

クリエイターが病^{ヤマ}堕^{ロク}ちしない本

◆ もくじ ◆

- ネタがなんにも出てこない…01
～ネタ詰まりの原因を取り除く～
- アイデアが練り込めない…03
～自分の性質を把握する～
- なんとなく創作がはかどらない… ...05
～はかどる条件を揃えてみる～
- 作業部屋が永遠に片付かない…07
～片付けの基準を見直す～
- 集中しても効率が上がらない…09
～得意分野を活かして効率アップ～
- ネガティブな感想が怖い…11
～感想を論理的に考察するコツ～
- 自分の上位互換がいてキツい…13
～自分のベースを見つけ方～
- 自尊心がへちよって全部ダメ…15
～ダメなときの対処法～
- もう創作活動をやめたい…17
～やめることは再開の準備～

注意事項

- 当同人誌の内容は、極めて個人的な経験則および独断や偏見を含むものであり、妥当性や客観性についてこれを保証するものではありません。あくまでネタとしてお楽しみ下さい。
- 当同人誌の内容によって生じた、いかなる不都合および損害について一切の補償を致しません。あくまで自己責任の範囲でご利用下さい。

ネタがなんにも出てこない…

ネタが詰まっている原因を
ていねいに取り除いてみる！

意識散漫

何もかもやろうとし過ぎて
結局どんなネタがやりたい
のか、わからなくなる

集中

自分は〇〇の専門家！
と思いつくことで、
得意ジャンルを掘り下げる



マンネリ

得意ジャンルばかりを
追求した結果、似たような
ネタしか思いつかない

初心

得意ジャンルは一旦忘れ、
まったく新しいジャンルの
ネタを出してみる



弾切れ

新しいことをやろうと
し過ぎてしまって、
逆になににも思いつかない

改良

お気に入りのネタを
ブラッシュアップして
理想のネタに昇華させる



完璧主義

理想が高すぎるせいで、
どんなネタを思いついても
どこか、もの足りない

逆算

理想に至る未来を想像し、
そこから逆算することで
今作りたいネタを考える



ネタ詰まりの原因は、慣れ?

ネタが浮かばないときは、巷に溢れる〇〇発想法といったテクニックを試すのもよいですが、それでもダメなときはネタに詰まっている心理的な原因を取り除くのが近道。

そしてネタ詰まり原因は、自分が慣れた手法のやり過ぎにあることも。

例えば、いつも広い視野を生かしてネタを出している場合は、視野を広げ過ぎて意識散漫になり、本当にやりたいネタを見失っていないかをチェック。視野を絞って、得意ジャンルを集中して掘り下げれば、意外とあっさりネタが出てきたりするものです。

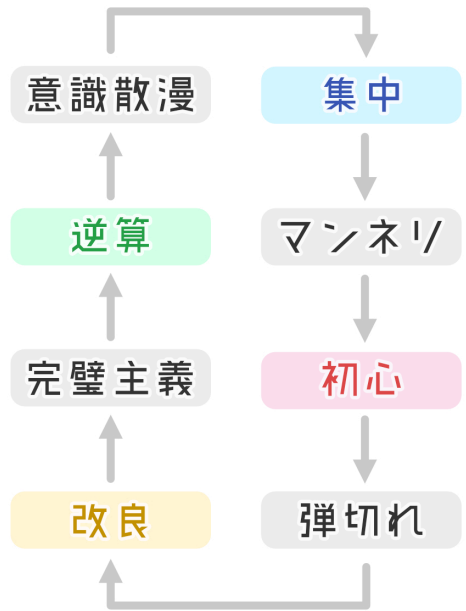
行き止まりではなくサイクル

しかし、その集中もやり過ぎれば、似たようなネタばかりのマンネリ状態に。マンネリ状態は、初心に戻ることで新しいジャンルを開拓すればOKですが、それもやり過ぎれば、新しさばかりに意識がいつてしまい弾切れ状態に…。

