節約」とは

背景は？ みんなでゆとりをもって生活したい

きっかけは？ 最近石油代が高い、光熱費が多い

わけは？ (何のため) 節約できそう

なぜ？ (理由) : お金を節約し家計を助けるため

だれが？ : 家族みんなのこと、来客

何を？ : エアコン、ストーブ、風呂、こたつ、マット

いつ？ : 1日中、特に夏場、冬場

どこで？ : 各部屋、台所、風呂場

どのように？ : 暖かさは同程度であれば良い

どの程度 : 月2万円程かかっている？

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

事例 2 ② 光熱費の節約（手順3、4、5）

ここで使用する道具：
夢・希望・問題点出し

くくり、何のため×3、ツリー、○×△、表、
評価項目、方針・目標・制約、5W2H

手順3：したいこと(目的)の確認
したいことは何ですか？

整理すると

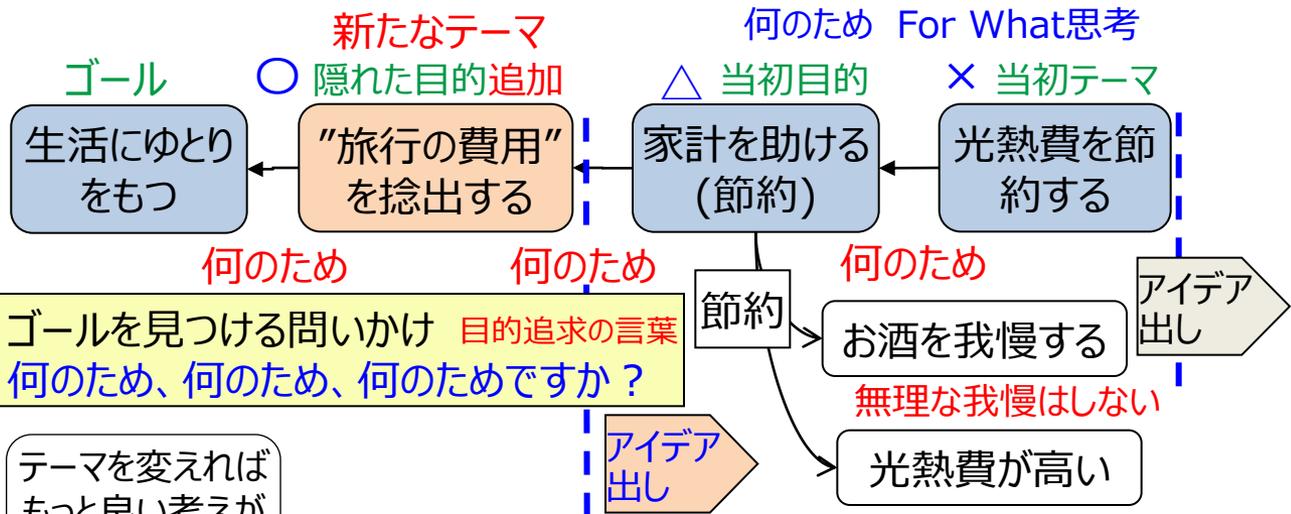
手順4：本当のゴールを確認する
本当にしたいことは何ですか？

「光熱費の節約」の
したいことは何？

背景から「したいこと」を考える
生活にゆとりをもちたい
旅行に行きたい
各部屋を暖めたい

きっかけから「したいこと」を考える
冬の光熱費を節約したい
暖房の使い方を考えたい
石油をやめたい

わけから「したいこと」を考える
色々節約したい(ムダ)
家計を助けたい(衣食住)
安く贅沢に旅行したい



テーマを変えれば
もっと良い考えが
出そう！

手順5：決めごとの確認
決めごとは何ですか？

方針・目標・制約、5W2Hで確認
アイデアの評価方法

評価項目	効果	余裕	時間	費用	評価
したいこと					
案1					
案2					
案3					
...					

