

頭の中のモヤモヤが瞬く間になくなり、
仕事の質とスピードが驚くほど上がる！

『頭のよさはノートで決まる 超速脳内整理術』

30 年以上積み重ねてきた
齋藤孝流「超実践的ノート術」を大公開!!
(著者) 齋藤孝

(価格) 1000 円 + 税 (発売日) 2017 年 1 月 7 日 (出版元) ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区:代表取締役社長 唐津隆)は、2017 年 1 月 7 日に『頭のよさはノートで決まる 超速脳内整理術』を発売いたしました。

私たち日本人は、小学校から大学まで、長い人で 16 年も「ノートをとる技術」を磨いてきていますが、社会に出た途端、多くの人がその行為から離れてしまいます。本書の著者であるご存じ齋藤孝明治大学教授は、「ノートをとる技術は、むしろビジネスパーソンこそが活かせるワザ、非常にもったいない」と本書で述べております。

本書は、30 年以上にわたって、アイデアや悩みなど頭と心に浮かんできたことをノートに書き出す習慣を続けてきた齋藤先生自身が、「オトナのためのノート術」にまつわるノウハウをじっくりと解説しています。さらに、直筆ノートもカラーで大公開。

誰もが「プレゼンのポイントが全然まとまらない…」「レポートの内容に行き詰まった…」というような悩ましい状態を経験したことがあるでしょう。スピードがますます重視される社会に生きている私たちにとって、「結論を早く出す」ことの重要性は増していますが、そんな悩みを解消し、“超速”で答えを出すために必要なのが「ノート術」。齋藤先生いわく、アイデアは「頭の中」ではなく、「ノートの上」で考えるべきと本書で訴えています。

モヤモヤした頭のままでは、思考は一向に前進しません。それよりも、頭の中に浮かぶアイデアの切れ端を、まずは片っ端からノートに書き込む。すると、頭の中で渋滞を起こしている懸案や問題、あるいはまとめるべきポイントが浮き彫りになり、さらに、そこに図や記号を書き加えてビジュアル化すると、思考の全体像＝「アイデアの地図」がくっきりと浮かび上がるといいます。しかも、このようなノートの使い方は「問題が解決する」ことにも役立ちます。齋藤先生は大学で学生の心の悩み相談にも乗る中で、心の中にある悩みの内容をノートに書き出させるそうで、すると、何が心の重荷になっているのかが、あっという間に見えてくるため、「問題が解決する」ことに繋がるというのです。

新しい年を迎えた今こそ、スピード社会を勝ち抜く“クリエイティブな頭”、そしてストレス社会でも決して折れない“タフな心”が身につく「齋藤流“超実践的ノート活用法”」が満載の本書は、全ビジネスパーソン必読の 1 冊です。

※本書は 2010 年 4 月に小社より刊行した『大事なことは 3 つにまとめなさい!』を新書判として改訂、再刊行したものです。

「新版によせて」より

本書を読み終わる頃には、きっと「書く→考える→わかる」が習慣化されていることだろう。

と同時に、スピード社会を勝ち抜く“クリエイティブな頭”、そしてストレス社会でも決して折れない“タフな心”の持ち主になっている、昨日とは違う自分にきっと気づくはずだ。



本書の構成

第一章 頭のよさはノートで決まる！

第二章 ノートはビジネスパーソンの必須スキル

第三章 頭と心がスッカリする齋藤式ノート術全公開

第四章 仕事のスキルを上げるノートのとり方

第五章 セミナー・勉強に役立つノートのとり方

第六章 心が軽くなるノートのとり方

第七章 アイデアがどんどん出てくるノートのとり方

著者：齋藤孝（さいとう・たかし）

1960年、静岡県生まれ。明治大学文学部教授。東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科博士課程等を経て、現職。専門は教育学、身体論、コミュニケーション論。『身体感覚を取り戻す』（NHK 出版）で新潮学芸賞受賞。『声に出して読みたい日本語』（草思社）がシリーズ 260 万部のベストセラーになり日本語ブームをつくる。

『日本人のための世界の宗教入門』（ビジネス社）、『いつも余裕で結果を出す人の複線思考術』（講談社）、『語彙力こそが教養である』（角川新書）、『年を取るのが楽しくなる教養力』（朝日新書）、『すごい「会話力」』（講談社学術新書）、『新しい学力』（岩波新書）など著書多数。NHK E テレ「にほんごであそぼ」総合指導、TBS テレビ「情報 7days ニュースキャスター」等、TV コメンテーターとしても活躍中。

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。

《 お問い合わせ先 》

株式会社ビジネス社 広報担当：松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

TEL 03-5227-1602/FAX 03-5227-1603