

【ノートに手で書き出してみよう】

1. ノートに手で書き出す

業務報告書などの技術文書を書くとき、書きたいことが文や文章としてすぐに出てこないことがあります。頭の中でいろいろ考えても書きたいことが文や文章としてすぐに出てきません。このようなときには、頭の中にある書きたいことをノート^{注)}に手で書き出してください。書きたいことをノートに下書きするイメージです。

注)：ノートではなく、例えば、コピー用紙などの他の用紙でも構いません。ここでは、ノートに書くことを前提に解説します。

ノートに手で書き出すことで書きたいことが文や文章になってきます。医学上の根拠はありませんが、ノートに手で書き出すことで脳が活性化するのかもしれない。

また、ノートに手で書き出すとそれまで頭の中のなかったことがひらめくことがあります。例えば、「〇〇や△△についても書いてみよう」、「今書き出した内容は文章で書くと内容が明確に伝わらないので表で書こう」というようなひらめきです。ひらめくときには脳が活性化している感覚があります。

2. 走り書きで書き出す

ノートに手で書き出すときのポイントは、書きたいことを走り書きで書き出すことです。頭の中にある書きたいことをまず文字にしてみる（形にしてみる）ための作業だからです。文法的に正しい文を書き出す必要はありません。

3. すぐに出てこないときに書き出す

「頭の中にある書きたいことを必ず書き出す」ということではありません。例えば、メールを書くとき必ず書き出していたら仕事ははかどりません。書きたいことは頭の中にあるがそれが文や文章としてすぐに出てこないときに書き出します。

4. 書きたいことをノートに手で書き出した例

参考として次頁に、書きたいことをノートに手で書き出した例を示します。走り書きで書き出しました。書き出すときの参考にしてください。

書き出した結果、「この内容はちょっと違うな」と思っても消しゴムで消さず横線を引きそれを残しておいてください。書いたことを後で読み返したとき「これは使える」となることがあるからです。

