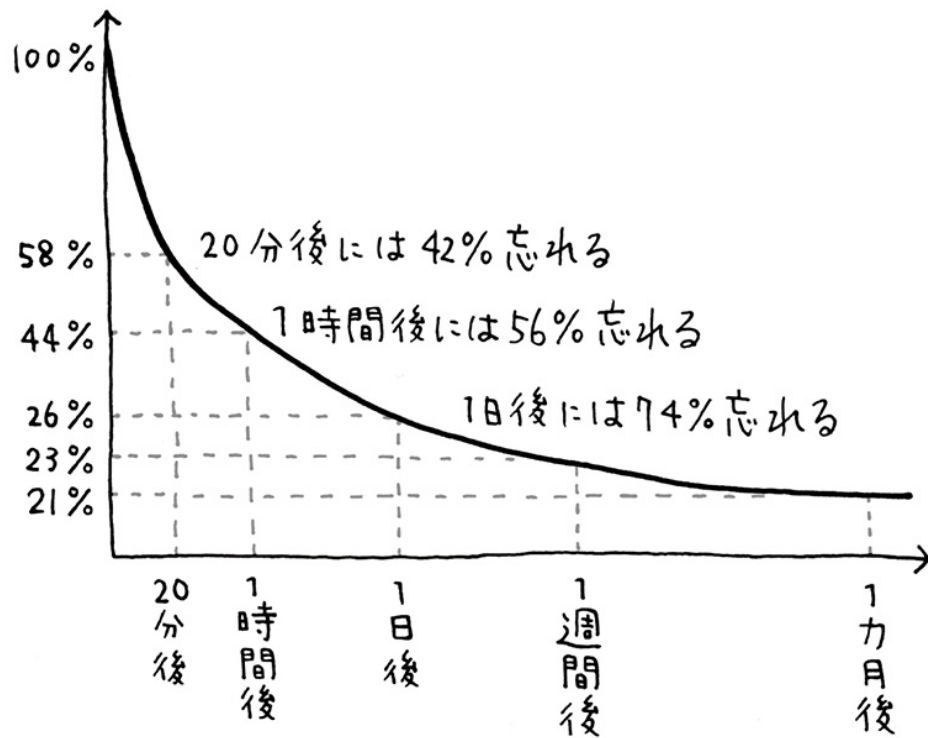


メモを取らないと半分以上は忘れ去られる



「エビングハウスの忘却曲線」

この結果からわかること

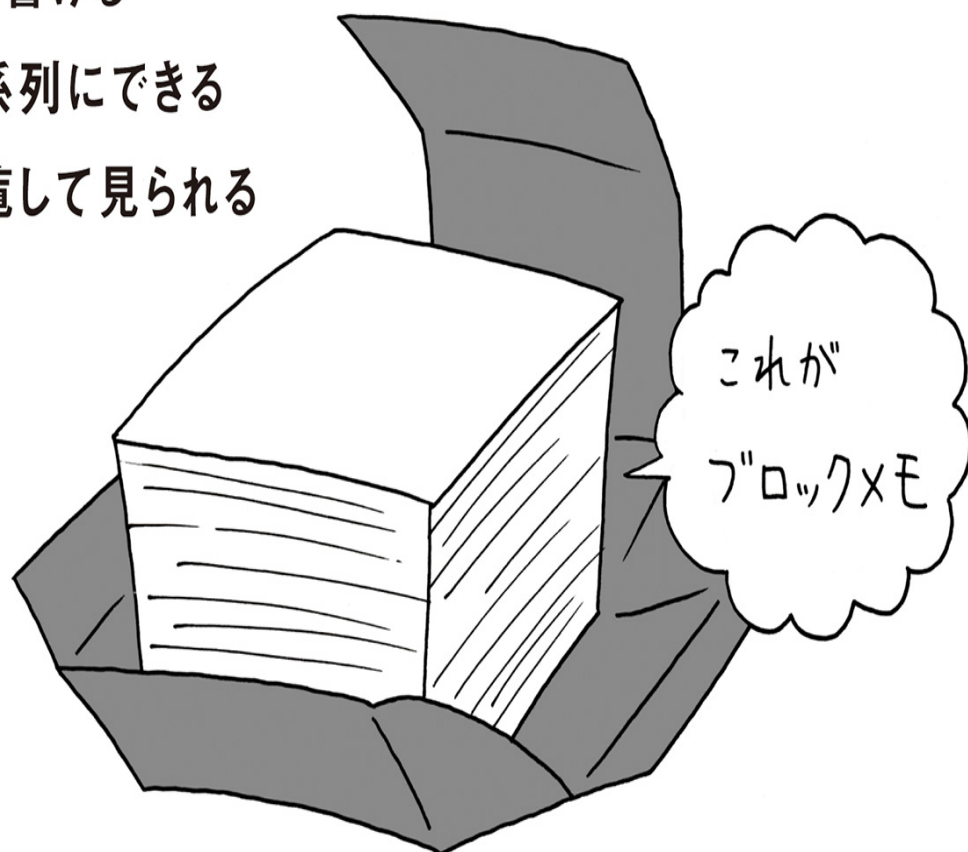
- 1 記憶は覚えた直後に半分近く忘れてしまう
- 2 残った記憶はゆっくり忘れていき
長く保存される

「どこでもメモ習慣で仕事のアイデアが10倍に！」



【 正方形のブロックメモはここがスゴイ！ 】

- 1 すぐ書ける
- 2 時系列にできる
- 3 一覧して見られる



〔 ブロックメモは手のひらサイズで携帯しやすい 〕



シャツの
ポケットに入れ、
いつでもサッと
出せる！

まっさらのメモを
10枚、ペンと一緒に
スーツのポケットに



手の中で
読み返せるので
ミスがなくなる



ミスが減って結果を出す3つのメモの役割

1



ふと思いついたアイデア、
TVや外で見聞きした
役立つ情報を書く

2



今日やること、やらねばならないこと、
仕事のやり方、打ち合わせを書く

3



主にマネジメントの立場の人が
部下に指示を出す、または連絡事項を書く

「メモで守ることは「日付」と「1枚1情報」」

2017.4.15 「日付」

5/1 まで に 10文字前後に簡潔にまとめる

部内会議用 緊急は赤ペン

企画書作る 優先順位で重要度が高ければ①

①

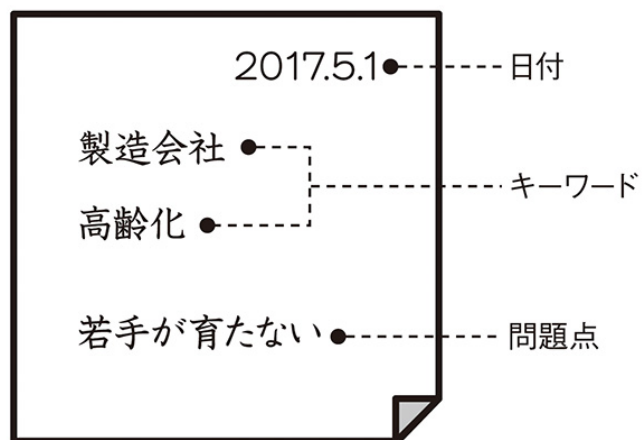
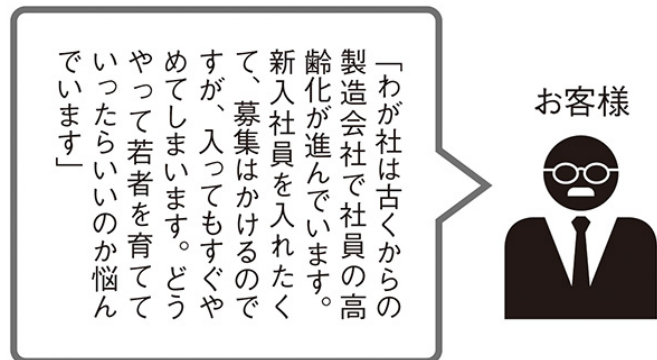
2017.1.1 「日付」

