

倉下忠憲

ノートとは、最もシンプルで手軽、
そしてゆえに最強のライフハックです。
私たちが自分を変えたい、
新しいことに挑戦したいと希望を抱いたとき、
まずやるべきは、紙とペン（あるいは電子端末）
で「ノートをはじめること」なのです。

あなたの人生をひらく記録術

現代人は常に膨大な情報に晒され、
脳が本来のパフォーマンスを発揮できない状態に
陥っています。ノートというテクノロジーのサポートを
得ることで初めて、私たちの頭脳は
本来の力を取り戻せるのです。

そしてノートとは、単なる言記録を超えて、
私たちが思考し、学習し、決断し、自己管理し、
将来を描く一連の過程を手助けしてくれる
万能のツールです。

ノートの真の力を、この本で確かめてみてください。

自分を変えたければ

ノートをとれ！

すべてはノートから

はじまる

No.

Date

すべてはノートからはじまる

あなたの人生をひらく記録術

倉下忠憲

星海社

190



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに ノートをめぐる冒険

本書はノートが気になる人すべてに向けて書かれています。普段ノートを使っている人だけでなく、ノートに興味はあるけども同時に苦手意識を感じている人も対象です。

もしかしたら、なんで今さらノートなの、と思われるかもしれませんが。むしろ逆です。今だからこそノートなのです。現代のように情報で溢^{あふ}れ返る時代こそ、「自分のノート」を持つことが肝要です。

やることがたくさんあってパンクしそう？ ノートの出番です。

情報が増え過ぎて混乱している？ ノートの出番です。

考えがまとまらない？ ノートの出番です。

人生を変えていきたい？ ノートの出番です。

No.

Date

身近なツールであるノートは、あらゆる場面で活躍する強力な道具でもあります。ノートはチートなのです。

しかしそのことはあまり気づかれていません。そもそも不思議ではありませんか。記憶術とはよく聴くのに、記録術とはほとんど聴きません。記録に技術なんて関係ないのでしょいか。もちろん、あります。むしろ記録にこそ強い技術が宿ります。

そこで本書はノートの奥深さを探究していきます。構成は次の通りです。

まず第1章では、ノートがいかに強力なツールなのかを確認します。人間とノートの関係を検討することで、その強力さが浮かび上がってくるでしょう。続く第2章と第3章で

は、行動をサポートするノートの技法を検討します。仕事術といった分野で語られる話題です。さらに第4章と第5章では、思考を鍛えるためのノートの技法を確認します。これは知的生産の技術と呼ばれる分野に関係しています。最後の第6章と第7章では自分を超えるためのノートについて紹介します。

これだけ広い用途を持つノートの使い方を、私たちはほとんど知りません。むしろノートといえば、授業で使われる退屈な板書ばんしよノートがまさきに思い浮かぶのではないでしょう。しかし、ノートの世界はもつとずっと雄大であり、私たちの探究を待ち受けています。本書が飛び込むのはその世界です。よくあるノートのイメージを刷新する旅に出かけるのです。

途中、「そもそもノートとは何か？」のような面倒な回り道を通ることもあるでしょう。魅力的な脇道がこの旅にはたくさん待ち構えています。そのうちのどこかをくぐり抜けることで思わぬ場所にたどり着くかもしれません。だからこれはもう旅というより一種の冒険です。その冒険では、多様なノートないしは記録術との出会いが待っていることでしょう。

No.

