

## 私のノートの作り方

ー思ったことはすぐに書く、振り返りをしたくなるノートー  
辻杏奈さん（立教大学経営学部3年生）

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長  
桐蔭横浜大学 教授

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問  
東京大学大学院教育学研究科 客員教授

<https://smizok.com/>  
E-mail [mizokami@toin.ac.jp](mailto:mizokami@toin.ac.jp)

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長（2020-2021年）。京都大学博士（教育学）。

\*詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。

※公益財団法人電通育英会の研究委託を受けて行われています。

※本動画では字幕を付けていませんので、必要な方は「設定」で「字幕オン」にしてご利用ください。

# 自己紹介

---

辻杏奈(つじあんな)  
立教大学経営学部3年  
中原ゼミ7期生



## 【趣味】

旅行・フェス・書道

## 【今までの取り組み】

- ・立教大学ビジネスリーダーシッププログラム学生スタッフ  
(24BL0CA/24BL1SA/25BL0統括)
- ・学園祭運営
- ・イベント企画・運営
- ・ボランティア活動

## 【興味のあること】

- ・イベントの企画・運営、新たな学びの場を作ること
-

# デジタルメモの取り方

丸橋寛先生(共愛学園前橋国際大学 教授・学長特命補佐)

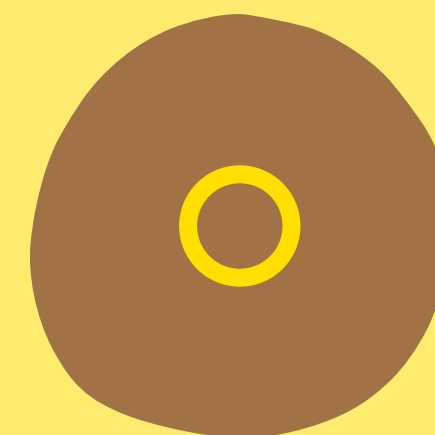
講演会の場面で...

[illegible]

動画チャンネル「溝上慎一の教育論」

それではご覧ください

# 私のノートの作り方





# 自己紹介

---

辻杏奈(つじあんな)  
立教大学経営学部3年  
中原ゼミ7期生



## 【趣味】

旅行・フェス・書道

## 【今までの取り組み】

- ・立教大学ビジネスリーダーシッププログラム学生スタッフ  
(24BL0CA/24BL1SA/25BL0統括)
- ・学園祭運営
- ・イベント企画・運営
- ・ボランティア活動

