

ビジネス社 News Release

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

斎藤孝流「超実践的ノート術」を大公開!!

(著者)斎藤孝

(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斎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斎藤先生自身が、「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つた…」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」。斎藤先生いわく、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。斎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「斎藤流“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”的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 頭と心がスッキリする斎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：斎藤孝（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