風呂敷を広げたら

畳まない！ 使える情報をメモしておく

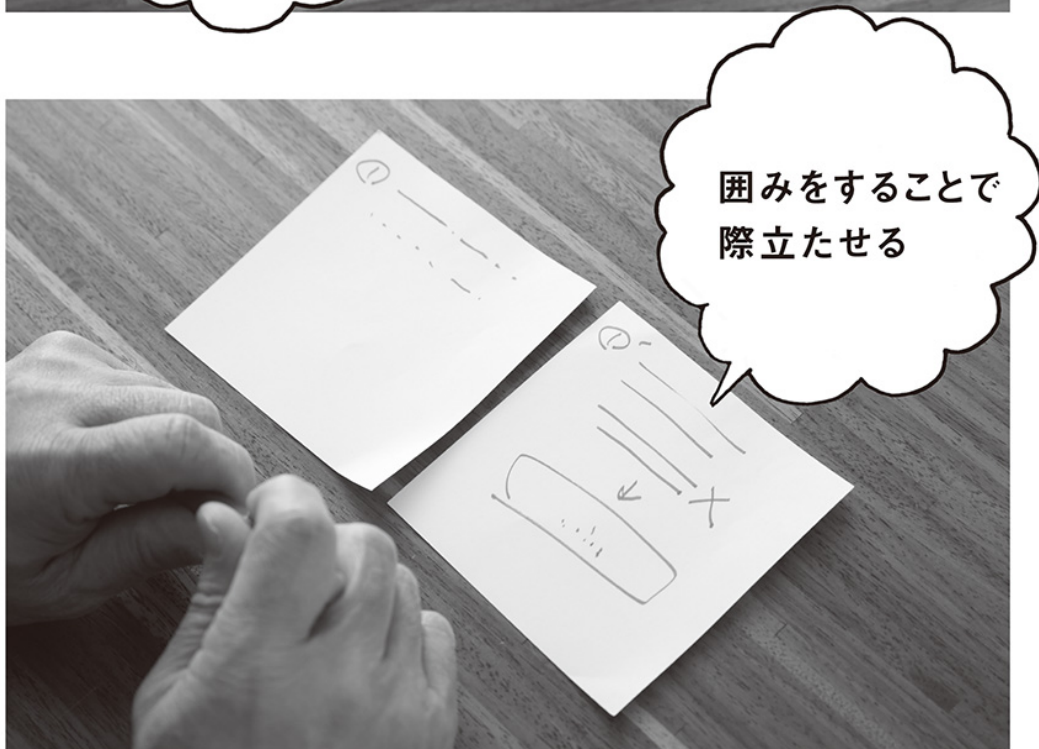
by 矢沢永吉

[人の話を聴くときはキーワードをメモ]



