

概要

手帳を活用したメモの取り方の説明です。

説明

新たなアイデアの発想は、考え込んでもなかなか得られず、むしろふとした拍子に得られる場合が多いようです。

三上(さんじょう)という言葉がありますが、これはアイデアを練ったり思いつくのは、「馬上」「枕上」「厠上」がよいという意味で、現代でも相通ずるものがあります。

このようなシチュエーションでは、頭脳がリラックス状態にあり、脳内に記憶された様々な情報・知識が融合して、新たなアイデアとなり浮かび上がるわけです。

しかし、浮かんだアイデアも、その場で即座にメモを取らなければ忘れ去ってしまいます。

これを防ぐには、常にメモを取る「どこでもメモ」を実現できるよう、手帳その他のツールを活用することが必要です。

手帳は常にスタンバイ

「どこでもメモ」の基本は手帳とその取り回しです。

- ・席に着いたら、すぐ開いておく。
- ・手帳は手に持って歩く。または、胸ポケット、上着内ポケット、腰ポケットなどすぐ出せる場所セット。

非常時はなんにでも書く

手帳やメモ用紙がなければ、まずはなんにでも書きましょう。

- ・お札
- ・割り箸の袋
- ・コースター
- ・壁(あとで消しておくこと)
- ・手のひら
- ・地面(すぐに転記する)

書けない場合の記憶メモ

どうしても書くことができない場合でも、記憶のみに頼るのは最後の手段です。なんらかの手がかりを残す工夫をしましょう。

音声メモ

レコーダーがなくても、携帯電話や自宅電話の伝言などに残す手段です。

折る、破る

雑誌・書籍の気になるページの隅を折る。なにかの数を記憶するのに、その数分紙を折る、破り目を入れる。

記憶アンカー

重要なことを思いついた印に、腕時計を逆の手につけたり、ペンを胸ポケットに刺したり、後で思い出ず仕掛けをしておく。

用語解説

三上(さんじょう)

「馬上(ばじょう:乗馬中)」、「枕上(ちんじょう:寝床でうとうとしているとき)」、「厠上

(しじょう:トイレに入るとき)」の意味。宋の時代の学者・欧陽脩による言葉で、アイデアを練る時には三上でなければならないと書き残している。