

特別寄稿



できるビジネスパーソンになる 「ノート」の取り方

～能力を向上させるノートの作り方～

クリエイティブマネジメント株式会社 代表取締役 高橋政史

[前編]

高橋政史 (たかはしまさふみ)

群馬県高崎市生まれ。頭がよくなるノートthinknote.jp編集長。メーカー勤務時代に3tトラック1台分の営業資料を畳4畳半にスリム化。その後、香港のマーケティング会社のCOO(取締役)を経て、戦略系コンサルティングファームにて経営コンサルタントに。現在は「ノート指導」の第一人者。シリーズ18万部突破の『頭がいい人はなぜ、方眼ノートを使うのか?』(かんき出版)ほか、思考整理術やノート術を中心に7冊を執筆。ノート指導はのべ2万人。主な導入実績は、金融機関、自動車メーカー、通信会社、IT企業など200社を超える。

ノートの正しい書き方を知っていますか?

「皆さん、ノートの正しい書き方を教えてもらったことがありますか?」

これは私が研修や講演の冒頭で投げかける定番の質問です。どうでしょう? あなたは教わったことがあるのでしょうか? この質問は数年前から続けていますが、パッと手が挙がることはほとんどありません。

なぜ、こんな質問をするかというと、ノートには「能力を向上させるノート」と「能力を低下させるノート」があるからです。そして、これまで私は、のべ2万人のノートを見てきましたが、実に99%の人が自己流の書き方しか知りません。その結果、右の表(図1)にまとめた8つの間違いのうちのいくつかを実践してしまい、「能力を低下させるノート」を書いてしまっているのです。

「能力を向上させるノート」と「能力を低下させるノート」の最大の違いは、ノートになっているか、メモになっているかにあります。メモはホワイトボードの記述、講演や会議の内容を書き記しただけの記録です。一方、ノートは考えて書かれ、思考の型と論理、結論が記されています。後日、見返しても自分が何を考え、どういう結論を導いたのかがはっきりと分かるので、他の人に見せれば、それがそのまま提案書や報告書の役割も担ってくれます。つまり、考えて正しく書かれたノー

(図1) ノートが知らせる「8つの能力低下」

①きたないノート	理解力、モチベーションの低下
②小さいノート	ロジカル思考力が育たない
③カラフルなノート	判断力を培えない
④メタボなノート	整理する能力の低下
⑤コピペノート	記憶力、思考力を奪う
⑥すし詰めノート	理解スピード、復習力の低下
⑦文字だけノート	視覚的な把握力、表現力の低下
⑧きれいなだけノート	勉強力、理解力の低下

トは、物事をアウトプットするためのツールになるのです。

方眼ノートは6つの能力を高めてくれる

私は『頭がいい人はなぜ、方眼ノートを使うのか?』という本を執筆していますが、なぜ「方眼ノート」なのかというと、まず「美しいノート」を作ることができるからです。方眼に沿って書き込むことで、行頭・段落がそろった読みやすい文字が書ける、タテ・ヨコのラインをガイドラインにすることで、フリーハンドでも正確にグラフなどの表や図を描けるなど、方眼ノートには、さまざまなメリットがあります。そして、著作の中で方眼ノートの活用を勧めているのも、それが「能力を向上させるノート」となるからです。

後述する書き方に沿って方眼ノートを使うことで、思考の型が定まり、あなたの考えはすっきり整理されていきます。つまり、方眼ノートで整理されたノートを書くと、頭の中が整って、結果的に以下の6つの効果を実感することになります。

①記憶力がアップする⇒記憶の回路が太くなり、学んだことを忘れにくくなります。

- ②ロジカルシンキングができる⇒ノートに事実、解釈、行動を綴ることでロジカルに考える力が強化されます。
- ③問題解決力が高まる⇒複雑な問題にも同じ型を使って取り組むことで論理的に整理でき、解決策を見出させるようになります。
- ④プレゼンがうまくなる⇒書いたノートがそのまま伝える力を持ったプレゼン資料になります。
- ⑤モチベーションが上がる⇒美しいノートは書き手のやる気を高めてくれます。
- ⑥勉強力が高まる⇒資格試験、昇進試験など、課題に向けて学習効果がアップします。