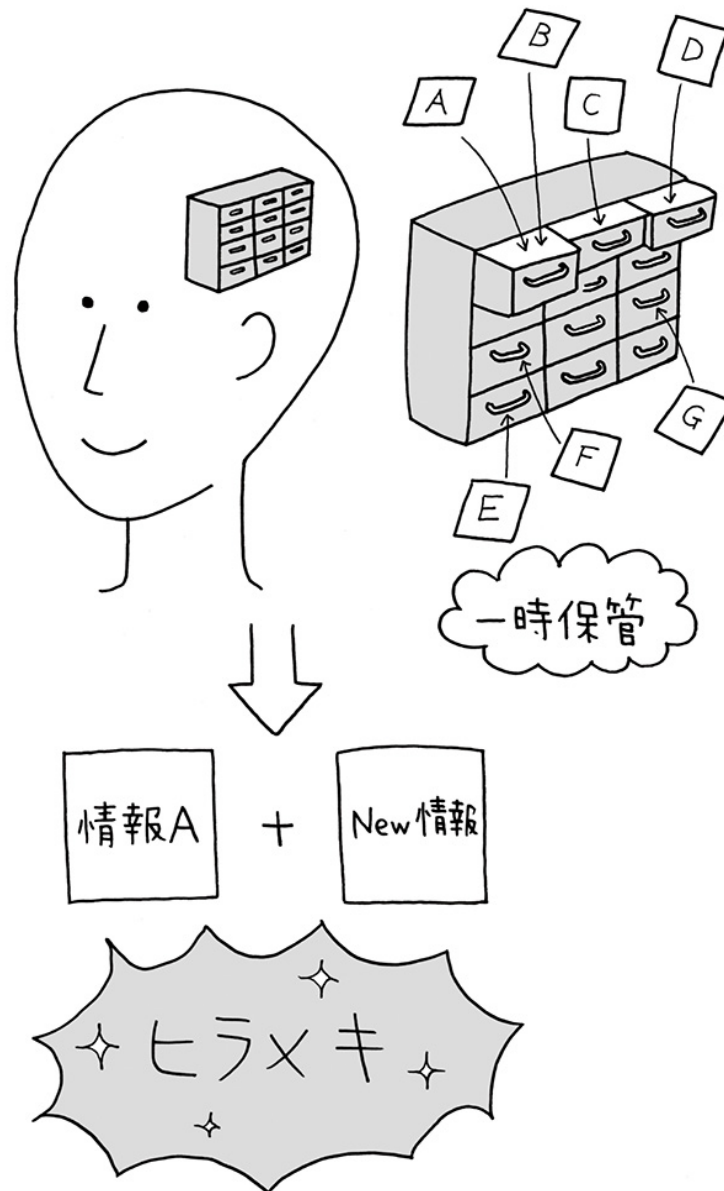
メモするときは、日付、キーワード、
問題点を書く

〔 赤ペンのアンダーラインや囲みでポイントを示す 〕



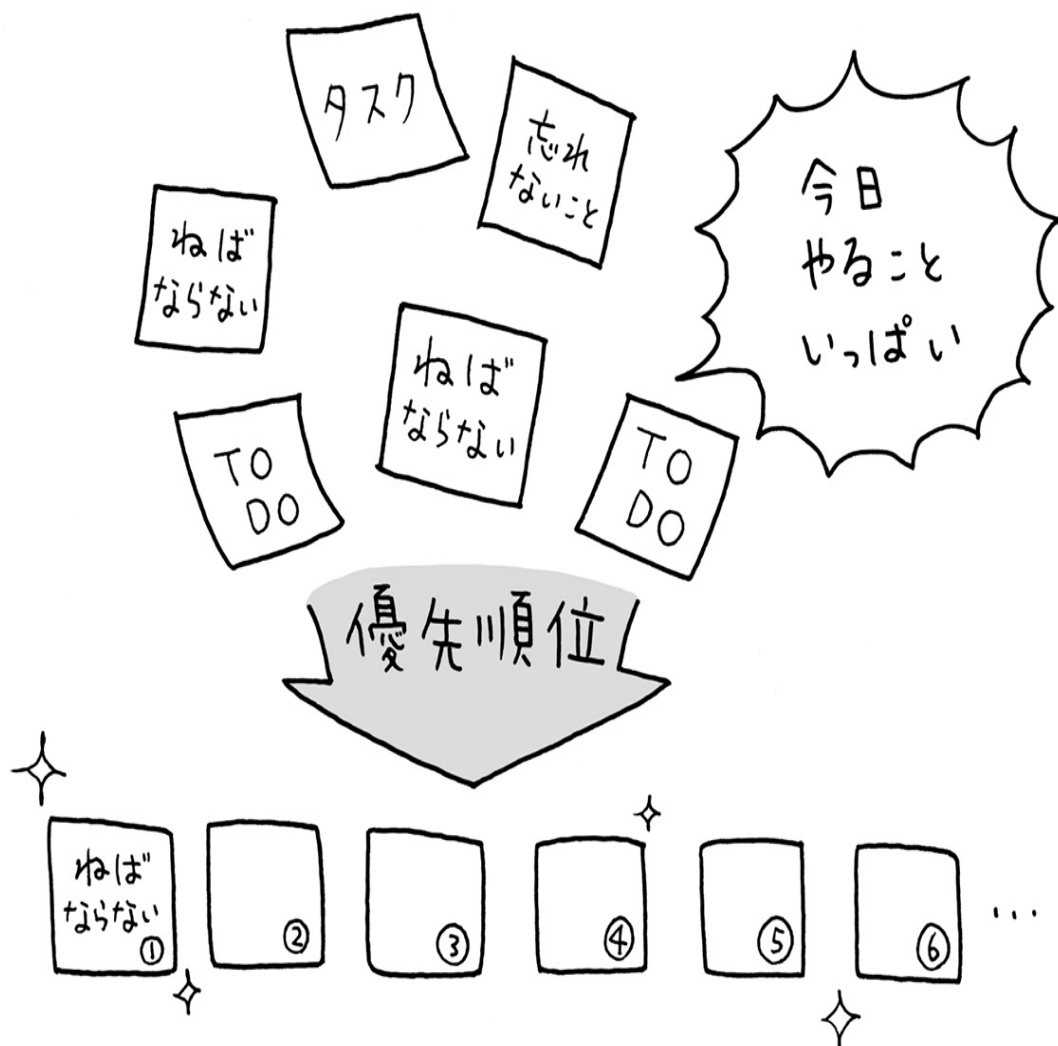
情報＋情報はヒラメキを生み出す

情報タンスはいつでも整理整頓を！

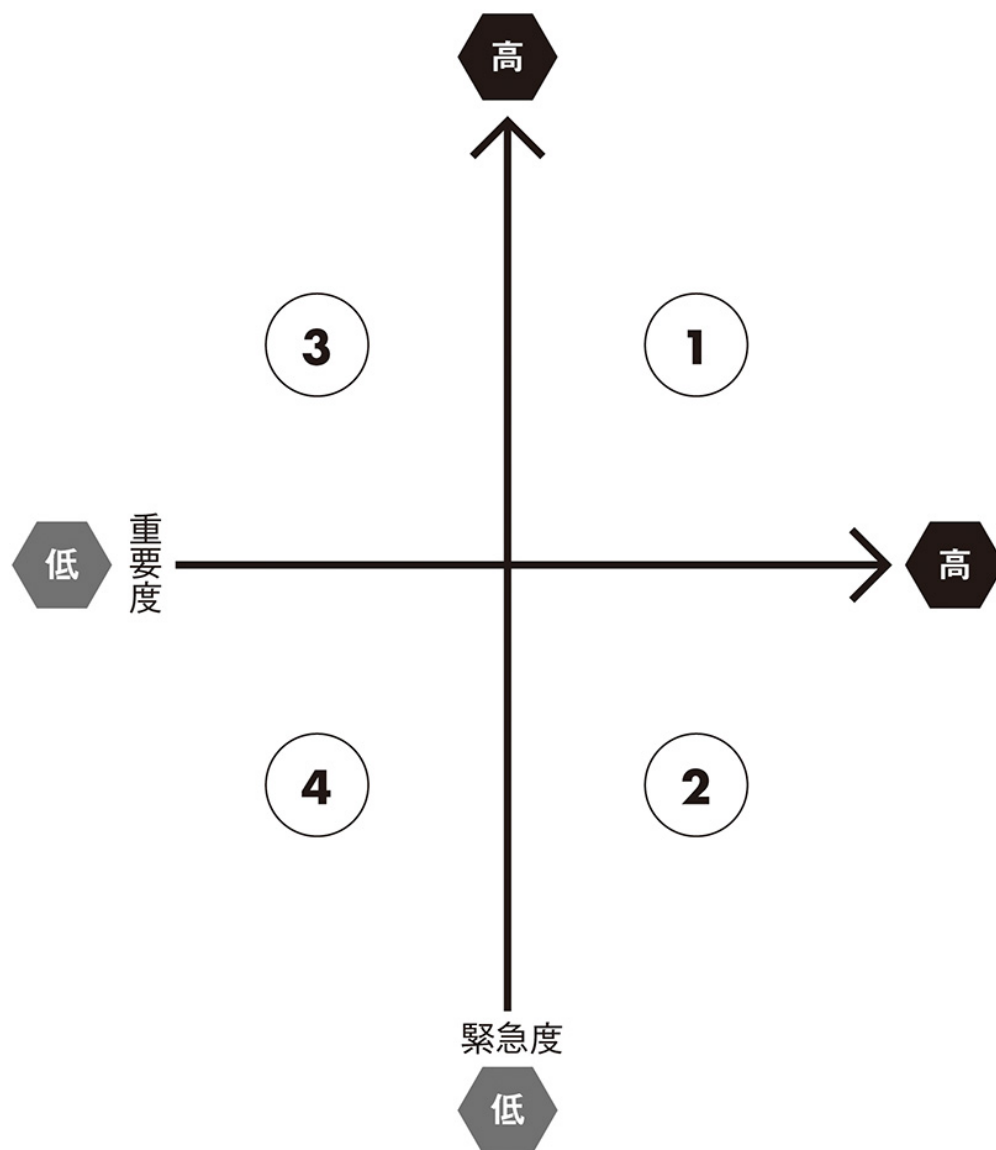


「脳の本質は、ものともものをつなぎ合わせること。
何かを解決したい場合やアイデアは全く関係のない
情報同士を結びつける」
(脳科学者・池谷裕二／糸井重里著『海馬～脳は疲れない～』より)

[ブロックメモでシャッフルして整えれば
やる事が明確に]