Date

さあ、出発の時間です。ノートをめぐる冒険をはじめましょう。

目次

はじめに ノートをめぐる冒険 3

第1章

ノートと僕たち 人類を生みだしたテクノロジー

19

複雑な脳のダンス 21

人類の偏った歴史の歩み かたよ 23

人類はノートと共にあり 26

人類とテクノロジー 27

皮肉な社会の状況 30

ノートは遍在する 31

ノートの定義 34

第2章

はじめるために書く

意志と決断のノート

59

補完しあう脳とノート 36

記録の力を発揮させられる基礎能力 37

今日からはじめられる身近なノート 40

乱立する記録本 41

ノートの難しさ 43

ノートとダイエットの共通点 45

ノートを続けられない僕たちの脳 46

効果が感じられない行為 47

打開策の模索 48

ノートを不真面目に使う 50

自由にノートを使う 52

自分の情報環境を作る 54

ノートからはじめる 技法01 ノート作りからはじめる 61

今年についてのノート 62

なんでも書いていい 63

はじめるために書くこと 67

意を決する方法 技法02 フランクリンの功罪表 69

自由に書く 技法03 フリーライティング 72

書き出すこと 74

決意を書き残しておく意義 76

物リマインダー 技法04 物リマインダー 78

手帳で夢が叶う理由 技法05 決意リマインダー 80

計画の誤謬 82

うまくいかなかったらどうするか 技法06 プランB 83

計画を動きながら修正する 85

そこに向かって進み続けること 技法07 行動記録 技法08 目標の読み返し 87

ぼうけんのしよで復帰可能な状態を作る 90

記録が知見を重ねる学術論文 94

意志をうまく使う 技法09やる気のリスクヘッジ 95

まとめ 98

第3章

進めるために書く 管理のノート 101

準備の次の実行 103

タスク管理の心技体 106

心に注目したGTD 108

未来の見通しを得る 技法10タスクリストで見通しを得る 111

状況のコントロール感 技法11タスクリストでコントロール感を得る 113

進捗感を得る 技法12ハビットトラッカーで進捗感を得る 116

第4章

考えるために書く 思考のノート

137

思考にノートはどう役立つか
考えるについて考える

139

139

ログの種類に気をつける 技法13 ログをデザインして進捗感を生む

118

フィードバックを生み出す装置 技法14 ノートをフィードバック発生装置として使う

121

ロギング仕事術 技法15 ロギング仕事術

123

実行と後始末の重なり

125

管理で起こる弊害^{へいがい}

126

リストを閉じる意味

技法16 リストを閉じて有限化する

129

管理しすぎてはいけない

131

まとめ

135

思うと考える	143
習慣的な思い	144
「思った」ことを処理する	技法17 着想ノートに思いを書き留める 146
「思い」を洗い出すマップ	技法18 ラジアル・マップで連想を引き出す 148
「思い」を押し出すテール	技法19 マンダラートで「思い」を押し出す 151
「考え」を発動させるために	技法20 書いたノートを別人として読み返す 153
組み換えてアイデアを生み出す	156
問題を解決するには	技法21 情報を物質化し組み換えを試みる 158
エラーとしての発想	技法22 エラーとしての発想を楽しむ 159
並べる・位置づける	技法23 思いを並べ、それ进行处理する 162
書き写す効能	技法24 書き写すことで発展させる 164
疑問文の効能	技法25 疑問の質と量を上げていく 166
「思う」は「考える」を取り込む	技法26 ノートによって思考を変える 168
考えるための静かな場所を持つ	技法27 考えるための静かな場所を持つ 170

まとめ
173

第5章

読むために書く 読書のノート

175

読むことの不思議な力
177

建設的に読み替える
177

ノートとしての本
180

本を読んで他者になる
181

他者に運動してもらう本の読み方
技法28 あたかも「自分のノート」であるかのように本を読む
183

丁寧に読み進める
技法29 知的なトレーニングとして著者の思考を追いかける
187

予想してから読む
技法30 事前予想を書く
188

他者に説明する
技法31 他の人に読んだ内容を説明してみる
189

粘り強くしかし固執せず
192

内容をまとめる
技法32 コーネルメソッドで本の内容をまとめる
技法33 ねぎま式で自分の感想を串刺す
193

読書活動にノートを利用する

技法 34 技法 35 (自分で名前をつけてみてください)

読むためのリスト

技法 36 (自分で名前をつけてみてください)

200

自分の実験と方法

技法 37 (自分で名前をつけてみてください)