本当にしたかったことは旅行
だったのね。なるほど



本当にしたいことがきまったら
決めごとをしっかり確認ね

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

事例 2 ③ 光熱費の節約（手順6、7）

キーワード、ブレインストーミング
9マス発想法、夢・希望・問題点出し

ここで使用する道具：
評価項目・値、○×△、方針・目標・制約

手順6：アイデア出し
良い方法は何ですか？

手順7：アイデアの改善、まとめ もっと良くなりますか？

<p>小遣いを減らす (無理な我慢) ×遊び ×飲み会 ×お酒</p>	<p>収入を増やす ○ アルバイト △ 投資で増やす △ 宝くじ ○ 改善の報奨金</p>	<p>ムダを減らす カードのポイント ○SUICAポイント △買い物ポイント</p>
<p>ディスカウント ○ ツアーを探す × 平日を探す ○ オークション △ 通販 ○ 保養所</p>	<p>キーワード 旅行に行く費用を捻出する 目標: 10万円</p>	<p>援助 ○ 親孝行を活用 △ 特典の活用</p>
<p>衣食住 ○ 光熱費節約 × 衣類を選ぶ × 食費を節約</p>	<p>支出を減らす × 教育費を見直す ○ 保険料を見直す ○ 通信料を見直す △(スマホ、ネット代)</p>	<p>交通費 × 自転車通勤 ○ ガソリン代 ? マイレージ</p>

アイデアのまとめ

- ① 親孝行活用 → 5万円
- ② 自動車保険料見直し → 1万円
- ③ 改善提案の報奨金 → 1万円
- ④ 光熱費の削減 → 2千円/月 合計:1.2万円
冬:4、夏:2ヶ月 灯油、エアコン
- ⑤ 通信費:携帯ポケット、オプションの解約
→1千円/月 12ヶ月 合計:1.2万円
- ⑥ ガソリン→月2万円を千円/削減×12で1.2万円