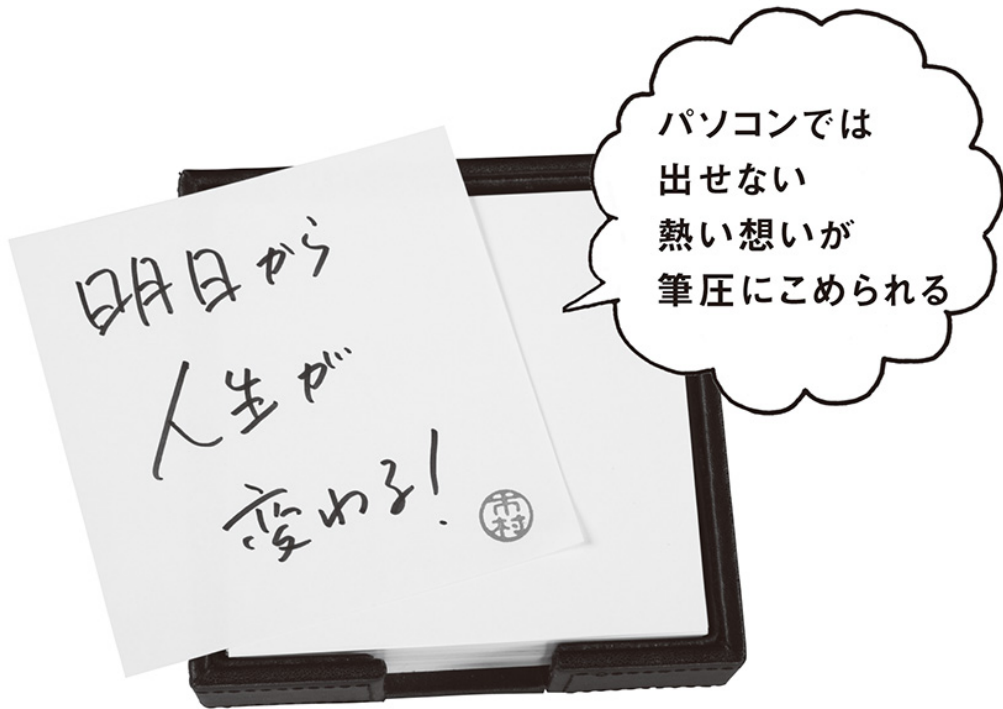


優先順位マトリックス

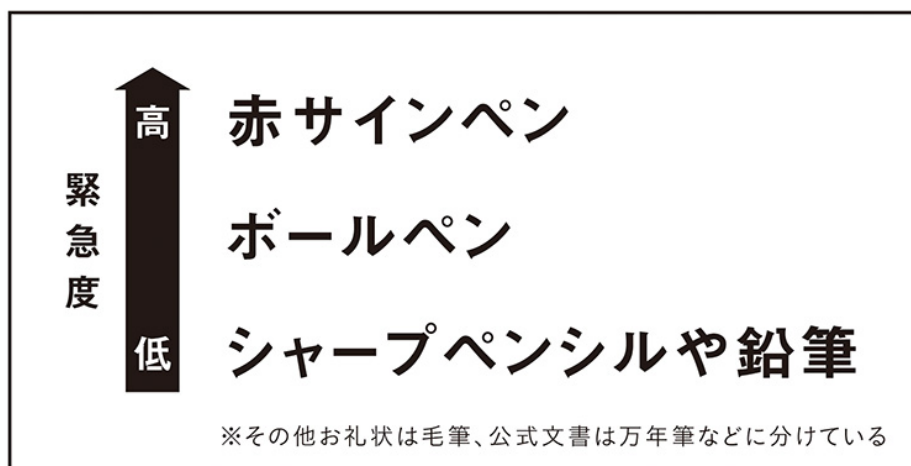


多くの人は②より③を先にやってしまうため
重要なことが終わらずに失敗する

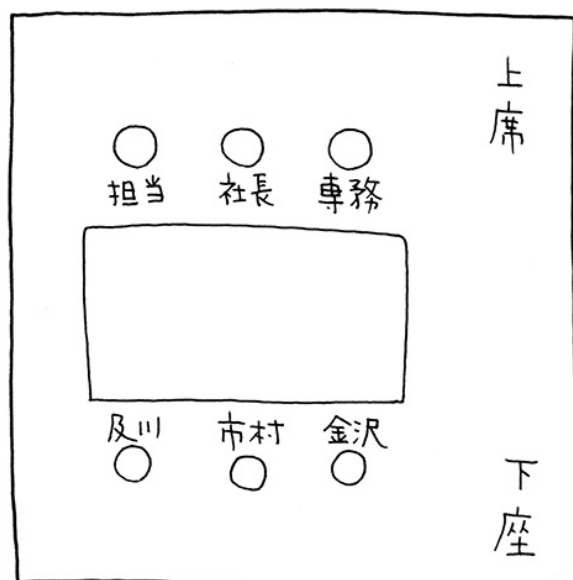
ペンの筆圧で臨場感を伝える



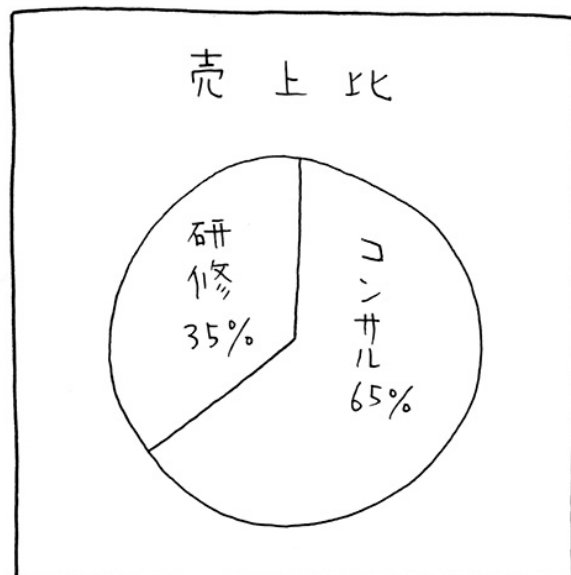
3本ペン活用法



〔 手書きのよさはその場ですぐ図解できること 〕



会食の席次も手書きであれば一目瞭然



売上比を説明するときも図解で可視化

ブロックメモいろいろ

市販されているブロックメモをご紹介します。
ぜひ、自分に合ったものを見つけて下さい。

01 / グムンド ブロックメモS

著者が愛用している商品。

原材料は高純度かつ安全性の高い
コットン100%。ドイツ製。

¥3132(税込)※ケースは著者私物 / Amazon



02 / トトノエ Block Memo Cover

カバー付きのブロックメモ。

ノート状につながっているが、すぐ切り離せる。

82×82×15mm ¥756(税込) / ショーゲイ文具

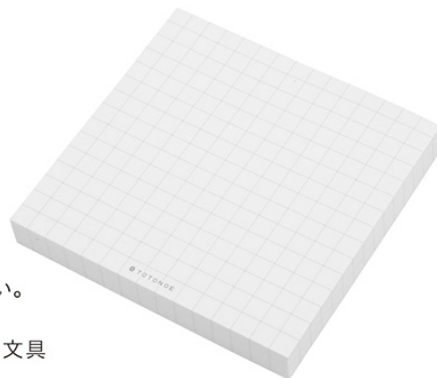


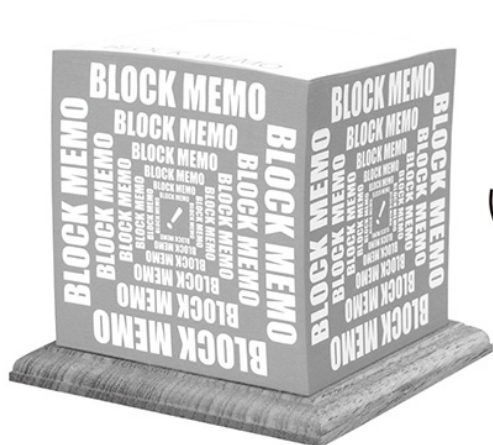
03 / トトノエ Block Memo

方眼紙のブロックメモは線などが書きやすい。

ノート状だがすぐ切り離せる。

75×75×10mm ¥216(税込) / ショーゲイ文具





04 / ブロックメモ シルク1色印刷

重ねた状態のデザインがお洒落で存在感あり。
ノベルティーとして販売のため少量購入は不可。
¥864(税込)(40個より注文可) / 大日三協

05 / ミドリ付箋 MD付せん紙

付箋としても使用できる手のひらサイズのメモ帳。
硬めの紙なのでブロックメモ代わりに。
A7サイズ ¥756(税込) / ミドリ



06 / お徳用 ブロックメモ

ある程度のハリがある真っ白のブロックメモは
100枚3冊パックのお買い得品。
85×90mm ¥354(税込) / 今村紙工

朝はアイデアが浮かぶ最高のとき



[夜書いた解決策は朝リフレッシュさせる]



問題を書き出す

① ~~~~~

② ~~~~~

③ ~~~~~

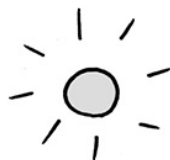


解決策を書く

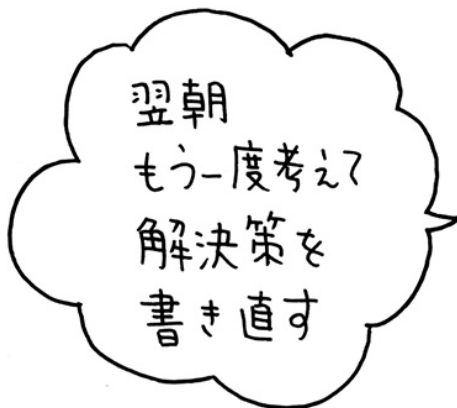
①' _____

②' _____

③' _____



翌朝

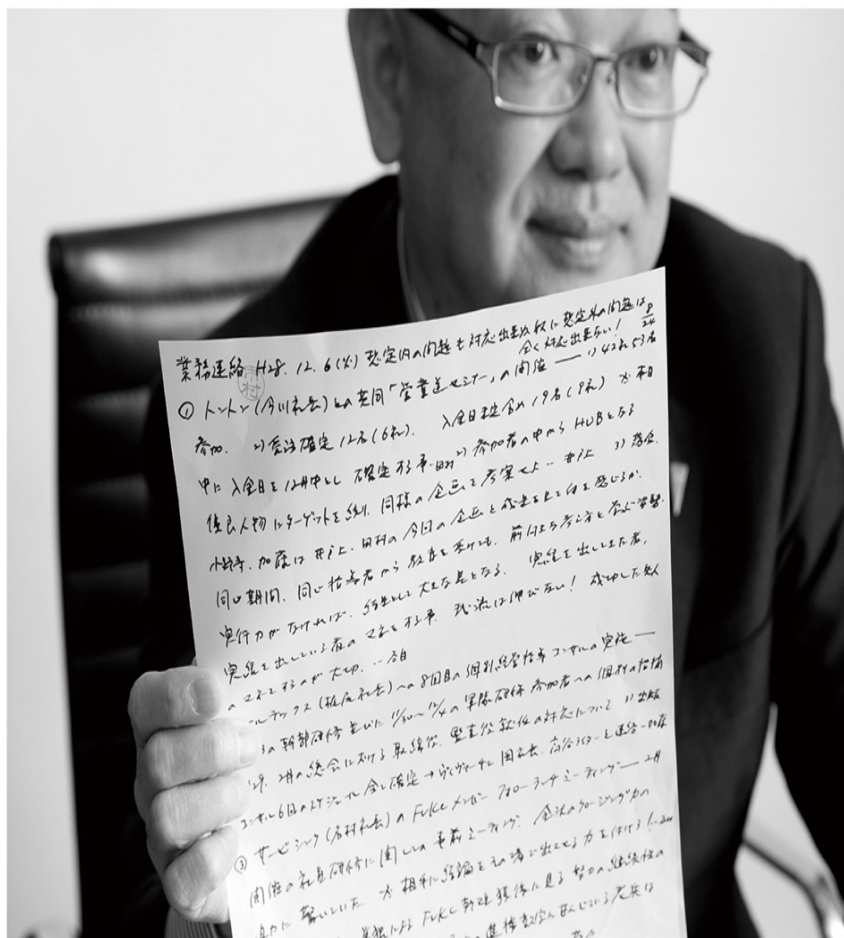


①' _____ ~~_____~~

②' _____

③' _____

]



