

溝上慎一の教育論(動画チャンネル) No284

(ノート作り)

意識して気づきを「作る」ノート作り
高橋麗温さん(桐蔭横浜大学法学部・大学生)

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問
東京大学大学院教育学研究科 客員教授

<http://smizok.net/>
E-mail mizokami@toin.ac.jp

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長(2020-2021年)。京都大学博士(教育学)。

*詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。

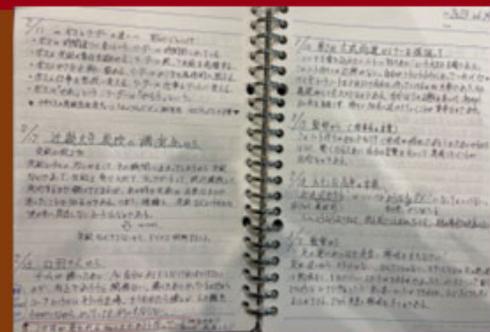
※公益財団法人電通育英会の助成を受けて行われています。

※本動画では字幕を付けていませんので、必要な方は「設定」で「字幕オン」にしてご利用ください。

No236

桐蔭横浜大学文部両道セミナーより

なぜ“言葉”が“思考力” を高めるのか1



溝上慎一の教育論「動画チャンネル」(基本的に毎週水・土に配信しています)

自己紹介

●氏名：高橋 麗温（タカハシ レオ）

●生年月日：2003年12月15日（満20歳）

●出身地：相模原市中央区千代田

●2022年3月 専修大学北上高等学校 卒業
硬式野球部所属 元主将



●2022年4月 桐蔭横浜大学 法学部法律学科 入学

現在：3年生 硬式野球部所属 学生コーチを

務め、将来は高校野球の指導者になる
ため、社会科教諭の免許取得に向けて取り
組んでいる。



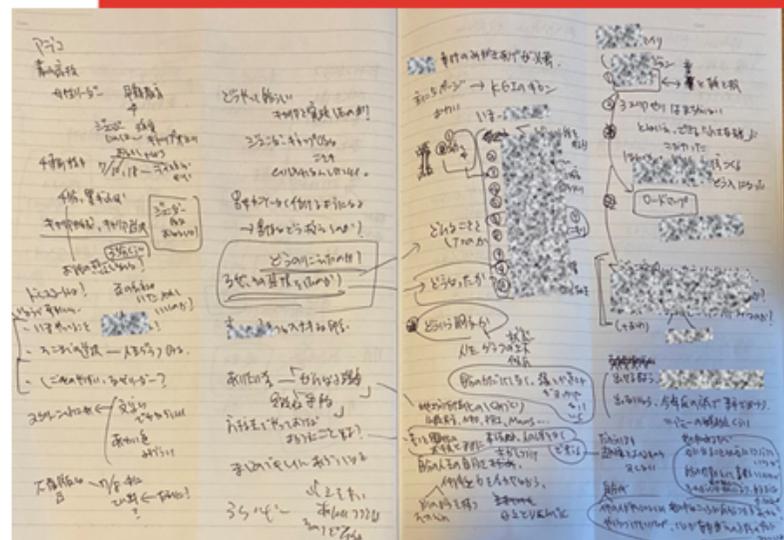
No283

仕事のこつ

アイディアを出しながら 整理するための「ノート 作り」と「仕事のこつ」

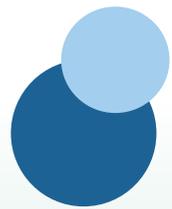
吉川 寛様

(小田急電鉄 IFLATsプロデューサー)



溝上慎一の教育論「動画チャンネル」(基本的に毎週水・土に配信しています)