①～⑥のアイデア合計で、10.6万円

方針・目標・制約も5W2Hでチェック

結論：①～⑥のアイデア合計で、10.6万円

そうだったんだ！ そのこと気が付かなかった

※本当の目的は全くちがう所にあった。それに気づいた例です。



事例 3 ① 健康の維持（手順1、2）

何のため・だれのため、方針・目標・制約

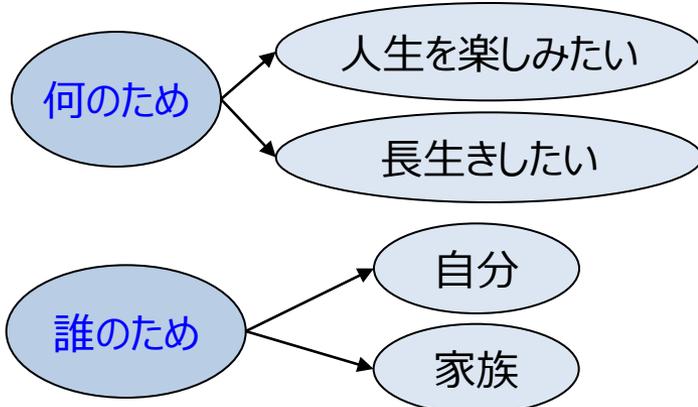
ここで使用する道具：

背景・きっかけ・わけ、5W2H、現場・現物

手順 1 : テーマの確認

テーマは何ですか？ ⇒健康の維持

手順 2 : 現状の明確化 それは何ですか？



方針、制約

目標：いつも健康
：お金をかけない、無理な我慢はしない

やっぱり健康でないと
何も楽しめない！



それは何？「健康の維持」とは

背景は？ ランニングしていて、いつも健康だった

きっかけは？ 健康診断でコレステロールが高かった

わけは？(何のため) ランニングを続けたい

なぜ？(理由)：健康に気を付けたいため

だれが？：自分のことだが、家族みんなにも関わる

何を？：コレステロールの異常値

いつ？：今年5月検診で。これから毎日の時間

どこで？：会社の検診で。会社・家・全部の場所

どのように？：異常値をとにかく元にもどすこと

どの程度：コレステロール正常値以下。他も正常

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

事例 3 ② 健康の維持（手順3、4、5）

ここで使用する道具：
希望点・問題点出し

くくり、何のため×3、ツリー、○×△、表、
評価項目、方針・目標・制約、5W2H

手順3：したいこと(目的)の確認
したいことは何ですか？

整理すると

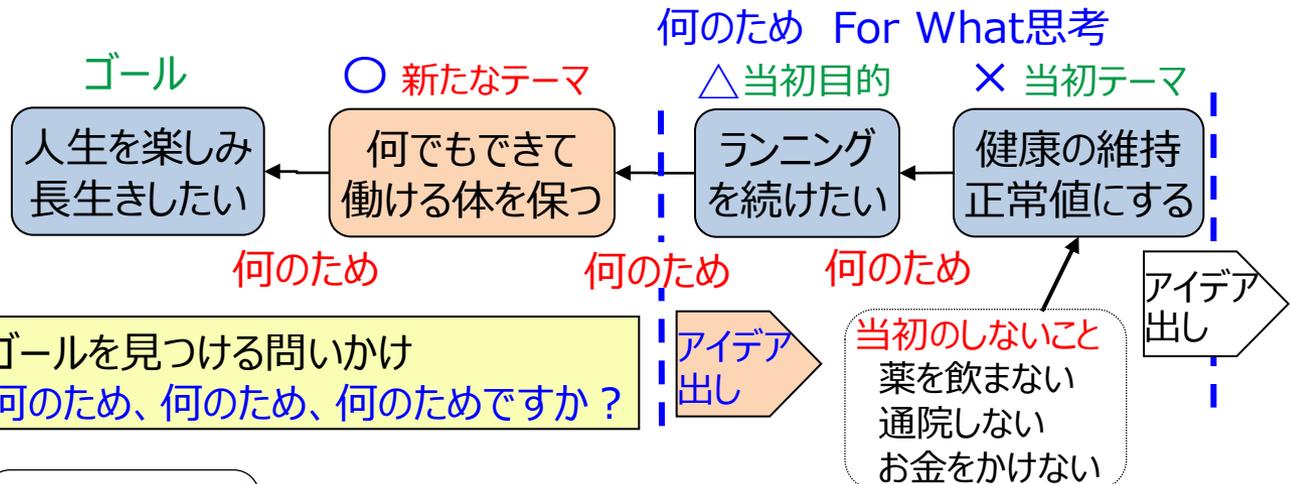
手順4：本当のゴールを確認する
本当にしたいことは何ですか？

「健康の維持」の
したいことは何？

背景から「したいこと」を考える
どこでも行けて、自由に食べたい
長生きしたい、無理はしない

きっかけから「したいこと」を考える
正常値で、いつも健康でいたい
病院には行きたくない

わけから「したいこと」を考える
ランニングを続けたい
お金は、かけたくない



ゴールを見つける問いかけ
何のため、何のため、何のためですか？

テーマを変えれば
もっと良い考えが
出そう！

手順5：決めごとの確認
決めごとは何ですか？

方針・目標・制約、5W2Hで確認
アイデアの評価方法

本当にしたかったことはランニング
だけじゃなかったんだ。なるほど



目標：健康
本当にしたいこと
がきまったら
決めごとをしっかり
確認しよう

評価項目	健康	寿命	ｺｽﾄ	費用	採決
アイデア					
案1	○	○	○	○	◎
案2	○	○	○	△	○
案3	?	?	○	×	△
...	○	?	△	×	×

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった

事例 3 ③ 健康の維持（手順6、7）

キーワード発想、ブレインストーミング
9マス発想法、夢・希望・問題点出し

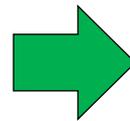
ここで使用する道具：

評価項目・値、○×△、方針・目標・制約

手順6：アイデア出し
良い方法は何ですか？

目的：コレステロール値を下げる

テニス	筋トレ	水泳
バドミントン	キーワード 軽い運動 をする	山登り
ウォーキング	ジョギング	スクワット



3つの案に
まとめると

アイデア評価	目標	やりたい	できる	順位
テニス	週1回	×	△	
バドミントン	週1回	×	△	
ウォーキング	毎日1万歩	○	○	2
ジョギング	週2回、3km	◎	◎	1
スクワット	毎日10回	○	○	3
水泳	週2回	△	△	
筋トレ	週2回	○	○	
山登り	月2回	×	×	

方針・目標・制約も5W2Hでチェック

結論：ジョギングをしっかりと、食生活を考える

そうだったんだ！そのこと気が付かなかった



付録①

だれでも解決の問いかけ一覧表(1)