## 【興味のあること】

- ・イベントの企画・運営、新たな学びの場を作ること
-

# 使用しているノート

---

## ノート

- ・オーダーメイドノート  
→HININE NOTEで作成  
4000円程度

## ノート作りのこだわり

- ・白紙
- ・横長
- ・0.25のペン



# なぜノートなのか

---

## 振り返りをしやすい

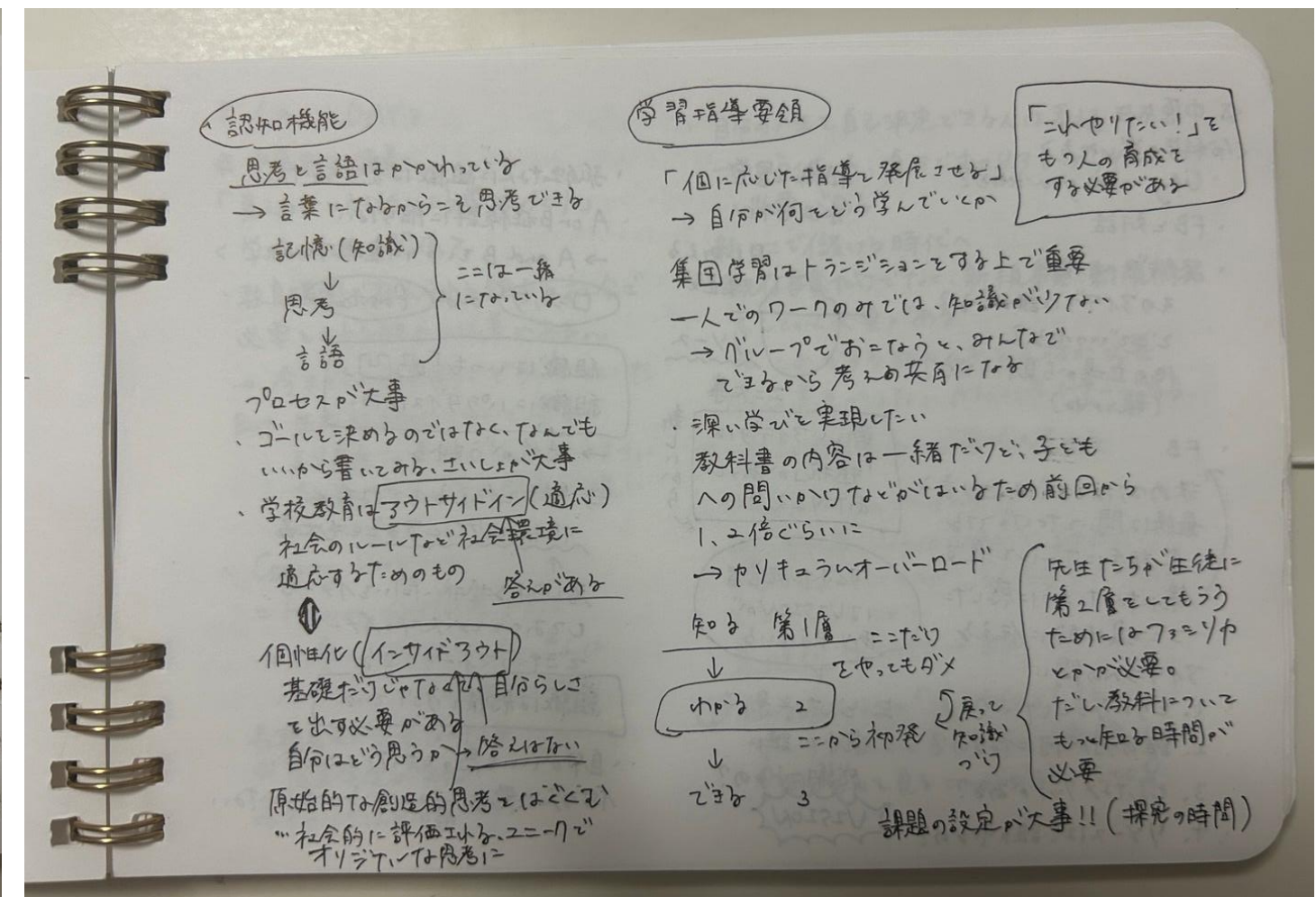