トラブルを未然に防ぐ『備忘録ノート』

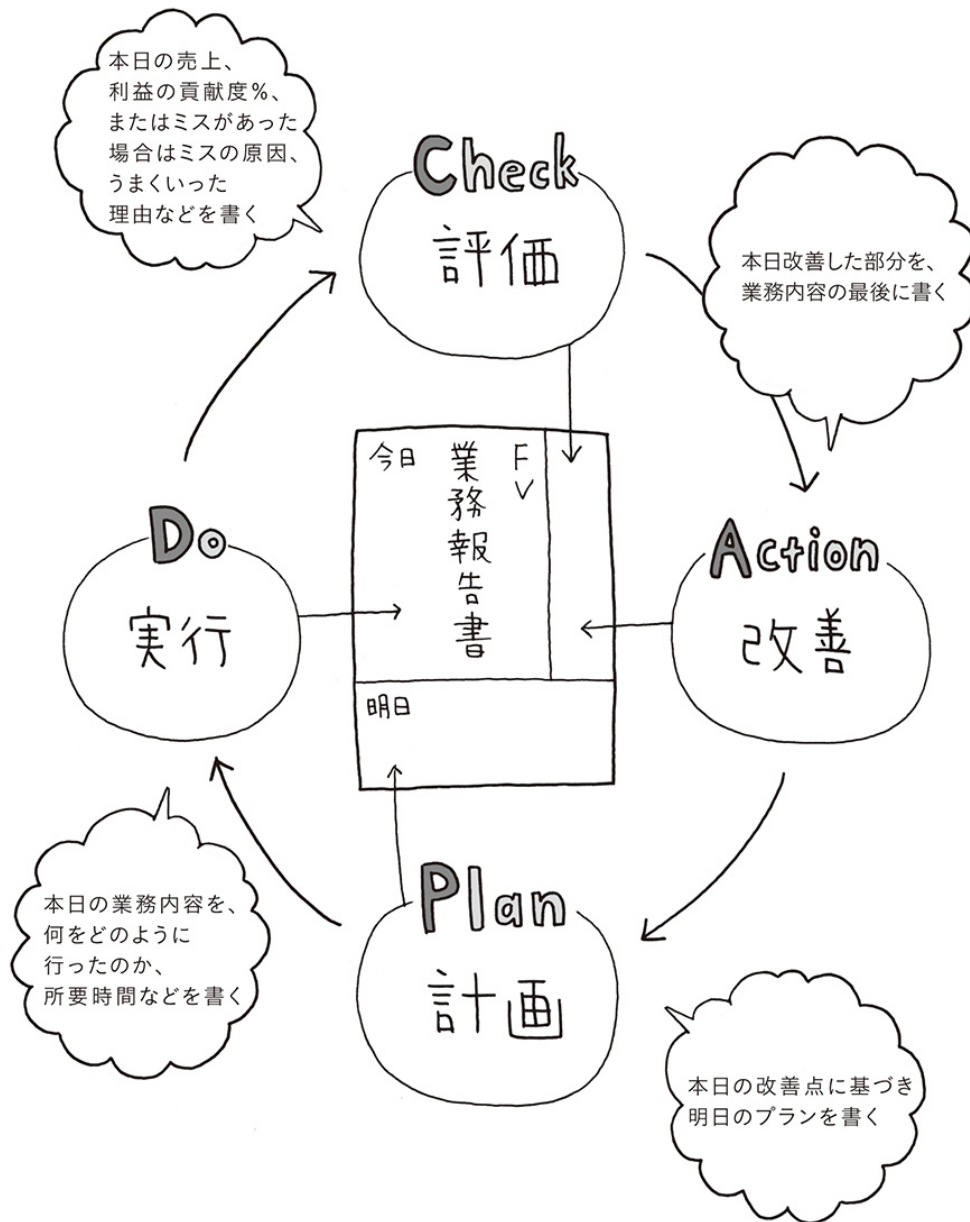
5/1 9:50	〇〇課長より指示 〇〇を購入	5/2 購入済み 12:00
5/8 10:00	〇〇係長より指示 レポートを 10日までに提出	5/9 提出済み 17:00
5/9 9:00	〇〇部長より指示 研修の準備を 〇〇さんに習う	5/10 〇〇さんに 10:00 プロジェクターの 使用方法を 習う

30分刻みの行動記録で記憶はクリアに

	業務指示書 作成	打ち合わせ 「誰と何を」	会議 「テーマは何」	接客や面談 「誰と何を」	このラインは 自分で引く
1日	業務	打ち合わせ	全体会議		自分の 経済状況
2日					その日自分が 感じたこと
3日					健康の こととか 備忘録
4日					
5日					
6日					
7日					

市販のビジネスダイタリー

〔 ノートに仕事を記録して『PDCA』を
まわしていこう 〕



3ヵ月後に結果を出す、会社ごとの訪問記録

約定できたら
旗印を！

会社四季報や
帝国データバンクなど
企業情報のコピーを貼る

電話、手紙、
訪問などの
接触履歴を書く

〇〇株式会社

所在地 —

電話 —

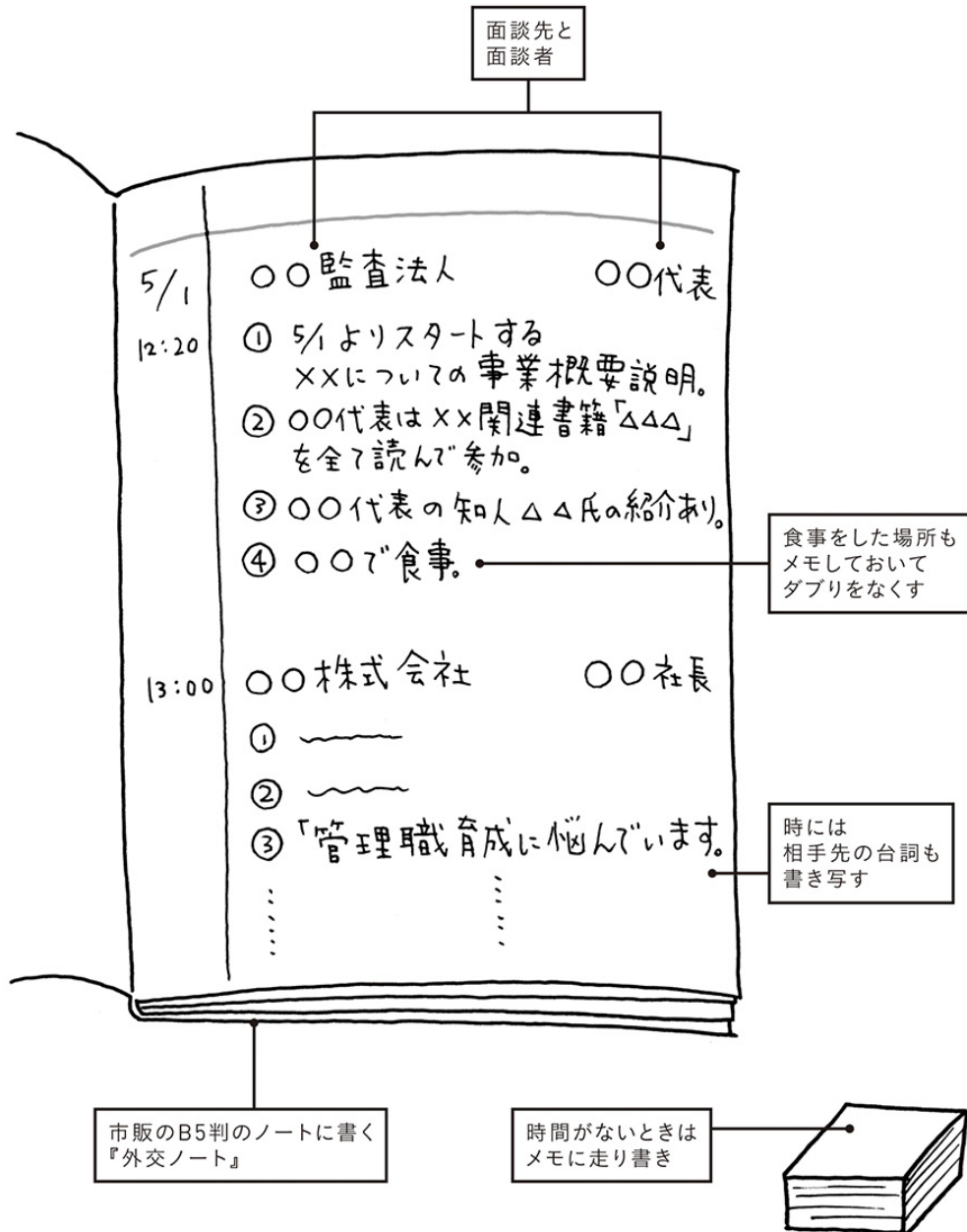
URL —

日付	電話	外交	手紙	内容
2/1	2/10			
2/21				
3/10				
...				
...				
...				
...				
...				
...				