それではご覧ください



ノートづくりとは

Making my notebooks.
～私のノートづくり～

桐蔭横浜大学 法学部法律学科
高橋麗温

自己紹介

●氏名：高橋麗温（タカハシ レオ）

●生年月日：2003年12月15日（満20歳）

●出身地：相模原市中央区千代田

●2022年3月 専修大学北上高等学校 卒業
硬式野球部所属 元主将



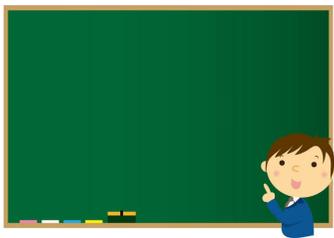
●2022年4月 桐蔭横浜大学 法学部法律学科 入学

現在：3年生 硬式野球部所属 学生コーチを

務め、将来は高校野球の指導者になる

ため、社会科教諭の免許取得に向けて取り

組んでいる。



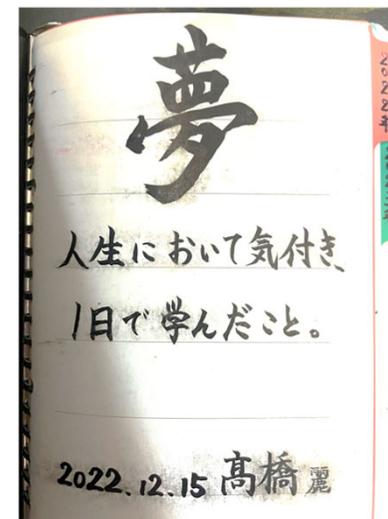
目次

- P4 ノートづくりとその成り立ち
- P5 ノート術①
- P6 ノート術②
- P7 ノート術③ ※補足
- P8 効果と重要点
- P9 まとめ

私にとってのノートづくりと その成り立ちとは？

→人生を豊かにし、自身を成長させてくれる**最強アイテム**

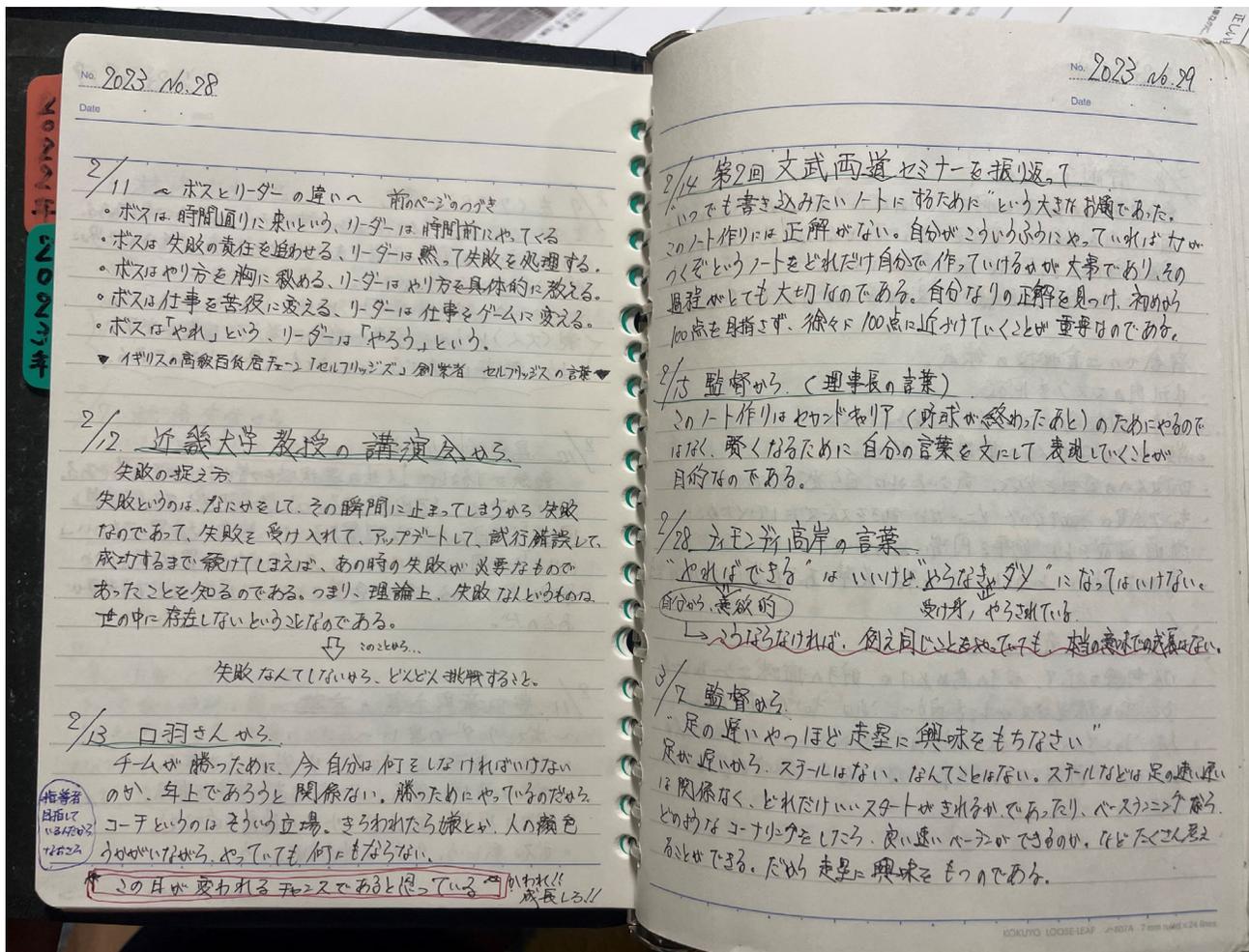
- ①小学3年生頃に書いた、ビジョンノート。
- ②野球のことだけを書く、いわゆる野球ノートというもの。
- ③はじめてのセミナー受講後の人生気付きノートづくり。
- ④同級生のノートを見たときの衝撃。
- ⑤セミナーの数回受講＆同級生ノートから創り出される最強ノート。