203

読書を動機づける

204

記録の相転移

206

完全には至れない僕たち

207

不完全でありながらも

技法 38 考えを中断し実行に移す

208

考え続けること読み続けること

技法 39 中断しても考えを再開し続けていく

210

まとめ

212

第6章

伝えるために書く 共有のノート

215

自分のノートから少しだけみ出る

217

他の人に向けてノートを書く 218

テレパシーの難しさ 219

読者のことを考える 222

不完全なイメージ 224

共有ノートからはじめる 技法40 身近なグループの共有ノートからはじめる 技法41 運用ルールは緩くする

連絡ノート 技法42 ボトムアップは自由に書けるようにする 228

失敗ノート 技法43 個人の体験を共有するノートを作る 230

虎の巻としての共有ノート 技法44 技術と工夫を蓄える「秘伝のタレ」を作る 232

暗黙知を引き出す 技法45 質問とその答えをノートに書き集める 234

ウェブに書く 237

自分のブログがどう役立つか 技法46 「自分のノート」をウェブに置く 239

自分のためのノートを書く 技法47 「自分のノート」と「自分だけのノート」を持つ 241

本を書くのに資格はいらない 243

最高の勉強法としての執筆 技法48 勉強するために本を書く 246

巨人の肩に乗る 249

まとめ
251

第7章
未来のために書く ビジョンのノート
255

未来とノート
257

ビジョン方式の不完全さ
258

大切な二つのこと
260

自分のことを知らない自分
263

自分についての情報不足
265

ビッグデータの中に「自分」はいない
266

注意の防波堤を築く
269

ノートの価値は今わからない
272

誤配を呼び込む
275

補章

夢を推敲する 技法49 ビジョンを推敲する

276

再び不真面目にノートを書くことについて

278

セルフヘルプからセルフスタディーズへ

280

今日からノートをはじめるためのアドバイス

283

アドバイスその1 好きなノートを見つける

283

アドバイスその2 興味あることからはじめる

285

アドバイスその3 観察・型発見・応用する

287

アドバイスその4 遊びの感覚で進める

289

おわりに 人生をノートと共に

293

No.

Date

読書案内

299

人類の歩みと記録について

299

脳の機能について

300

さまざまな記録術について

303

セルフマネジメントについて

305

読書について

306

執筆と出版について

307

思想について

308

No.

Date

第1章

ノートと僕たち

人類を生み出したテクノロジー

“過去は信頼できる言己録ではない。
それは優元物であり、神話に近い
場合もある”

——『あなたの月凶のはなし』
(デイヴィッド・イーグルマン)

“人間の状況の不条理に対する
もっとも効果的な解毒剤は、
芸術よりもむしろユーモアであると
私は確信している”

——『脳のなかの幽霊』
(V.S. ラマチャンドラン、サンドラ・ブレイクスリー)

複雑な脳のダンス

ノートの話をする前に、脳の話をしてしまおう。私たちの灰色の脳についてです。

私たちの脳は複雑な器官です。単一の機能で見れば、脳より優れたコンピュータはいくらでも見つかりますが、脳の機能全体を模倣できるコンピュータはどこにもありません。もしそれを作れたとしても、脳と同じサイズで実現するのは不可能でしょう。進歩した現代の科学から見ても、脳はきわめて複雑な器官と言えます。

その複雑な脳の働きを理解するために、二項対立のモデルがよく用いられます。右脳と左脳、理系と文系、理性と感情、論理と直感、システム1とシステム2、システムIとシステムR。こうした分類の正確さはさておき、たしかに脳には異なる二つの部分があるようです。一つは進化的に古い部分で、直感・感情・本能と呼ばれる機能を担当し、非常にスピーディーに反応を返します。もう一つは、論理・理性・分析、そして言語を担当し、前者に比べるとゆっくりとした反応を返します。後者は大脳の表面を占める大脳新皮質が担っているとされ、ほ乳類は他の動物に比べてこの領域が大きく、人間は中でも格段に大きいようです。つまり、人間が「知性」と呼ぶ機能は、進化的に新しい領域で担われています。

とは言え、この新しい領域だけが人間の特徴ではありません。むしろ人間の特徴とは、進化的に古い部分と新しい部分とが一つのシステム内に共存している点にあります。その二つがときに牽制し、ときに協調しながら一つのシステムを紡ぎ出している点が特異なものです。その複雑なダンスのステップこそが、人間そのものの複雑さにつながっています。考えてもみてください。まったく本能的な動物はきわめてシンプルでしょう。空腹なら即座に餌を食べる。攻撃されたら反撃する。明日の天気を予想するよりもよほど簡単に行動を予測できます。一方で、まったく合理的な存在も同様にシンプルです。当人にとって非合理的なことは絶対にやらないのですから、条件の提示次第で相手を思うように動かします。どちらも構造的に単純であることは共通しています。