7つの手順	7つの質問	簡単な代表質問	パーツと引出し易い言葉(質問)	道具
1. テーマの確認	テーマは何ですか？	テーマは何？	○ 解決したい困りごとは、何ですか？	目的思考、解決5原則 7つの解決手順と質問
		テーマは、何のため、だれのため	○ それは何のため、だれのためですか？	何のため、だれのため 方針・目標・制約
2. 現状の明確化	それは何ですか？	背景は何？	○ 今までどうやって来ましたか？ (事実的なこと) それは何ですか？	背景・きっかけ・わけ 5W2H 現場現物
			○ やりたいけどやれなかった事がありますか？ (将来的なこと) それは何ですか？	
			○ 解決しようとした事がありますか？ (実績的なこと) それは何ですか？	
		きっかけは何？	○ テーマを選んだ最初の出来事は、何ですか？	5W2H、9マス発想法
テーマの詳細は何？	○ それは何ですか？もっと詳しく教えてください			
3. したいこと(目的)の確認	したいこと(目的)は何ですか？	したいことは何？ したいことを引き出せましたか？	○ 「背景、きっかけ、思い」での希望、夢は何ですか？	夢・希望・問題点出し
			○ “さらに関連する「こうなったら良い」ことないですか？	
			○ したいことは、思いつく限り抽出できましたか？できたら、整理しましょう	
		したいことを整理してみませんか？	○ 「したこと」をカードにしてみましょう	カード
		したいことを整理できましたか？	○ 似た様な「したいこと」をくってみましょう ○ 考えやすくなりましたか？と問いかけて終わります	くくり (グルーピング)
困りごとは何ですか？	○ テーマが出来なかったら何が問題ですか？	夢・希望・問題点出し		
4. 本当のゴールの確認	本当にしたいことは何ですか？	したいことの目的は何？	○ 何のためにしたいのですか？	カード
		簡単に目的を確認してみませんか？	○ 何のため、何のため、何のためですか？	何のため×3
		したいことの目的・手段を考えてみませんか？	○ 「目的－手段」で関連付けてみませんか？	ツリー(目的-手段)
			○ 目的は、何のためですか？	何のため(～を～したい)
	○ 手段は、どのようにしたいのですか？	どのように		

付録②

だれでも解決の問いかけ一覧表(2)

7つの手順	7つの質問	簡単な代表質問	パーツと引出し易い言葉(質問)	道具
4. 本当のゴールの確認(続き)	本当にしたいことは何ですか?(続き)	テーマとゴールの関係が見えましたか?	○ したいことを全部関連付けしてみましたか?	ツリー、ブロック
		各々の「したいこと」の効果を比べてみませんか?	○ 満足できる本当にしたかったことを○×△などで選んで下さい ○ 初めのテーマで満足できましたか? ★ このテーマの内容で満足できる場合手順5へ進んで下さい	○×△、表 ツリー、ブロック
		本当は別のテーマが良いのか?考えませんか?	○ 新テーマに変えるのもっと満足できそうではないですか? ○ 満足できる本当にしたかったことを ○×△などで選んで下さい	○×△、評価項目
		ゴールとテーマの関係を再確認して下さい	○ このテーマ内容で良かったら決めごとの確認をして下さい	
5. きめごとの確認	決めごとは何ですか?	解決するための決めごとは何?	○ 解決するために決めておくこと”を初めに書いて下さい ○ 目的、方針、目標をもう一度書いて下さい	9マス発想法,5W2H 方針・目標・制約 何のため、だれのため
		やりたくないことは何?	○ 絶対にやりたくないことはありますか?	表、評価項目・値
		アイデア振り分けのきめごとを考えませんか?	★ 手順6で決めごとが変わらない様にここで決めておきます ○ アイデア振り分けのきめごとは何ですか? ○ できれば具体的な目標数値g ないですか?	表、評価項目・値
		これで解決できますか?	○ これで解決できますか? 確認して下さい ★これですべてアイデア出しの準備ができました	5W2H
6. アイデア出し	良い方法はありますか?	アイデア出しのキーワードは何?	○ 整理した「したいこと」からキーワードを選びませんか?	キーワード、評価項目・値
		キーワードを決めてアイデアを出すと?	★ 本当のゴールをイメージしてアイデアを自由に出します	ブレインストーミング
			○ 優先順位が高いキーワードからアイデアを出しませんか?	9マス発想法,5W2H
		アイデアを一度整理してみませんか?	○ もっとアイデアを出せる様に一度整理してみませんか? ○ 似たようなアイデアをくくってみませんか?	カード、絵にする くくり(グルーピング)

付録③

だれでも解決の問いかけ一覧表(3)