という具合に、ネタ詰まりを解決してもいつかは別のネタ詰まりが起きるもの。

つまり、ネタ詰まりは「行き止まり」ではなく、新しい手法に至るための「サイクル」における過程のひとつ。

そういう意味では、ネタに詰まることは次の段階に進むタイミングが来たことを示すサインといえます。



創作活動はネタ詰まりと解決の繰り返し

とにかく焦らないことが肝心

マグロが泳ぎ続けることで呼吸するように、クリエイターにとって創作活動は生活の一部だったりするもの。そのため、ネタに詰まったときほど、「どうかしなまや」と焦りがちです。

しかし、それで心の余裕までも失ってしまえば、出てくるネタも出てきません。

どうしても解決策が見つからないときは休んでみたり、他のことをやってみるなど、力を抜いてみるのも手。

知らず知らずのうちに、心の余裕が足りなくなっている場合など、力を抜くことが解決の糸口になるものです。

💧 アイデアが練り込めない…

! アイデアの練り込み方はヒトによる。
自分の性質を把握しておく！

話すほど、アイデアが洗練される

コンボ技タイプ



- ・ 会話を通して、アイデアを練り込むタイプ
- ・ 話さないと、思考が霧散消失してしまいがち

話さないほど、アイデアが深まる

タメ技タイプ



- ・ 独りでじっくりと、アイデアを練り込むタイプ
- ・ 話してしまうと、それで満足してしまいがち

アイデアの練り方はヒトそれぞれ

何を作るにしても、アイデアの練り込みは欠かせないもの。

しかしながら、その練り込み方はヒトそれぞれ。

他人と会話しながら練り込んだ方がはかどる「コンボ技」タイプのヒトもいれば、じっくりと独りで練り込んだ方がはかどる「タメ技」タイプのヒトも。

自分にピッタリのやり方を意識してすばらしいアイデアを練りましょう。

性格的な傾向と対策

「自分がどっちのタイプか分からない」という場合のために、性格的な傾向をまとめてみました。

(※個人的な経験則に基づく)

【コンボ技】タイプ

- ・じっとしているより動きたい
- ・片付けが苦手、忘れ物が多い
- ・衝動買いしがち

【タメ技】タイプ

- ・こだわりの習慣がある
- ・ヒトの顔や名前を覚えるのが苦手
- ・モノへの執着が強い

また、コンボ技とタメ技で出てくるアイデアの傾向も変わってくる場合があるので、「なんかうまくいかないな」と思ったら、違うアプローチを試してみるのも良いかもしれません。

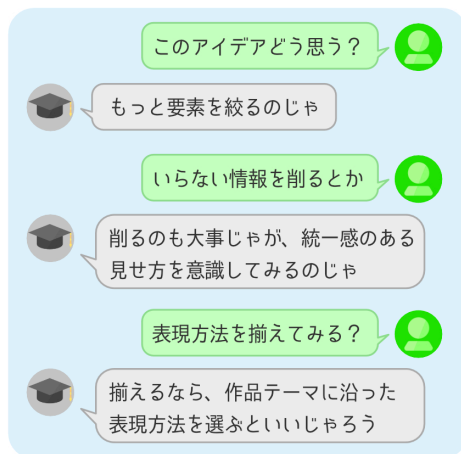
相談相手はヒトでなくてもいい

「アイデアを相談する相手がいない」

「他人に話すのはちょっと…」みたいなときは、人間以外に相談するのもアリ。

ぬいぐるみやフィギュアに話しかけるだけでも、思考を声に出すという動作がアイデアを整理する良い刺激となります。

声を出すのに抵抗がある場合は、スマホのテキストチャットの要領で、一人二役で会話を書き出してもOK。こちらは会話と違ってログが残るのでじっくり考えたいタメ技タイプの方にもオススメです。



一人二役でテキストチャットをする場合は相手役に「架空のキャラクター」を想定すると会話が発展しやすくなる(例: 博士キャラ)


作りながらアイデアを練る

どうしてもアイデアが湧かないときは手癖でもなんでも、とにかく作り始めて手を動かしながら考える方法もアリ。

作品そのものが究極の相談相手です。

💧 なんとなく創作がはかどらない…

! 「はかどらない条件」を見直して
「はかどる条件」に変えてみる!