しかしながら、人間はそんな風にはできていません。おなか为空いたらご飯を食べますが、「いやでも最近食べ過ぎだしな。今はやめておこう」と決めることもあります。そうして決めたにもかかわらず、やっぱり食べてしまうこともあります。非常に複雑なのです。こうした複雑性を持つ面白みや予測不能性を考慮に入れないと、「スーパーコンピュータは人間より計算が速いから優れている」なんて結論が出てきてしまいます。それは、きわめて視野の狭い考えだと言わざるをえません。二つの領域の複雑なダンスこそが、人間の面

白さであり、複雑さであり、際立った知性の源泉なのです。計算することではなく、逡巡することが知性の表れなのです。

人類の偏った歴史の歩み

そのような複雑な人間が、長い時間をかけて文明を築いてきました。狩りをし、土器を作り、集落を作り、家畜を囲い、農業を営み、都市を作り、朝廷や王国を作り、工業が起こり、産業が発展し、やがてインターネットにまで至る文明の道のりを歩んできたわけですね。また、文明と並行して走る文化の豊かさも百科事典や博物館を覗いてみれば一目瞭然でしょう。現代では、インターネットでそうしたさまざまな文化を目にすることも可能です。素晴らしい情報社会ができています。

面白いのは、そうした長い人類の歴史を一つの年表にすると、記述の密度に非常な偏りが出てくる点です。仮に人類の出发点を七千万年前とすると、文明化や近代化が進んだ紀元前からこちらの二千年はほんの一瞬（約0.002857%）でしかありません。さらにパソコンやインターネットによる情報化が進んだのはそのうちのせいぜい五十年ほどのことです。その短い期間に人類は爆発的に発展し、社会を大きく変化させてきました。人類

の長い歩みにおいて、文明化・近代化・情報化などの変化は、ごく最近のほとんど瞬きとも言える間に生じたわけです。これは極めて急激な変化と言えるでしょう。

そうした急激な変化のせいか、生物としての人間と、それが生きる社会やシステムとのズレが大きくなり、狩猟時代や農耕時代では問題にならなかったようなことが問題になりつつあります。ダンスのステップが崩れはじめているのです。

たとえば、近代化と共に寿命が延び、また情報化が進んだことで、一生のうちに扱わなければならない情報の量が爆発的に増えています。人間の長期的な記憶だけで対応できるものではありません。仮に脳に情報が保持されていたとしても、それをうまく引き出すことができないのです。人間は連想的に何かを思い出すのは得意でも、ピンポイントで狙った情報を「思い出す」のは不得意なのです。

また、一秒ごとに高速で流れ込んでくる情報を適切に判断し、処理していく能力も人間は持ち合わせていません。人間が一度に注意を向けられる量は限られており、たとえばそれはマジックナンバー（7プラスマイナス2）という上限が研究されています。

上限を持つのは短期的に向ける注意だけではありません。私たちが友好的な関係を構築

し、維持できる相手は百五十人程度が限界であるというダンバー数という概念があります。小さな集落での農耕的生活であればそれだけあれば十分だったのかもしれませんが、インターネットやSNSがあたり前の時代では、その数では到底足りないことになります。私たちの親近感の脳的に不足しているのです。

さらに、人間の直感とは即時的な反応を返す上で「パターン」を利用しているので、既知のものには強い反面、未知のものには弱い性質を持ちます。新しいことがたまにしか起こらない環境であれば、直感に頼ることは良い結果をもたらすでしょうが、新しいものが次々と高速で生じる状態ではうまく対応できません。結果、先入観やステレオタイプ（これもパターンの一種です）にひどく引きずられることになってしまいます。複雑な事象を、自分が知っている既知の事柄の一種として単純化して処理してしまうのです。