市販のB5判ノートに書く
『ペンディングノート』

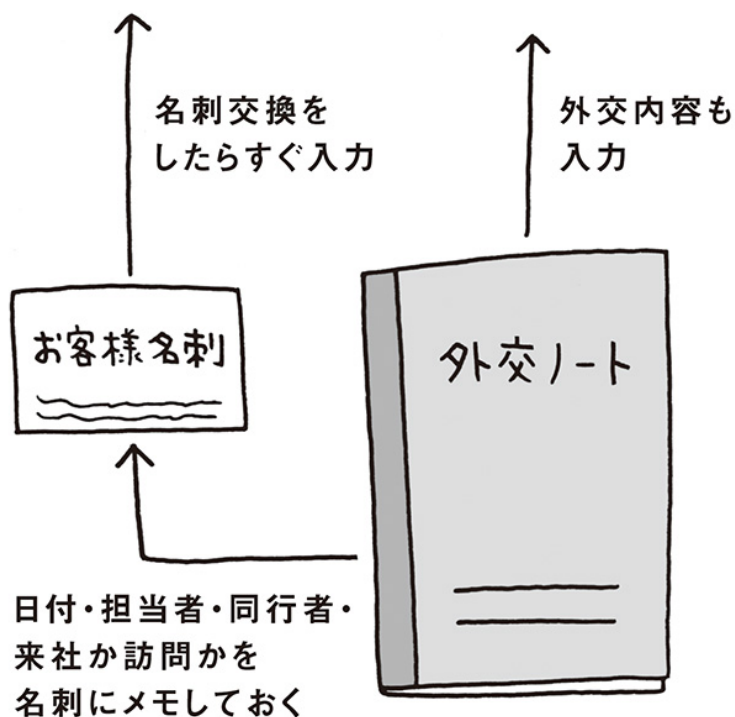
事業所付近の地図を
描いておくと迷わずに済む

クライアントとのやり取りを鮮明に記録する
外交ノート

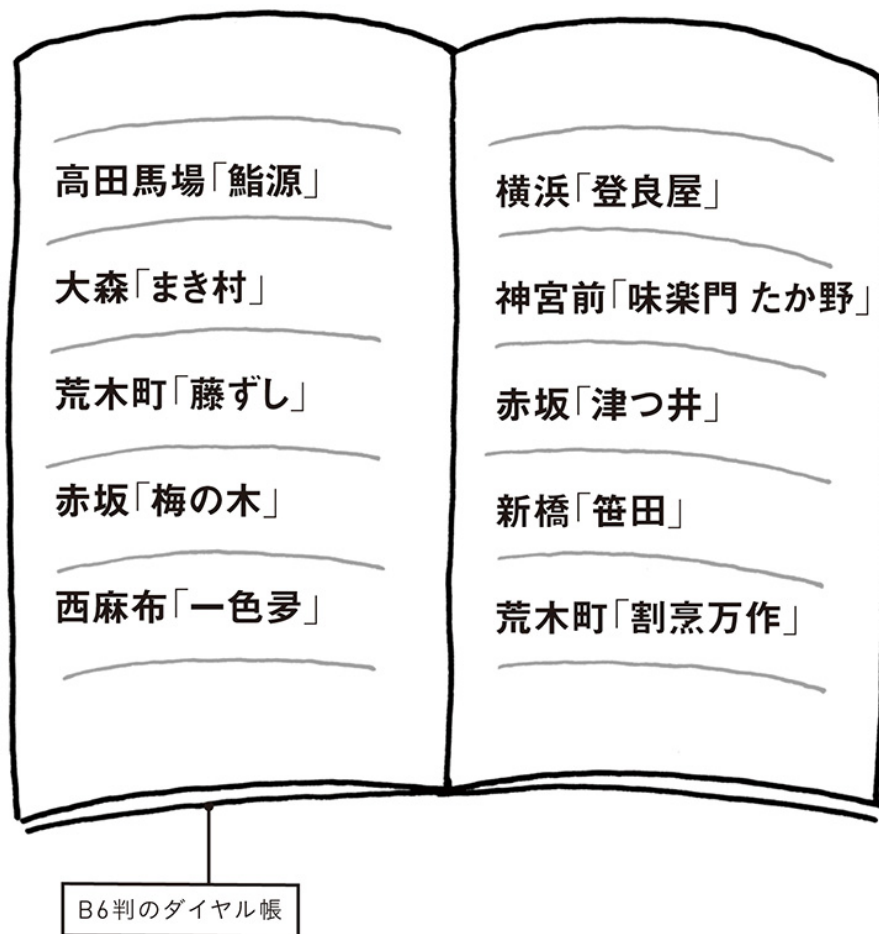


1枚の名刺と外交ノートから 完璧な管理帳を作る

会社名を入れると接触履歴が一目でわかる



接待のお店情報はB6ノートにメモ

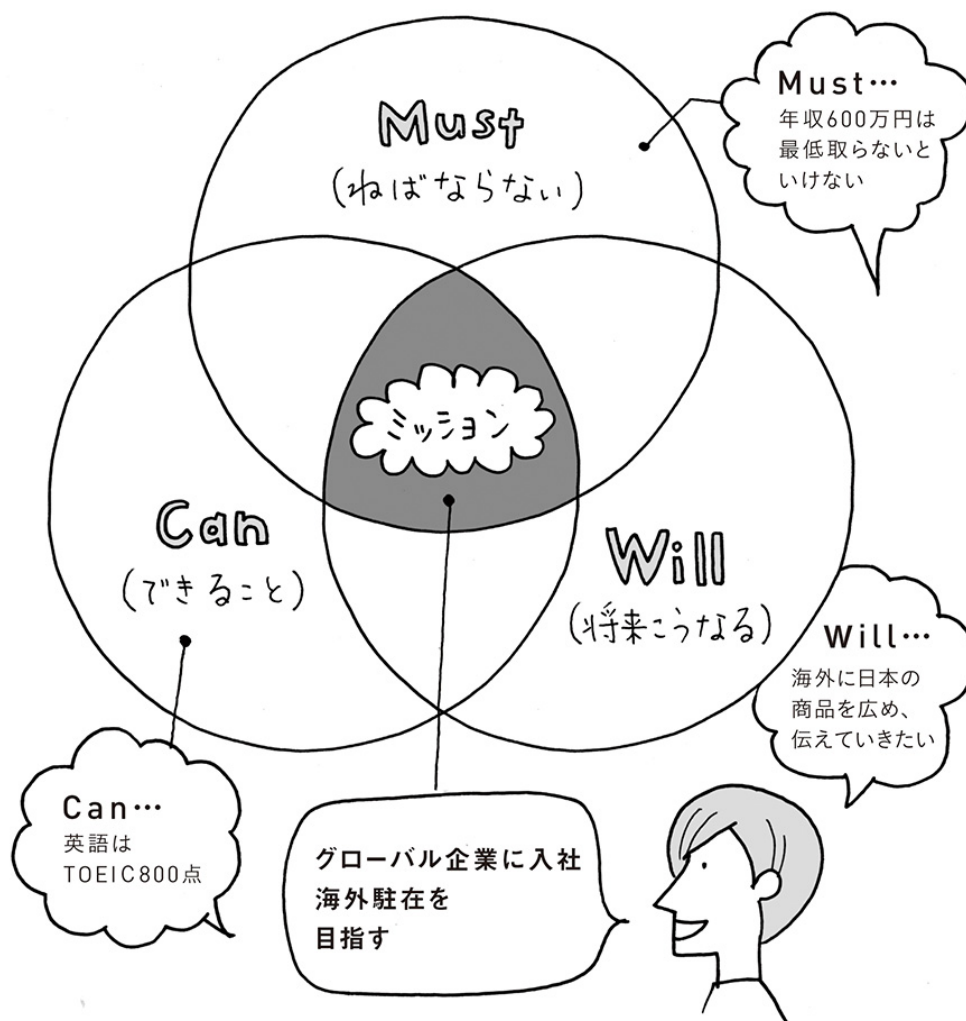


相手を喜ばせるお土産リストは
ノート&パソコンで管理

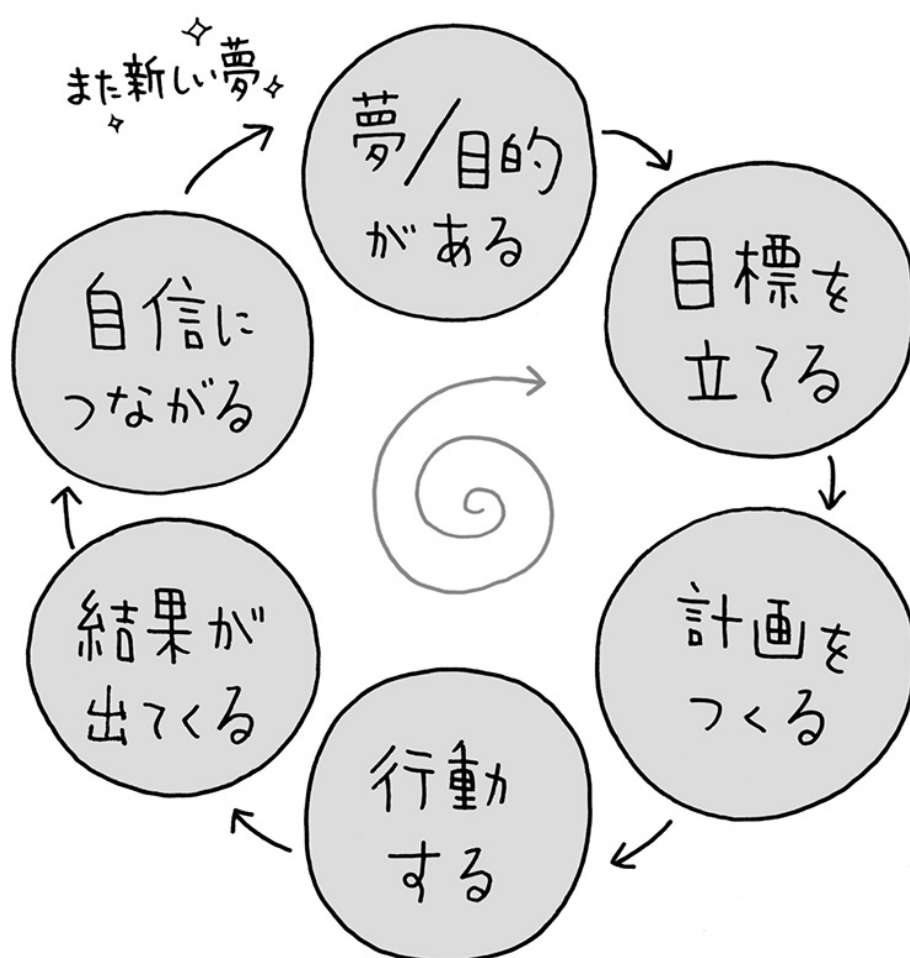
おすすめできる手土産リスト	
小川軒のレーズン・ウィッチ	洋酒に程よく漬け込まれたレーズンとクリームがクッキーにサンドされた焼き菓子
銀座三越のホレンディッシュ・カカオシュトゥーベのバウムクーヘン	舌触りなめらかでフレッシュバターの香りが豊かなバウムクーヘン