エアコン設定温度
20 22 24 26 28 30

ドリンク コーヒー
▶ 水道水
ジュース

BGM設定 アニソン
▶ クラシック
電波ソング

部屋の明るさ

条件 ↓ 変更



エアコン設定温度
20 22 24 26 28 30

ドリンク ビール
▶ コーヒー
水道水

BGM設定 演歌
▶ アニソン
クラシック

部屋の明るさ

気持ちの問題は一旦保留する

はかどらないときほど「集中しないと！」と気負ってしまいがち。

そして、気負うほどに心の余裕が失われ泥沼にハマってしまうのもよくあること。

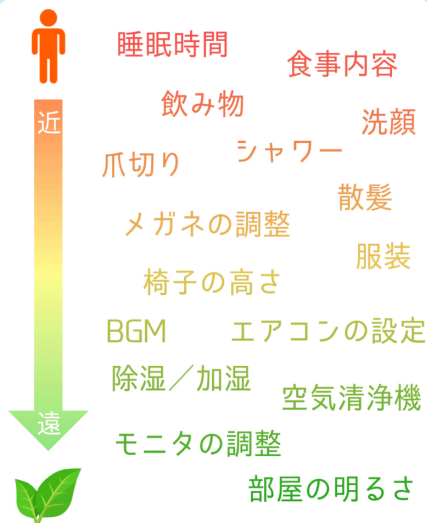
そんなときは、気持ちの問題は一旦保留、どんな条件で創作活動がはかどるのか見直してみるのが秘訣。

気温やBGMの有無、睡眠時間や食事の内容、部屋の明るさ...etc

「はかどらない条件」を見つけ出して「はかどる条件」に変えていきましょう。

体に近いところから見直す

はかどるための条件は、体の中心に近いところから順番に考えると分かりやすいです。具体的な例としては
内臓に影響する要素（睡眠時間や食事）
→体表まわりの状態（爪や髪など）
→肌に接するもの（服や椅子、空調など）
といった順番です。



状況によって条件を変えてみる

また作業の種類によって条件を変えるという方法もあります。

例えば、集中して考えたいときは無意識にノイズとなっている光や音などの情報を遮断してみるのも良いですし、インスピレーションを得たいときはアロマオイルやBGMを利用することで心地よい五感情報を入力してみるなど条件を使い分けてみるのもアリです。



ノイズキャンセルヘッドホン・アイマスク・ガスマスクを装備することによって聴覚・視覚・嗅覚のノイズを軽減

最適条件はかなりヒトによる

世の中には、静かな方が集中できるヒトもいれば、適度な喧騒がないと集中できないというヒトもいます。

あまり他人の常識に囚われず、自分のはかどる条件をいろいろ試してみるのがオススメです。

（あくまで健康を害さない範囲で！）

< 既刊紹介 >



< 同人誌・グッズ 通販委託先 >

- ・同人誌 <https://www.dlsite.com/home/RG32647/>

DLsite 黒の錬金術学会



- ・ネタTシャツ <https://suzuri.jp/mitragyna/>

SUZURI 倉戸みと



- ・仮面／装飾品 <https://vvstore.jp/feature/detail/6183/>

VV通販 倉戸みと



— 奥付 —

誌名 : クリエイターが病墜ちしない本
発行 : 黒の錬金術学会
連絡先 : kuro.no.renkin@gmail.com
発行日 : 2024年8月11日
配信 : DLsite



黒の錬金術学会