総じて言えば、社会が発展し情報化が進んだことで、それまでの脳のダンスのステップがマッチしなくなっています。むしろ情報の流れの高速化は、素早い反応を要求し、本来必要であるはずのゆっくりな反応を抑制してしまうので余計にズレが大きくなります。力の強い方のリードが行き過ぎて、弱い方はステップを踏むことがままならず、振り回されている格好なのです。

とはいえ、その対策を私たちの脳の進化に期待することはできません。なぜなら、スピードが違い過ぎるからです。数世代をかけて変化していく遺伝子に比べると、情報技術の進歩は目まぐるし過ぎるほどです。脳の進化を待っている間に、二周も三周も環境の変化は先走ります。きつといたちごっこにすらならないでしょう。

かといって、指をくわえてその状況を甘受しなければならぬわけでもありません。ただ受け身に暮らすだけが人間ではなく、状況に対応し、必要な対策をとるのが人類の人類たる所以ゆえんです。そのような所作が現代までの文明を築いてきました。同じように、私たち個人も状況に対応していきます。具体的には、ノートの力を借りるのです。

人類はノートと共にあり

人類はノートと共に発展してきました。もちろん、現代の私たちがイメージする、冊子としてのノート（ノートブック）だけではありません。石に刻む、木や竹に彫る、パピルスや羊皮紙にインクで書くなど、さまざまな「書くもの」が私たちの文化・文明を支えてきたのです。

ノート (note) は「記録する」や「記録」を意味する言葉であり、広く捉えれば、ナス

カの地上絵もラスコーの洞窟画も一種の「ノート」と言えるでしょう。もちろん、手紙や写本、巻き物（スクロール）やグーテンベルク以降に当たり前となった本（コデックス）も広義のノートです。ここまでくれば想像がつくでしょうが、パソコンやスマートフォン、タブレットだってノートと呼ばえます。

おのおのの時代に新しく登場したノートというテクノロジー（マクルーハンならメディアと呼ぶもの）が、私たちと情報のつき合い方を拡大させてきました。その点は、人類がノートを使いはじめて以降急激に文化・文明を発展させてきたことから、またそうしたノートの技術（記録技術・情報技術）が高まるほどより変化の速度が速く、また大きいものになっていることからもうかがえます。むしろ、ノートというテクノロジーが一切なければ、人類がここまで発展することはなかったでしょう。

あるいは、こんな風に問いを立ててみても面白いかもしれません。私たちはなぜ、自分の脳が適応できる以上の文明や文化を築くことができてしまったのか、と。

人類とテクノロジー

脳は、複雑な器官であり、だからこそ合理的とは言えない部分があります。部分的な愚

かしさを持っていると言ってもよいでしょう。その（部分的に）愚かしい人間が、現代社会のように高度に発達した文明を持っているのはなぜでしょうか。限られた天才のおかげだけでないことは明らかです。なぜなら、どれだけ優れた人間でも、百年足らずでこの世から消えてしまうからです。そんな儂い^{はかな}存在が、これほどの文明を導くとは思えません。では、なぜか。さまざまな見解があります。『サピエンス全史』の著者ユヴァル・ノア・ハラリは、人類の特徴を虚構に見ました。そこにはないものを信じられる力、それがピラミッドのような巨大事業を可能にしたというのです。たしかに言葉を操れる私たちは、現にそこにあるものだけではなく、「そうでないもの」「そうであるかもしれないもの」に言及することができます。これは他の生物にはない特徴でしょう。

また、『知ってるつもり 無知の科学』では、他者の知識の利用にその特徴を見ています。あたかも自分の知識であるかのように、他の人の知識を使える力を私たちは持つと言っています。たしかに、ネットワークがつながっているパソコンのファイルのように、私たちは他人の知識をあたかも自分のものであるかのように使えます。賢い生物として有名なタコは、他のタコの真似をするようですが、人間は実物を見たことがない知識まで手を伸ばすことができます。そんなことができるのは人間だけでしょう。

どちらも説得的な意見ではありませんが、本書では人間の特徴をノートに見ます。ノートという道具を使うことに、人類の人類たる所以を見立てるのです。

そもそも虚構にせよ他者の知識の利用にせよ、記録の存在があることで補強されるものでしょう。神は伝承としてだけでなく、刻まれる物語としても残り、後世に引き継がれていきます。新約聖書は、そのようにして引き継がれてきた物語の一つです。

