

【記録を取ろう】

日記をつけたり、メモを取ったり、本や動画、音楽の感想を書いたり、SNSに投稿したり、スケジュール帳（手帳）を使うことはありますか。今回は書くこと、記録することの効能について紹介します。

1 「記録」するとどうなる？

- ・日々の振り返りがしやすくなる、記録してあるから別のことを考える余裕が増える
⇒手帳やノートに記録しておけば、たとえ忘れてもすぐ確認できる！
- ・記録を積み上げていくと、過去の自分との比較ができる（成長記録）
⇒自分がどれだけ出来るようになったか、確認しやすい



モチベーションが上がって、目標を実現しやすくなる

【こんな困ったがなくなるかも？】

予定や持ち物を忘れてしまう、テストでミスしたところを繰り返してしまう！

2 何をどう記録したらいいの？

<予定の場合>

○月×日	○月◇日	□月◎日	□月△日
18:00~		13:30	17:00~
塾	本の返却日	☆☆と映画館 前待ち合わせ	○×コンサ ート

<日記の場合>

- ・一日に起こった出来事（自分自身・ニュース）
- ・その日に考えたこと、感じたこと
- ・これからやりたいと思っていること

英語で日記を書いたり、イラストやシールで飾ったりするのも面白いかもしれません。

上手に情報を整理して記録しておく、今より少し未来の自分自身に向けたメッセージにもなります。ぜひ記録を活用してみてください。

3 何に記録しよう？

<紙に記録する場合>

ノートやルーズリーフ、手帳など
お気に入りの文房具を探してみよう！

<デジタルツールに記録する場合>

パソコン、タブレット、スマホのアプリ
身近なものから使ってみよう！

裏面では「書くこと」についてのおすすめ本を紹介しています。



パスファインダー（調べもの案内）は [こちら](#) 手帳術やノートの書き方の本を紹介しています。



さみしい夜にはペンを持って
古賀 史健 著 ポプラ社

背ラベル (分類) <159> 人生訓

海の底のような、青い表紙が印象的な本。物語をとおして日記を書くとは何かを伝えてくれます。

タコのタコジローは、あがり症でおなかがよく痛くなる。顔が真っ赤になることをクラスメイトにバカにされ、学校に行くのが嫌になった日に、近所の公園でふしぎなヤドカリのおじさんに出会う。

ヤドカリおじさんはタコジローに、日記を書くことを勧めてきた。日記って、夏休みに書くような、あの日記？ あれを書くの？ とタコジローは疑問に思う。

半信半疑で日記を書き始めたタコジローは、日が経つにつれ、ヤドカリおじさんの助けもあり、日記の奥深さにもぐっていく。

自分というダンジョンを攻略するために、日記を書いてみよう！



英語で書こう! Basic English Phrases
朝日新聞出版 編著 朝日新聞出版

背ラベル (分類) <830> 英語

今の気持ちを英語で書いてみたい、ノートや手帳をおしゃれに工夫したいと思う人、必見！

簡単な英語のフレーズやハンドレタリングを、ノートに書いてみよう！

I'm happy as a clam! (めっちゃうれしい!)
I cried with laughter. (涙が出るほど笑った)

おしゃれなハンドレタリングの見本が多数載っているの、真似をしてみよう。

英語を教科の勉強だけでなく、日常に取り入れてみませんか？

Good job!



もやもや、ごちゃごちゃがスッキリする
手書きノート & メモ術 (13歳の世渡り術)
奥野 亘之 著 河出書房新社

背ラベル (分類) <002> 情報整理

スマホのメモアプリなど、デジタルで記録が当たり前になっている、このご時世に「手書き」のメモやノートについての効力を紹介。

デジタルツールにはない、アナログの「手作業」で、頭の中を整理してみよう。

「他者とつながる」ことが前提のSNSでは得られない体験ができます。

やらなきゃならないことで頭がいっぱいになって、せつかくの休日が楽しめない！

目標を達成するためにはどうしたらいいのだろう？

そんな悩みを解決するためのメモとノートの技術について、基本から解説。

書くことで考える、考えて前に進める、前に進んで目標に近づいていく。

手を動かすことで新たなチャンスをつかもう！