銀座風月堂の季節の和菓子	季節の移り変わりを味と形で表現する、伝統の日本の味が堪能できる
銀座松崎煎餅の月替りの三味胴お煎餅詰合せ	小麦粉を原料にした甘く香ばしい「瓦煎餅」に、焼印や砂糖蜜で花鳥風月を描いた煎餅
銀座三越のフレデリック・カッセルのお菓子	パリのパティシエによる、見た目にも美しいミルフィユを代表に、チョコレートなど
銀座和光のお菓子	厳選の素材を活かした、風味豊かなパウンドケーキ、マドレーヌ、マカロンが人気
銀座文明堂の銀座限定の焼き菓子	こだわりぬいた材料だけで作った極上の銀座限定の天下文明カステラは、桐の箱でお届け

ファーストヴィレッジの事業所がある銀座にちなんだ手土産は定番。中でも銀座限定にこだわっている。同じお客様に続けて同じものを渡さないように、いつ何を渡したかをノートとパソコンで管理している。

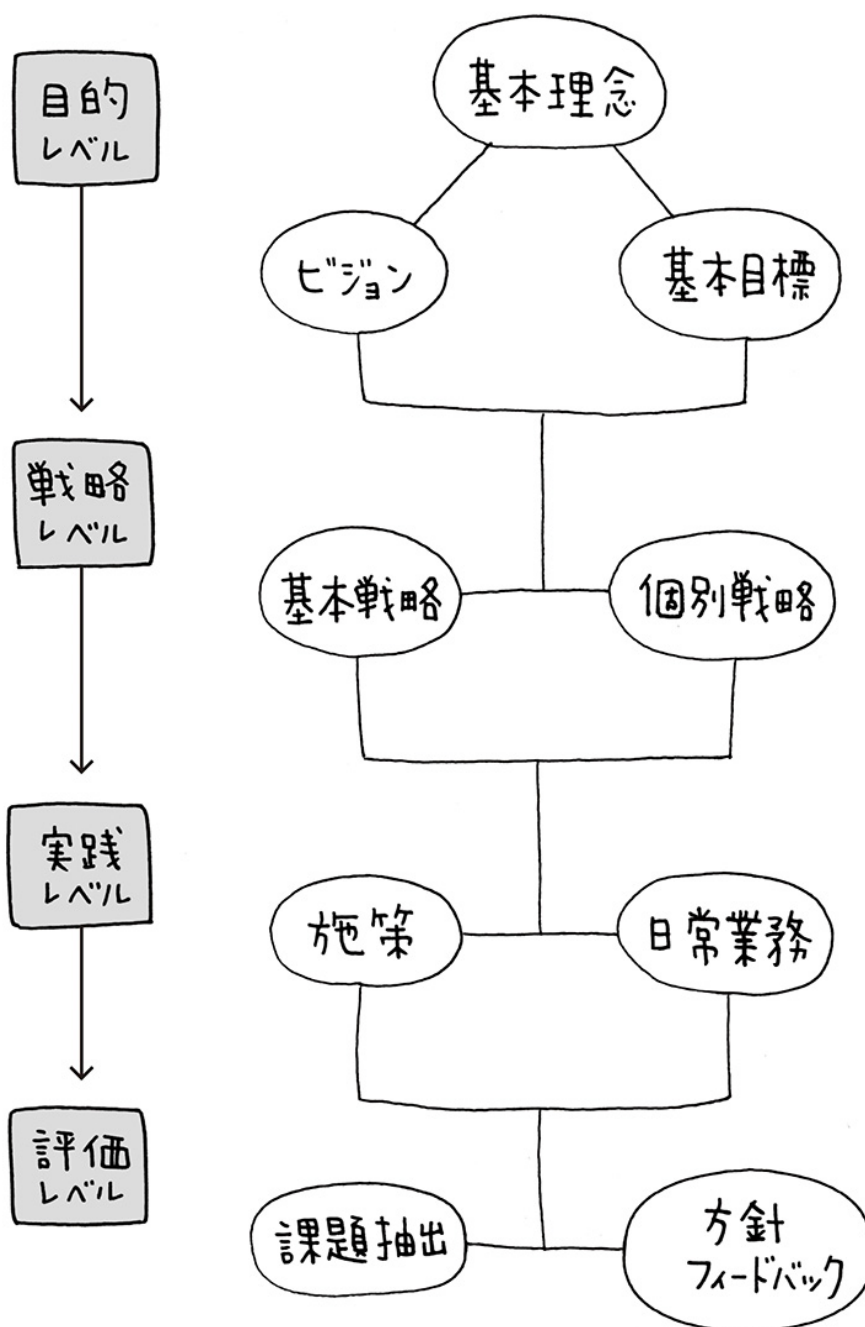
[Must Can Willを書いて
自分のミッションを探る]