他人の知識を利用するためにも、本人からその知識を直接聞くか、その知識が書き留められたものを読まなければなりません。もしノートがなく、口頭しか情報伝達手段がないならば、私は紀元前に生きたアリストテレスの思想を引き継ぐことなど望むべくもないでしょう。しかし、記録がある社会では、千円札を持って書店に行けば、紀元前の思想に触れることができます。これは、他の生物の情報伝達と比較したときに、恐ろしく強いアドバンテージを持っていると言えます。

私たちは情報を記録し、広く伝えることで、文化・文明を発展させてきました。つまり、ノート（記録）の力によって、人類は前進してきたのです。むしろ人類が「人類」を認識できているのは、自分たちの歩みと広がりを見つめ、俯瞰できるだけの情報系を構築できたからでしょう。人類はノートによって成立したのです。

No.

Date

第2章

はじめるために書く

意志と決断のノート

“おべたのものは2度作られる”

—『7つの習慣』

(スティーブ・R・コヴィー)

“二度あることは、三度ある”

— 日本のことわざ

ノートからはじめる

何かをはじめるとき、私はノートを作るところからはじめます。対象は何であつても構いません。新しい書籍の企画案、部屋の大きな模様替え、蔵書の大処分、英語の勉強、家計簿の見直し、日常へのストレッチの組み込み、カードゲームの研究……。仕事、家庭、プライベートの趣味とジャンルやカテゴリは問わず、何かをはじめるときはまずノートを作るのです。

具体的なツールはさまざまです。文房具屋さんでノート帳を新調することもありますし、普段使い慣れているデジタルノートツールに新しいノートブックを設定することもあります。そのあたりのチョイスは、時節と気分によって変わります。言い換えれば、なんでも構いません。対象について書くことができる場所が作ればそれでOKです。

そのようなノートは、さまざまな名前で呼ばれています。テーマノート、プロジェクトノート、イシューノート。どんな名前であつても、「そのこと」について書くための道具であることがわかれば十分です。言い換えれば、「そのこと」のための場所を作るのです。

何かをはじめのために、まず「そのこと」のための場所を作ること。
この技法とも呼べない技法が、本書のはじまりの技法です。

技法01ノート作りからはじめる

この技法は珍しいものでもありません。私たちの日常に多く生息しています。

No.

Date

今年についてのノート

年末がせまってくると書店では来年の手帳が売り出されます。スマートフォンが登場で退場が噂されていた紙の手帳ではありますが、まだ存外に人気はあり、むしろ活発になっているアイテムもあるようです。やはりアプリと手帳では異なる感触があるのでしょうか。

そのような手帳たちは、「その一年」について書くためのノートだと言えます。その年でやりたいこと、その年でやるべきこと、その年で起きたことなど、「その一年」に関することは、手帳に書くでしょう。言い換えれば、手帳とは「一年」というプロジェクトのノートなのです。同様に「これから我が家の出費を最適化しよう」と考えるならば、家計簿やおこづかい帳をつけはじめましょう。これも「入出金管理」というプロジェクトのノートだと言えます。

それらと同じ感覚で構いません。どんな対象についてでもよいので、自分が何かをはじめようと思うなら、その対象についてのノートを作りましょう。そこに情報を集めていくための道具を、言い換えれば、「そのこと」のための場所を作るのです。それがすべての出発点となります。

なんでも書いていい

では、そのノートにはどんなことを書けばよいでしょうか。もちろん、何を書いても構いません。「そのこと」についてなら、なんでもウェルカムです。やりたいこと、気になること、調べたいこと、買い揃えたいもの、集めた情報、他の人の意見、これからの段取り、自分の悩み、思いついたアイデア、エトセトラ、エトセトラ……。とにかく自分が「そのこと」に関係すると思えば何でもそのノートに書けばいいのです。なんなら、「そのこと」についてでなくても構いません。何といってもノートは自分のためのツールなのです。自分で書くルールを決めてなお、自分でそのルールを逸脱していくことができます。ノートの使い方には、罰則規定もなければ、目を光らせている審査員もいません。自由に使えばよいのです。