ノートづくりに正解はない



高橋流（オレ流）ノート術①



～改善前～

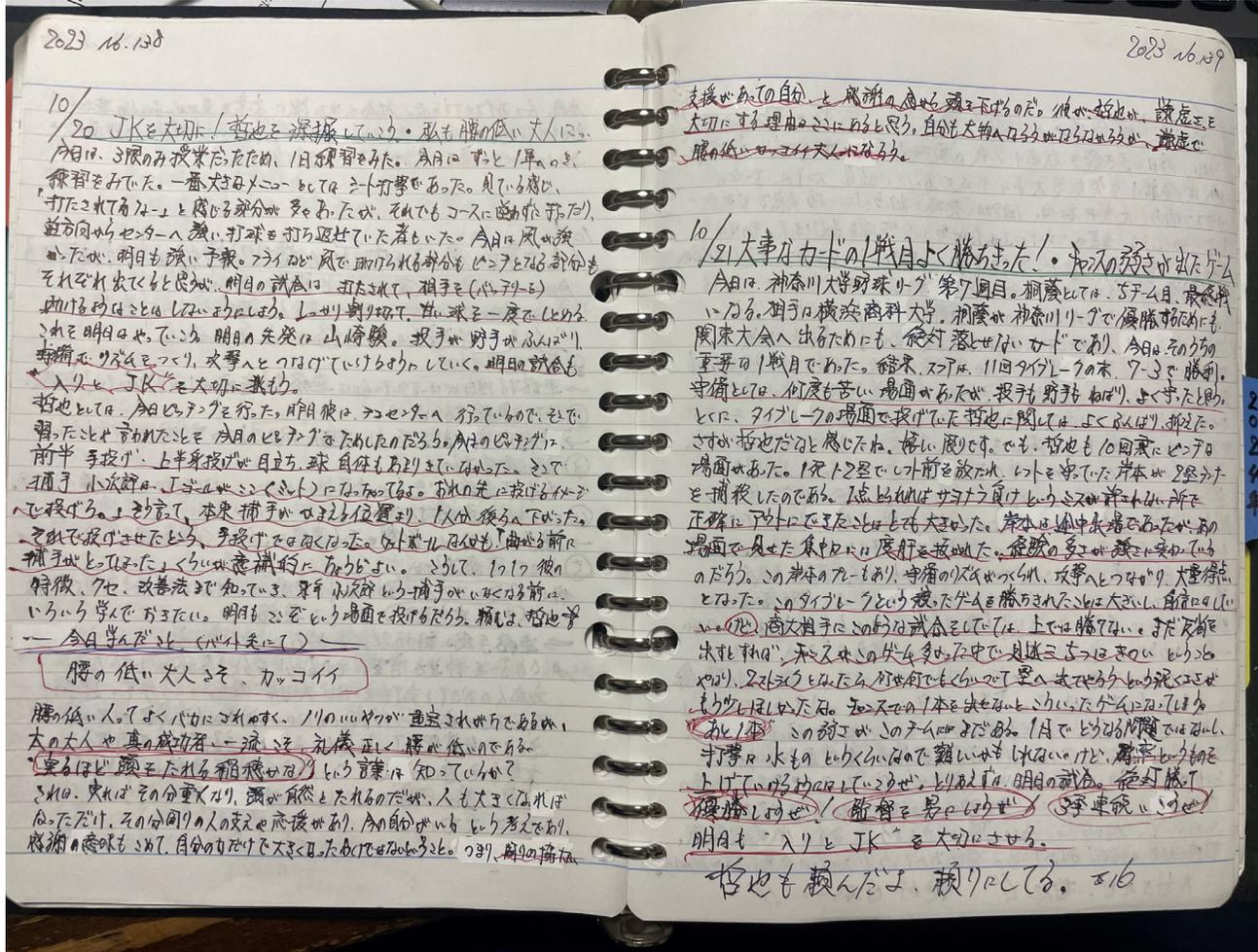
- 簡易的なタイトル
- 学んだことのみ記述
- 要点にアンダーライン



その日どのような出来事があり、どのようにしてその学んだことや気付いたことに巡り合ったのかが明確はでない。

高橋流（オレ流）ノート術②

～改善後～



●出来事と学んだことの結び付け

●喜怒哀楽全て書き出す



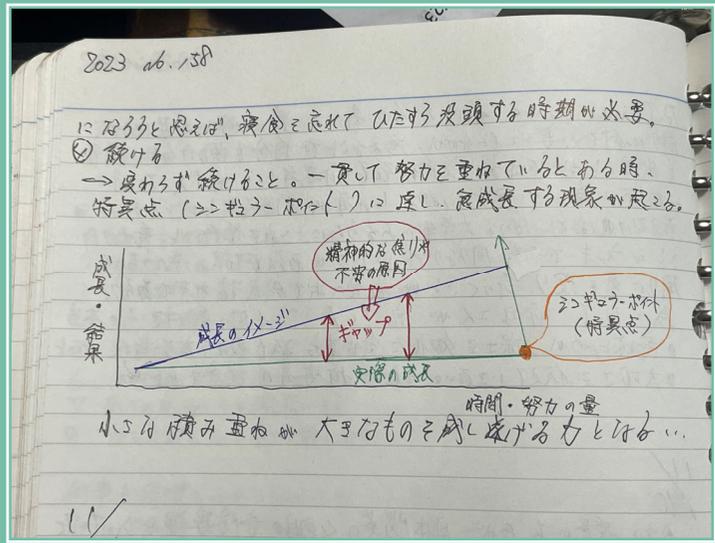
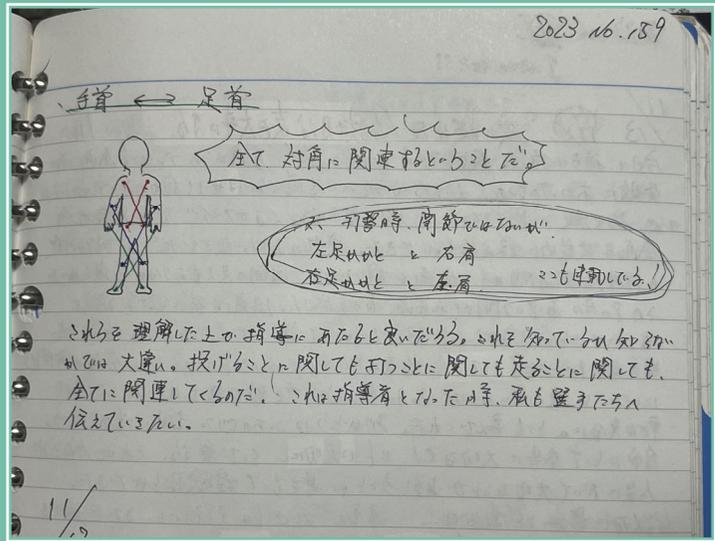
★POINT

①今日あった出来事

②そこで感じたこと・気づいたこと・学んだこと

③明日はどのように過ごすのか、行動させるのか

ノート術③ ※補足



全て文で書く必要はない！？

⇒もう一度思い出してほしい

ノートづくりに正解はないということ。だから、写真のように図やグラフ、絵、写真などの使用もOKということ！

また、日頃から手のひらサイズのメモ帳を持ち歩いておくのもいいだろう。

◎面白ポイント◎

- ・マクドナルド創業者 藤田氏
→自宅や会社のいたる場所にメモ帳をおいている。
- ・レーニン氏
→読んだ書物を切り抜き、自身の見解や感想をメモしていた。
- ・ソフトバンク創設者 孫氏
→自宅の部屋の壁や襖のすべてをホワイトボードにして日頃からメモを取るようになっていた。

期待される効果と重要点とは？

一番は、自分が書きたいと思えるノートを使い、
毎日書くこと、書き続けることがとても大切。

毎日続けることで得られることは...？

- 文章力アップ
- 言葉チョイスの範囲拡大
- 人前でのスピーチ力アップ
- デジタル化が進んでる中での書く力の向上
- タイトルを付けることで要約力アップ → 概念化
- 自分の感覚を言葉にすることができる。

どんな形でさえ
必ず自分の人生において
返ってくる

例：赤い車の法則



まとめ

これまでを一言で言うと...

人生は気づき！

であるということである。

毎日些細な何かに**気づき**、**学び**、何か新たな発見をするためには、周囲に目を配り、自分だけでなく、**人に興味を持つ**必要がある。時間は皆、平等に与えられている。その時間をいかに有効活用し、将来自分が掲げている夢や目標に繋げていけるかが大切である。