サラ・ブレイクリーは「通勤」をわざわざ長くした——Spanx創業者が守った、考えるための余白

FORWARD BASIS｜成功者ルーティン／起業・発想法｜2026年11月9日

会社の近くに住んでいるのに、毎朝わざわざ遠回りする。時間の節約を重視する起業家には、逆の行動に見える。補整下着ブランドSpanxの創業者サラ・ブレイクリーは、自分が最も考えやすい場所を車の中だと語り、短い通勤を意図的に長くしていた。本人はそれを、友人たちが呼ぶ「fake commute（架空の通勤）」と説明している。[1]

この習慣を単なる「成功者の変わった朝」として紹介するだけではもったいない。**何の時間を増やし、その時間の後に何をしたのか。** そこまで考えると、一般の人も安全に試せる部分が見えてくる。

実際に何をしていたのか

ブレイクリーは2018年公開の『Masters of Scale』で、Spanxの職場の近くに暮らしながら、出社予定より約1時間早く家を出て、米アトランタをあてもなく運転していたと話した。[1] 『MasterClass』に掲載された本人の発言でも、オフィスから自宅は約6分だが、発想の時間を確保するために1時間早く出て町を走っていたと説明している。[2]

彼女が語った理由は、通勤そのものが仕事だからではない。**自分にとって、アイデアが浮かびやすい環境が車内だったから**だ。本人によれば、「Spanx」というブランド名もアトランタの渋滞中に思いついた。[1][2] ただし、これは当人の回想であり、会社が成功した原因を実験で特定した証拠ではない。

ここで時系列も大切だ。ブランド名をひらめいた瞬間の話と、会社の近くへ住んだ後に行っていた「架空の通勤」は、同じ運転という行動でも別の場面だ。**「この朝習慣を始めたからSpanxという名前が生まれた」とは言えない。** また、当時の取材から2026年現在も毎朝続けていると断定することはできない。

本人の説明から確認できること	読み手が混同しやすいこと
職場が近いのに、考えるための移動時間を作った	遠回り自体が成果を生むわけではない
車内が本人にとって発想しやすい場所だった	全員に運転が適しているという証拠ではない
ブランド名を渋滞中に思いついた	習慣だけで会社の成功を説明できない

発想は「空白」だけでは完成しない

ブレイクリーは別の本人インタビューで、当たり前とされる物事に「なぜ？」と問い直し、まだ改善されていない点を探す姿勢を語っている。[3] Spanxの原点にも、衣服を着るときの不便さを解決したいという具体的な問題意識があった。[1]

ここからFORWARD BASISが注目するのは、二つの行動の組み合わせだ。ひとつは、日常で不便を観察し、問いをためること。もうひとつは、その問いをすぐに予定で埋めず、別の見方を考える時間を確保すること。「思いつき」を待っていただけという説明より、ずっと実践しやすい。

私たちは、予定表に「資料作成」「顧客対応」「会議」と書くことには慣れている。でも「まだ答えが出ていない問いを考える」は、急ぎの連絡に押し出されやすい。短期的には何も完成しない時間だからだ。だからこそ彼女は、移動という既に存在する生活の枠を、考えるために自分で作り直したと理解できる。ただし、これは本人の発言に基づく**FORWARD BASISの解釈**である。

科学が支えるのは「運転」ではなく、考え直すための中断

心理学のBairdら（2012年）は、物の意外な使い方を考える課題を使い、いったん別の簡単な課題に取り組むと、休憩なし・休息・難しい別課題の場合より、**一度考えた問題**について後から新しい使い方を挙げやすくなることを報告した。[4] これは、同じ問題に再び向き合うまでの間に簡単な別作業を挟む「インキュベーション（熟成）」の実験である。

重要なのは、この改善がすべての新しい課題に広がったわけではない点だ。研究は「運転すれば発想力が上がる」ことも、起業の成功率が上がることも試していない。しかも、車の運転は道路環境によって高い注意が必要な行動だ。**発想のために運転中の注意を散らすことは勧められない。** 発想が浮かんでも走行中にスマートフォンやメモを操作せず、安全な場所で停車してから記録する必要がある。

別の解釈もできる。ブレイクリーは強い問題意識があり、アイデアを事業へ移せる資金、人脈、経験、試行の機会も持っていた。特別な時間の使い方だけを取り出しても、成果を再現できない可能性が高い。車中の時間が効いたのか、他の人に邪魔されなかったことが効いたのか、本人の回想だけでは区別できない。

15分で試すなら、何を真似するか

「架空の通勤」そのものを再現する必要はない。安全に、費用をかけずに、仕組みだけを小さく試せばよい。たとえば机の前や散歩の前に**問いを一つだけ選び**、15分間はその答えを急いで検索しない。歩くなら道路と周囲の安全を優先する。終わったら浮かんだ案を短く記録し、あとで事実や顧客の反応と照らし合わせる。

試す工程	具体的な行動	判断するもの
問いを用意する	困りごとを一文にする	何を解決したいかが明確か
考える余白を守る	安全な環境で15分ほど別の視点を探す	新しい選択肢が出たか
記録して確かめる	案を書き出し、利用者や資料に当てる	実現可能性と根拠があるか

15分は研究が証明した最適時間ではなく、試行しやすいよう設定した例だ。1週間試しても何も変わらなければ、場所・問いの置き方・記録方法を見直す。逆に案が増えても、質が上がったかは別に検証する。

結論——成功者の習慣からコピーすべきなのは、行動の形ではない

ブレイクリーの「架空の通勤」は、時間効率の常識を少し逆転させる。最短で職場へ着くより、自分の頭で考える場所を確保することを選んだ。

FORWARD BASISの結論は、「空いた時間に考える」のではなく、「考える価値がある問いのために、あらかじめ余白を確保する」という設計が、再現できる部分だということ。 車に乗る必要も、早起きする必要もない。そして思いついた案は、それだけで正解にはならない。観察して問いを作り、余白で考え、最後に現実で検証する。習慣が役立つのは、その一連の流れを支えるときだ。

FORWARD BASISを応援する：https://ofuse.me/98334e0a

出典・検証に使った資料

1. Sara Blakely, Masters of Scale, “How to find your big idea”（本人インタビュー、2018年公開）https://mastersofscale.com/sara-blakely-how-to-find-your-big-idea/
2. Sara Blakely, MasterClass, “Developing Your Big Idea”（本人講義・文字起こし） https://www.masterclass.com/classes/sara-blakely-teaches-self-made-entrepreneurship/chapters/developing-your-big-idea
3. Stanford Graduate School of Business, “Sara Blakely: Start Small, Think Big, Scale Fast” https://www.gsb.stanford.edu/insights/sara-blakely-start-small-think-big-scale-fast
4. Baird et al. (2012), “Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation”, Psychological Science, 23(10), 1117–1122. https://doi.org/10.1177/0956797612446024

検証注記：本人の回想、実験で得られた知見、編集部による応用案を区別。2026年の現在も同じ習慣を続けるとの主張はしていない。