一見あたり前な話のように思えるのですが、自分が「これについて書こう」と決めたノートに、それ以外のことを書こうとすると強い抵抗を感じるのは、おそらく私だけではないでしょう。そのようなルールの感覚（規範性と呼びます）が、私たちの行動を方向づけていることは念頭に置いておくのがよいでしょう。なぜならば、私たちが著名なノウハウを勉強するとき、一緒にそこに付随する規範性もインストールしてしまうからです。そして、知らず知らずのうちにノートを「自由に」使えなくなっていくのです。だからこそ、意識的に自由に使うことを目指す必要があります。

もちろん、無理に一つのノートにすべてのことを書く必要はありません（それもまた不自由さの一つの表れです）。「これについて書こう」と決めたこと以外のが書きにくいならば、そのためのノートをまた別に用意すればいいのです。一冊のノートでやりくりしなければならぬルールなどどこにもありません（もし、そんな風に感じていたならば、どこから規範性をインストールしてしまった可能性があります）。雑多なことを書きたいならば、雑多なことを書くためのノートを作ればよいでしょう。言い換えれば「思いついたことを何でも書く」というテーマを設けたノートを作るのです。そのノートは、自分が頭に思い浮かべたことを集めるための場所として機能してくれるでしょう。それもまた、一つのプロ

ジェクトだと捉えられます。そういうスタートの切り方もありえます。

ともかく、ノートに何を書くのか、どう書くのかは基本的に自由な事柄です。極論すれば「なんでもよい」のです。ノートの使い方は使用者に対して開かれています。その点だけは、忘れないでください（なんなら今すぐノートに書いてみてください）。ノートには何を書いても構いません。それこそがノートの最大の魅力です。

しかし、「なんでもよい」と言っているだけでは何も言っていないのに等しいでしょう。また、「自由に使いましょう」と言われると、単にそれまで自分が知っている使い方にひきずられてしまう危険性もあります。そこで、「なんでもよい」のだけれども、という留保つきで、その全体から一部を取り出してノータイピングの技法として紹介していきます。

当然、それらの技法は絶対的なものではありません。単に限定的に示しているだけだからです。よってノータイピングの技法はいつでも改造し、改変し、逸脱して構いません。むしろそうすべきです。そのような変容を経ることで、はじめて自分なりのノートの使い方が生まれてきます。

その点を踏まえていただければ、これから紹介していく技法と気楽に（あるいは不真面目

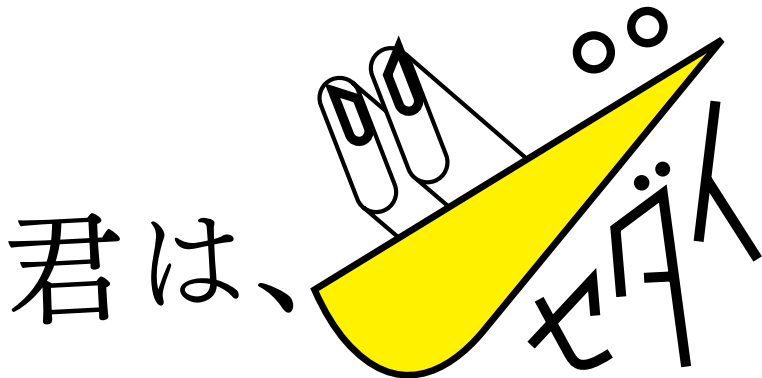
に付き合っていただけでいいでしょう。

コラム

技法の絶対性

No. _____
Date _____

他国と比較したことはありませんが、日本の場合「先生」（指導的立場にある人）に絶対的な権力が置かれていて、彼ら彼女らが教える方法は絶対であると認識されることが多いようです。そして、そこでは教科書は聖典のように扱われます。しかし、一度教科書に書かれた事実も後になって間違いだったとわかることもあり、本当に絶対的なものではありませんし、教える側もひとりの人間なので間違いもあります。ノウハウを教える本を読むときも、それを絶対の方法として受け取るのではなく、技法（「なんでもよい」の一部を取り出したもの）だと捉えておくのがよいでしょう。



何と闘うか？
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、
行動機会提案サイトです。読む→考える→行
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!