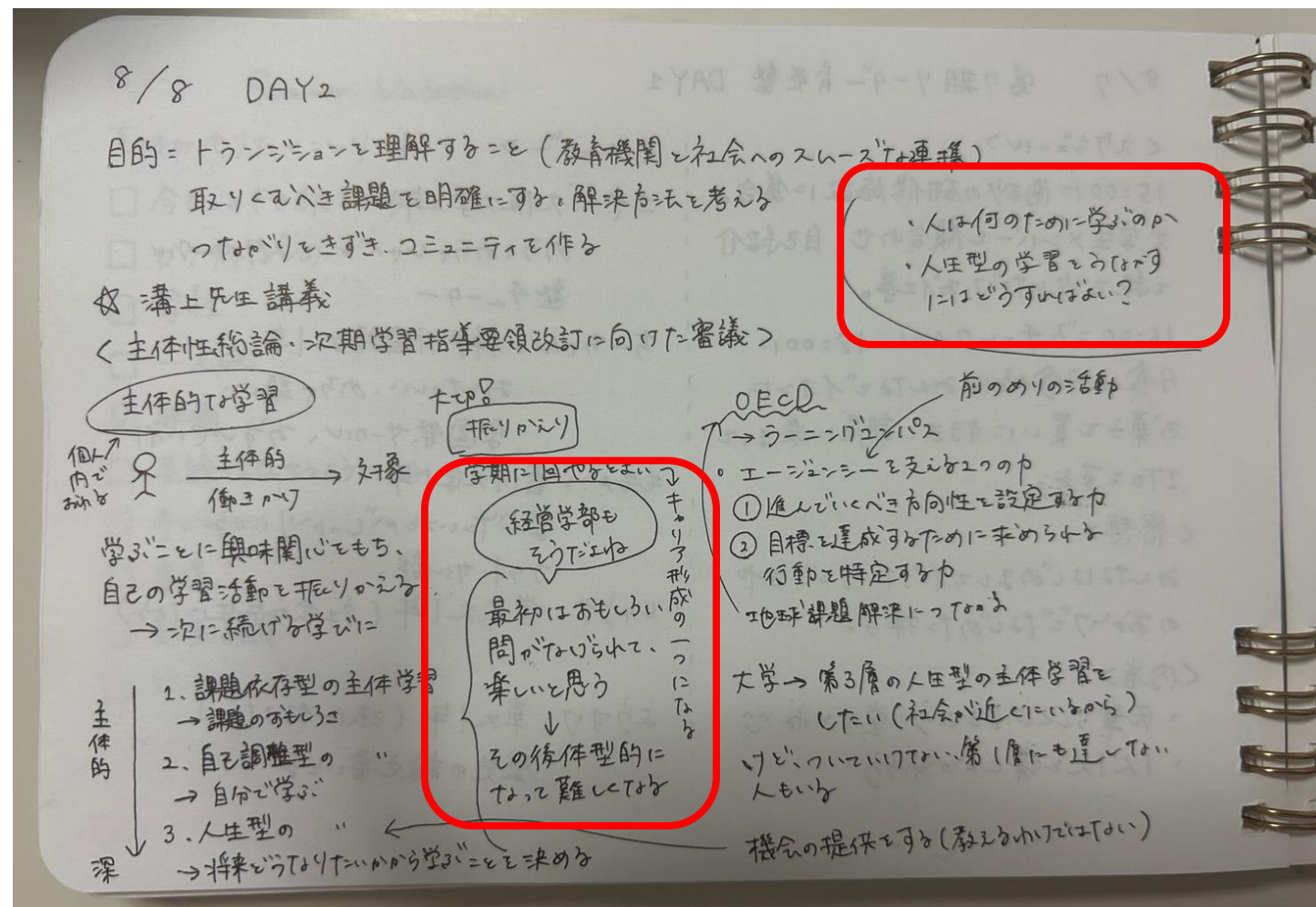
- ・1冊で1年の成長を振り返ることができる
  - スマホのメモやドキュメント: 後から見返す行動をとることが少ない
  - ノート: 新しいページを書くたびに前のページを見返す
- ・何もなくても日々を振り返る機会を作れる
  - ノートを埋めたいという気持ちからページをめくり、何かを書き連ねることができる