7つの手順	7つの質問	簡単な代表質問	パーツと引出し易い言葉(質問)	道具
6. アイデア出し(続き)	良い方法は何ですか?(続き)	アイデアを拡大すると?	○ 色々な言葉の中から言葉を変えてもう一回やりたいことを考えてみませんか?	キーワード、9マス発想法 夢・希望・問題点
			○ やりたいことの中から出たアイデアを組み合わせさせてみませんか?	ブレインストーミング
			○ さらに出てきたアイデアを組み合わせさせてみませんか?	
			○ それは何ですか?、絵にしてみませんか?	カード、絵にする
7. アイデアの改善とまとめ(アイデアの提案)	もっと良くできますか?	アイデアを改善すると?	○ 全く使えそうなアイデアはどれですか?	利点・欠点だし
			○ やりたい/やりたくない、できる/できないで考えるとどうなりますか?	○×△、評価項目、表
			○ 自由な アイデアは出そろいましたか?	○×△
			○ 効果のありそうな案はどれですか?	9マス発想法、5W2H ○×△、評価項目、表
解決のまとめ		アイデアの改善に 行って良いですか	○ 良いところを伸ばし、悪いところを改善できないですか?	利点・欠点だし ブレインストーミング
			○ さらにもっと理想に近づけられないですか?	夢・希望・問題点出し
			○ 使えそう、提案できそうなアイデアにまとめましたか?	利点・欠点だし、○×△ ブレインストーミング
			★ アイデアを手順5で決めた評価項目で評価(○×△など)する	表、○×△
			○ 提案できるアイデアを選ぶと、どれになりますか?	評価項目・値、5W2H
			○ それで十分ですか、一番良いアイデアを選んで下さい	方針・目標・制約
			★ 3案選びます	○×△、絵
			直ぐできそう(A案)、頑張ればできそう(B案)、冒険だができそう(C案)	3つの提案、○×△
			○ 使えそう、提案できるアイデアがそろいましたか?	表、評価項目・値
			○ 最後に、もう一つ夢を追うとどうなりますか?	夢・希望、問題点出し
解決できたか?の最終確認		○ 当初のやりたかったこと(目標)ができていますか?	9マス発想法、5W2H	
		○ これで解決できましたか? 確認して下さい	方針・目標・制約	
			目的思考	

注記： 道具は、各質問で活用する代表的なものです

おわりに

課題を正しく解決するには、目的思考が重要であることがご理解できたことと思います。その上で人が思っていることをいかに引き出すかの重要性もお分かりになったことと思います。解決手順のそれぞれに7つの思考場面が繰り返し出ることを紙面の関係で説明しきれない所も多々ありましたが、多少感じ取っていただけたのではないかと思います。

この冊子は、課題を抱えている人だれでもが道具を繰り返し使ってマスターできる様に道具の使い方を中心にまとめてあります。どこからつまみぐいしてご利用されても問題ありません。

一方、しっかりとした解決手順を持った高度な目的思考の方法に「VE: Value Engineering」と言う技法があります。ものごとを「機能・働き・便益」を中心に課題を解決する国際的に周知された技法で、ものごとの創造、開発、改善に多くの企業が活用しています。この冊子は、「目的」と言う言葉を「機能・働き・便益」に置き換えるだけで、この技法へスムーズに移行できるように作成してあります。この技法をより勉強されたい方にも、この冊子の体験は大いに役立つことと思います。

この冊子では、「本棚の整理」、「光熱費の節約」や「健康の維持」といった身近なテーマを事例で紹介しておりますので、皆様が学校、サークル、企業、ご家庭……などあらゆる課題解決の場面にご利用いただければ幸いです。皆様の今後なお一層のご活躍を期待いたします。

最後にこの冊子のイラストを作成して戴きました友人の大池唯夫様に深く感謝いたします。

だれでも解決 7 つ道具

発行	2017年10月24日
編集	東日本支部 R & D 部会 VE 7 つ道具研究会 冊子編集委員会 吉見三郎、三好達夫、野嶋泰資、朝野久夫 安藤智俊、近藤 悟、根岸陽康、渡邊清彦
発行所	公益社団法人 日本バリュー・エンジニアリング協会
	〒154-0012 東京都世田谷区駒沢1-4-15 真井ビル6階 TEL : 03-5430-4488 FAX : 03-5430-4431 E-mail : info@sjve.org
備考	本資料の転載・複製は自由です。ただし、その場合は引用元である『だれでも解決 7 つ道具』を明記して下さい。 冊子原稿は、協会HPより無料でダウンロードできます。

だれでも解決7つ道具 ありがとう！