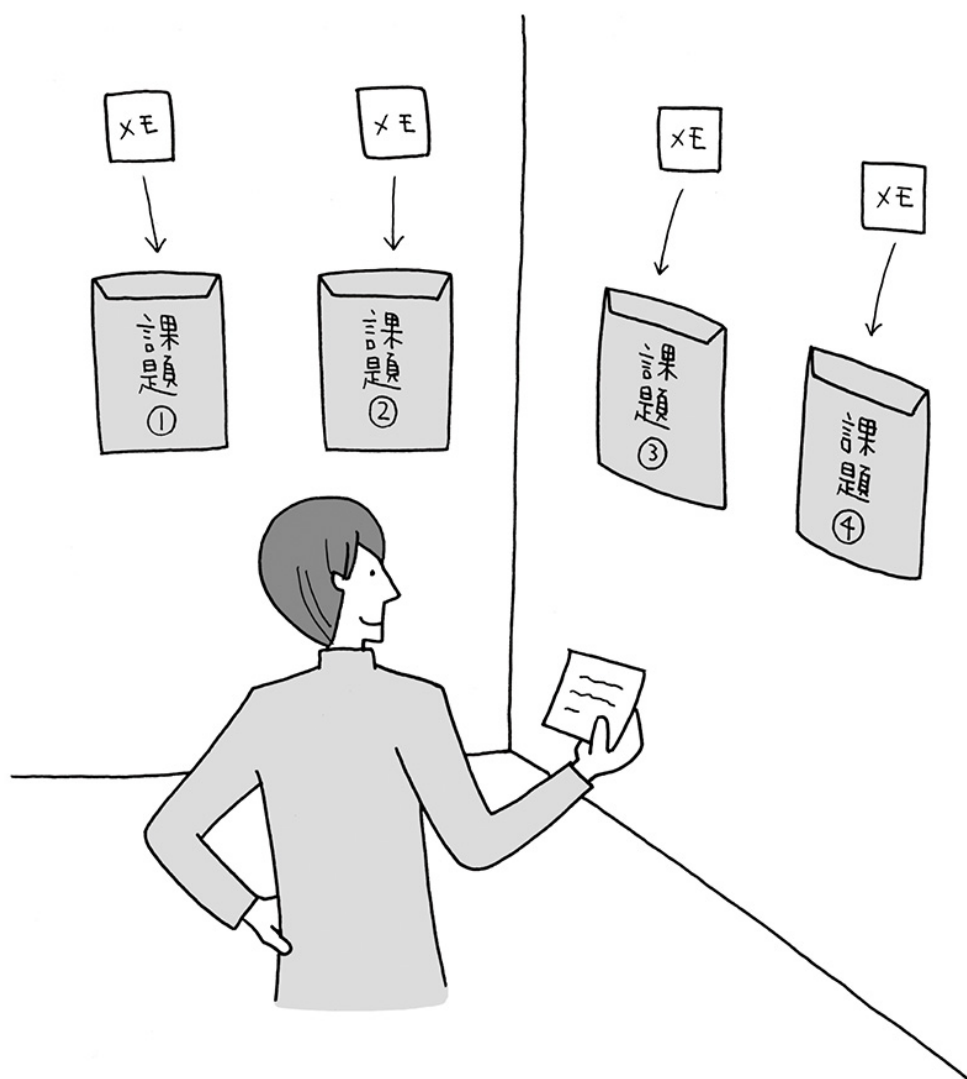
目標と計画を書くことで
ポジティブなサイクルがまわりだす



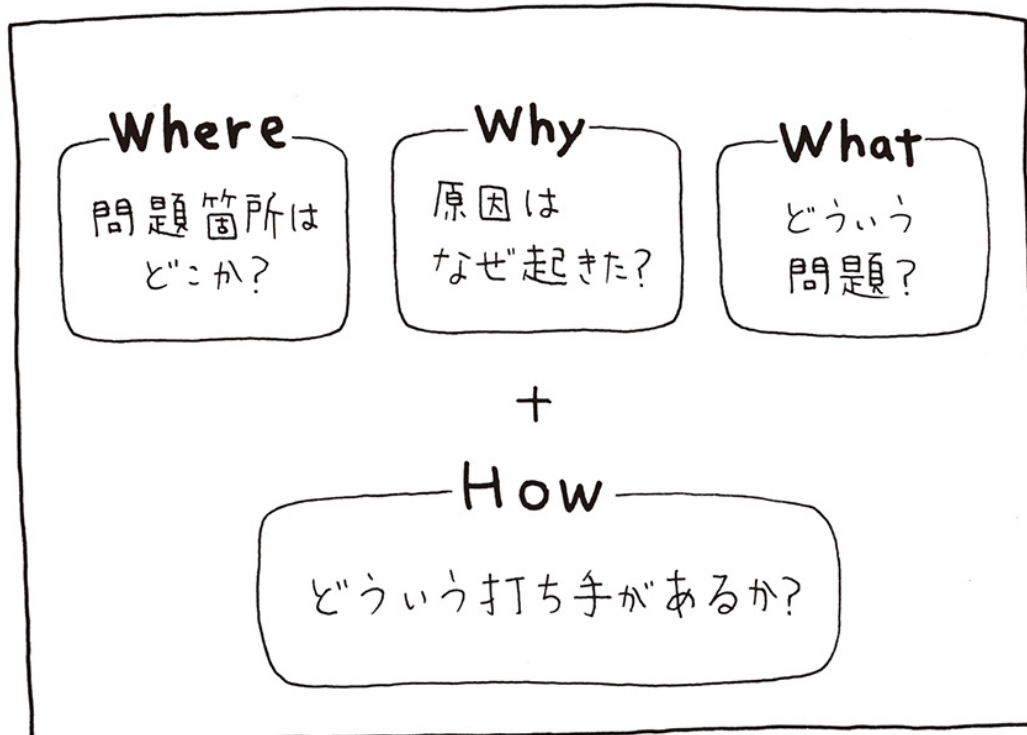
もし、事業計画を書くとなったら
4つのレベルからブレイクダウン



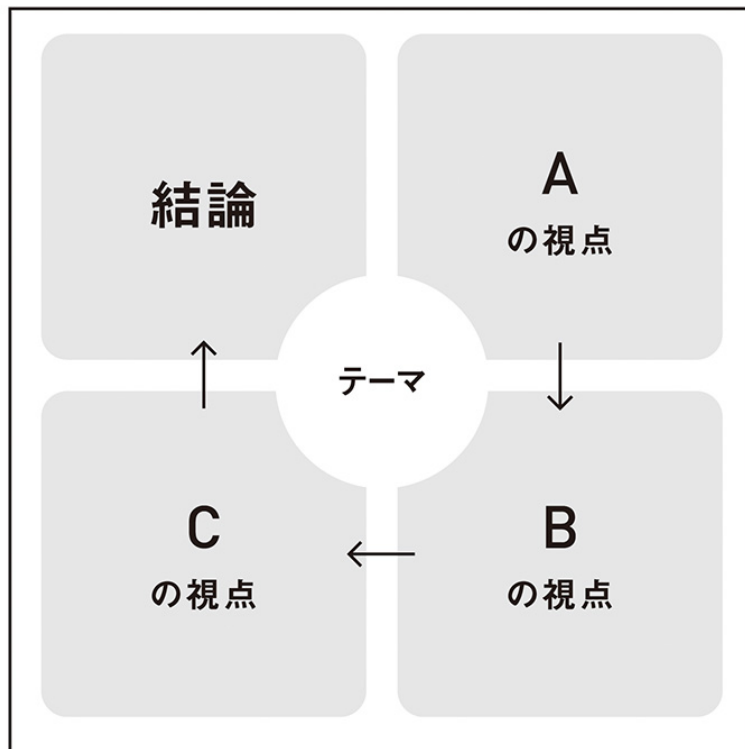
〔 部屋の壁に封筒を貼ってラクラク資料収集 〕



〔 あなたの悩みを3W1Hで考えてみましょう 〕



[3つの視点で議論のマッピングを]



さまざまな視点に立って
テーマを考察して
1つの答えを生み出すマッピング