# ノート活用方法①

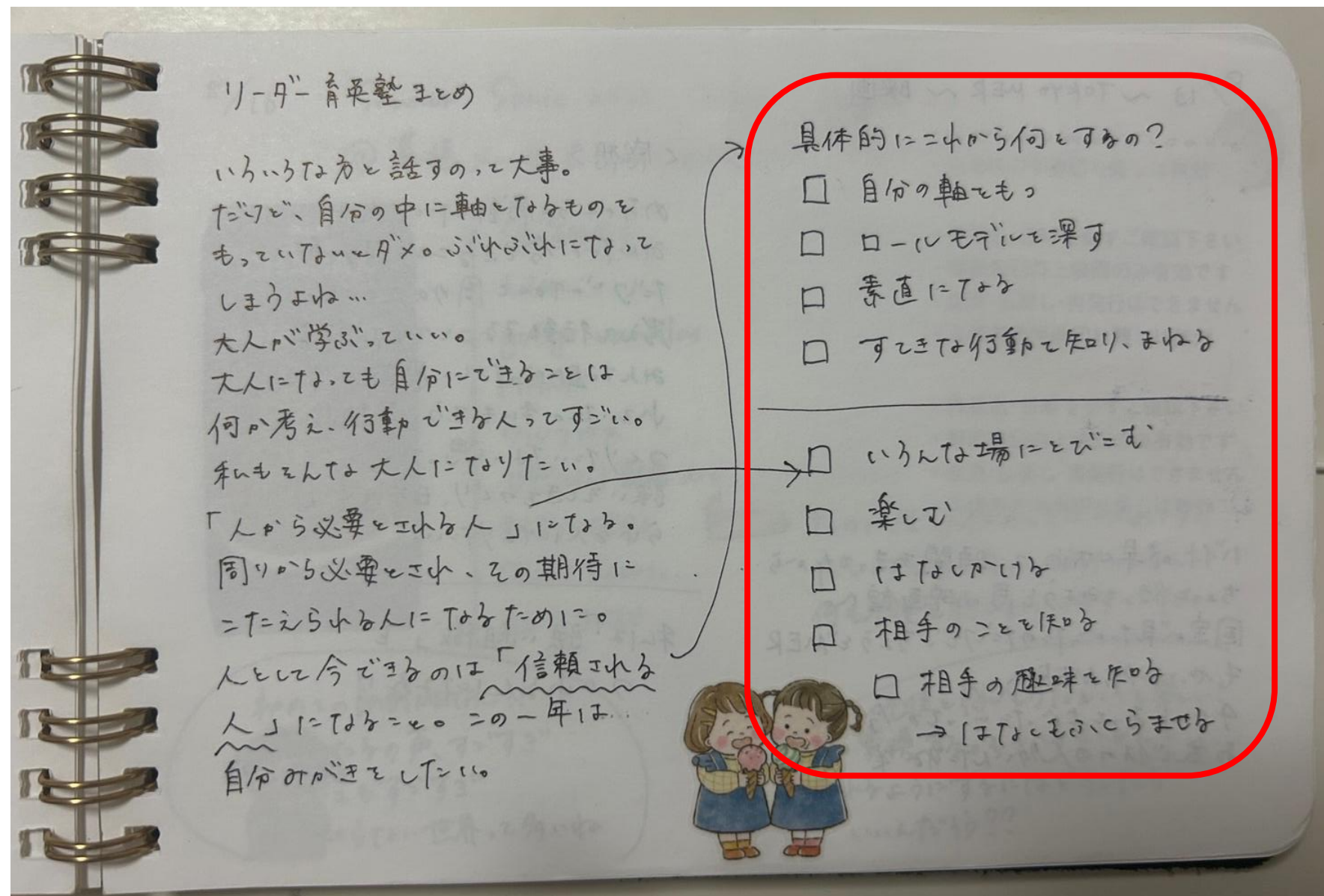
## 講義内容を記録する





# ノート活用方法②

## 日々の振り返りの場



### 【ポイント】

①参加したときに感じた自分の感情・感想をありのままで書く

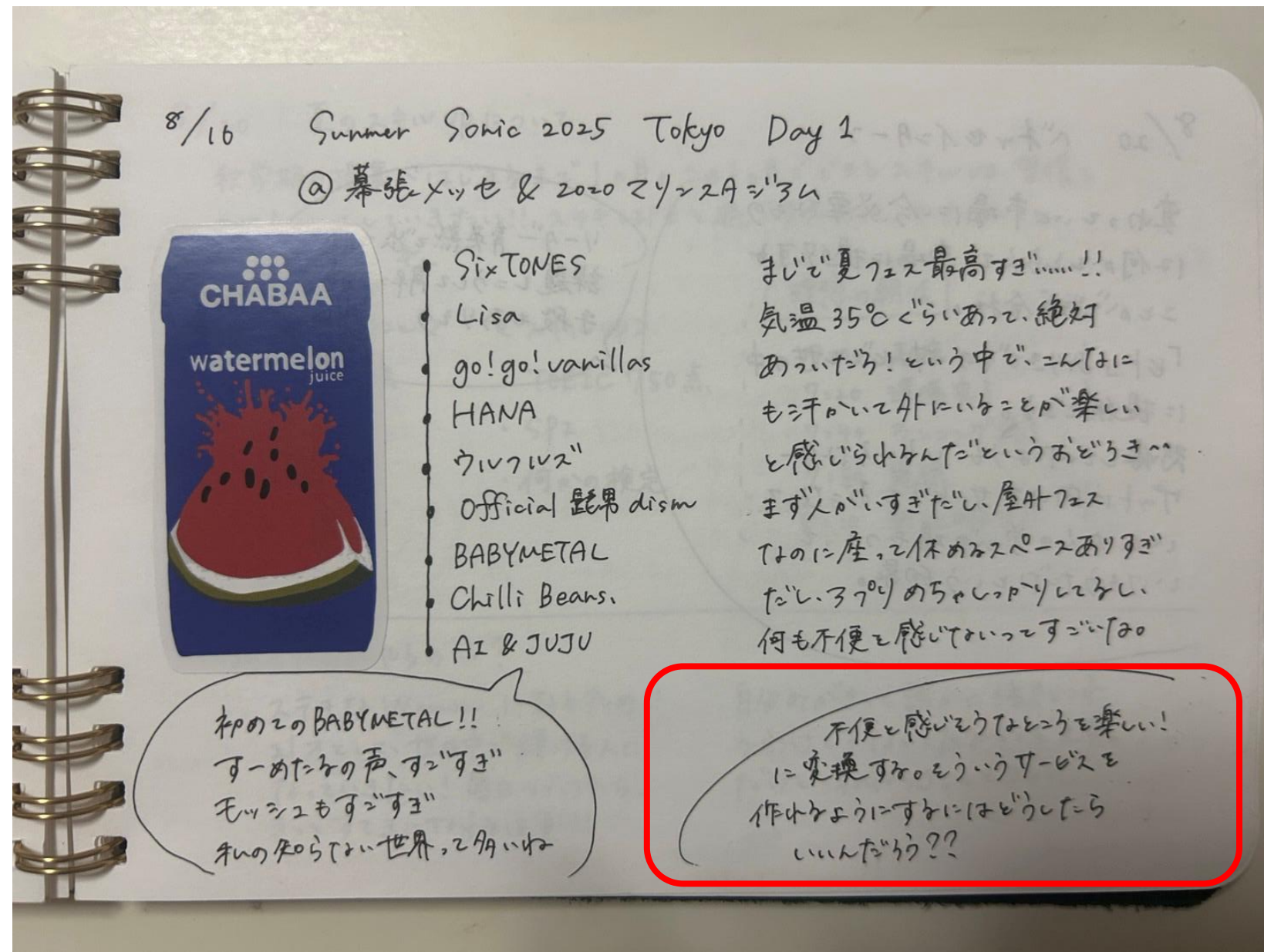
→感想を書くことによって、その日起こったことを振り返ることができる

②今後のアクションを書く

→アクションを書くことによって、次に自分がすべきことが明確になる

# ノート活用方法②

## 日々の振り返り（番外編）



### 【ポイント】

講義やミーティングの際に振り返る  
だけではなく、日々のイベントや些  
細な事でも自分の感情と今後のア  
クションを書く

ノート作りを楽しむコツ!!



## ／一ト活用方法③

# 旅行の記録



ただ書くだけでなく、  
切る・貼るという動作を  
加えることでノート作り  
をより楽しめる

## 美術館などの思い出記録





# 私とノート

---

## ノートは「私の成長の記録」

### 【ノートを続けられないという人へ】

最初のころは、3日坊主で続かず、何冊もノートを無駄に💧  
ノートを買って、1ページ書いただけで満足するタイプだった  
→ノートは「私の成長の記録」と思うことで続くようになった

### 【私がノートを書くうえで大事にしているマインド】

- ・毎日じゃなくてもいい(書きたいと思ったときに書きたいだけ書く)
  - ・何でも書いていい(どこに何を書かないといけないなどの縛りは一切設けない)
  - ・ノートを作るって楽しい！
-



Thank you