なぜ、ここまでの効果があるのかと言うと、それは人が型（フレーム）に大きな影響を受けるからです。ドイツにある高速道路アウトバーンでは、速度制限のない区間の推奨速度が130kmとなっています。それでも事故が少ないのは、センターラインというフレームがあるからです。

一般的な走行性能のあるクルマに乗っていれば、運転の才能の優劣にはさほど左右されず、車列のスピードに馴染んでいくことができます。ところが、センターラインという目に見えるフレームが消えた瞬間、運転の能力や自動車の性能は何も変わっていないのに、ほとんどの人がうまく運転できなくなるといわれています。

変化したのは目に入ってくるフレームの有無だけ。私たちは、自分たちで考えている以上に、一定の型から強い影響を受けているのです。

解決策を導くノートの書き方

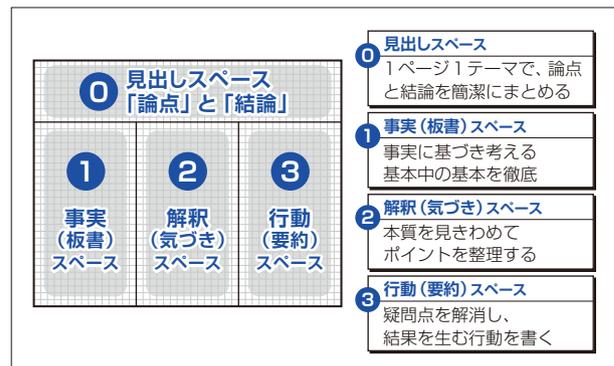
私がこの仕組みに気づいたのは、30代になってからでした。マッキンゼーなど、外資系のコンサルタントやそのパートナーと接するうち、彼らの仕事の中心にノート、それも方眼ノートがあることを教えられました。

マッキンゼーには「マッキンゼーノート」（略称マッキンノート）という特製の方眼ノートがあります。コンサルタントたちは、会議での議論の整理も、クライアントへのインタビューも、提案内容のポイントを絞るときも、プレゼン資料作りの際も、このマッキンノートを使って仕事をします。

見開きの上部に見出しを記し、下のスペースに具体的な事実、解釈、行動を記述。導き出された結論を見出しの横に書き加えて、見開きを完成させます。

この方法を参考に「能力を向上させるノート」の書き

(図2) 「能力を向上させるノート」の構造



方をまとめたものが、上の図（図2）です。まず、方眼ノートの見開きを上下に分けていきます。上の4分の1ほどを見出しスペースとして使い、下の4分の3スペースを3分割。私は「黄金の3分割」と呼んでいますが、ここで事実、解釈、行動の順で論を展開していきます。

最初に見出しを書き込むのは、ノートを取るときに、何について考えるかを定めるためです。それが論点となります。次に黄金の3分割に、左から事実、解釈、行動を綴っていきます。すると、ノートを書きながら思考は左から右へと型の上を流れ、自然と整理されていき、論点についての結論が見えてきます。最後に、結論を3つのポイントにまとめて見出しの横に書き込めば、それが論点の解決策になっているという仕組みです。

コミュニケーションも劇的に変化する

この思考の型を繰り返していくと、ノートを取っていないときの考え方も変わってきます。見出しを書くという訓練は、結論から話を始めるという習慣につながり、話し方も事実、解釈、行動の型に整理され、説得力が増していくのです。例えば、上司が方眼ノートを使いこなせるようになると、部下とのコミュニケーションが変わります。何か指示を出すとき、方眼ノートに見出しと現状の課題（事実）を書き、「改善案を考えてほしい」と伝えてみましょう。それだけで部下からの外れな意見や論点のずれたレポートが上がり、「何回言ったら分かるんだ？」とモヤモヤした気持ちになることはなくなります。

もし、あなたが部下に「例の件、何か意見を言ってくれ」など、ぼんやりした声掛けをしているなら、論点をクリアにするだけで劇的な変化が得られるはずです。