

## 【続続・頭の中の整理方法】

今回の資料は、これまでに掲載した「頭の中の整理方法」、「頭の中の整理方法：補足説明」および「続・頭の中の整理方法」の考え方に基づく頭の中の整理方法の内容です。

### 1. ノートに手で書き出す

ここでの整理方法とは、「ノートに手で書き出す」という頭の中の整理方法です。

「頭の中の整理方法」および「頭の中の整理方法：補足説明」では「書き方1：要点を冒頭に書く」の考え方、「続・頭の中の整理方法」では「書き方2：全体像を冒頭に書く」の考え方を使った頭の中の整理方法を解説しました。これらの方法は頭の中で考えながら整理する方法です。

「ノートに手で書き出す」という頭の中の整理方法は、頭の中で整理したことをノートに手で書き出すことです。つまり、「書き方1：要点を冒頭に書く」と「書き方2：全体像を冒頭に書く」の考え方に基づき整理したことをノートに手で書き出すことです。

頭の中で整理したことをノートに手で書き出すことでこれらがノートの上で形（文字）になります。形（文字）になれば頭の中で整理したことが目で確認できます。目で確認することで頭の中で整理したことが明確になります。整理したことが頭の中にあるうちはまだ明確になっていません。

### 2. 手で書き出すことで脳が活性化する

「ノートに手で書き出してみよう」という資料<sup>注)</sup>の中で以下のことを書きました。

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ませんが。

ノートに手で書き出すことで脳が活性化すると考えています。頭の中で「ごちゃごちゃ」考えていても書きたいこととまとまらないことがあります。ノートに手で書き出すとまとまる場合があります。このことは何度も経験しています。やはり、脳が活性化するからだと思います。

「書き方1：要点を冒頭に書く」と「書き方2：全体像を冒頭に書く」の考え方に基づき整理したことをノートに手で書き出すことで脳が活性化し一層整理しやすくなります。

注)：「マンガで学ぼう・ダウンロードコーナー」の中の「ノートに手で書き出してみよう」の資料を参照のこと

以 上