



「木の葉ブログ」(ビジネススキル強化お役立て情報)

「新入社員研修」の話題から(2016年4月28日投稿)

自分にフィットするノートを見つけいつもカバンに 齋藤孝流ノート術(1)

大人になってからノートをとらなくなった、という人は、まずはノートをとる習慣を身につけてほしい。それだけでも、知的生産性が格段に上がると、齋藤教授は書いていらっしゃる。さらに「ノートをとる技術」を磨いておけば、「これほど便利なツールはない」と実感するだろうと。そして齋藤式ノート術には次の10のメソッドがあります。

- 1 いつもノートをかばんに入れておく
- 2 自分にフィットするノートを見つける
- 3 ノートに名前をつける
- 4 ページにタイトルをつける
- 5 3色ボールペンを使う(前回、内容の一部を紹介)
- 6 図を描く
- 7 ポイントを3つにまとめる
- 8 日付を入れる
- 9 ノートは一冊にする
- 10 本をノート化する

メソッド1 いつもノートをかばんに入れておく

「考える」ことが大事だとわかっていても、なかなか考えることができない人が多いと思います。頭の中だけでぼんやりと考えごとをしているだけでは、生産的なことに結びつきにくいからです。ところがアイデアを文字にすれば、それを見てまた思考を発展させることができるので、ノートは常にカバンに入れておくべきなのだ。

また、ノートをかばんに入れると、かばんを開けるたびにノートが目につきます。これが、課題認識につながり、ときどきは考えを書きつけるようになります。手帳はフリースペースが小さいので、できれば小さなノート(せめてA5サイズ)のほうがよいようです。ノートの開放的な感じが、積極性や攻撃性につながるそうです。

メソッド2 自分にフィットするノートを見つける

お気に入りのノートを見つけると、ノートを書くことが習慣化しやすくなります。シンプルなノートもいいのですが、特に自分の気に入ったノートを持ち歩くと、書きたいという気持ちがあふれてきます。喫茶店でノートを開こうかな、という気が起こります。気分よくノートを開くことができるのは、軽視できない要素だそうです。

エルメスの手帳はカバーの皮も中の紙も高いのですが、それを持ち歩くことによって「せっかく高いお金を払っているんだから…」「重い手帳を持ち歩いているんだから、心くらは軽く…」という気持ちになります。高級な手帳を喫茶店で開いたりすると、ちょっとセブな気分が味わえて、メモする姿を見せたくなくなったりするとか。

参考資料:『大事なことは3つにまとめなさい! ~頭と心をスッキリさせる齋藤式ノート術~』(齋藤孝著/ビジネス社)