

# 私のノートの作り方

## 一思ったことはすぐに書く、振り返りをしたくなるノート—

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

【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

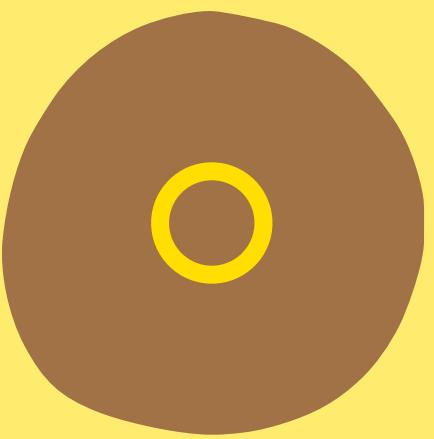
## 【興味のあること】

- ・イベントの企画・運営、新たな学びの場を作ること



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

---

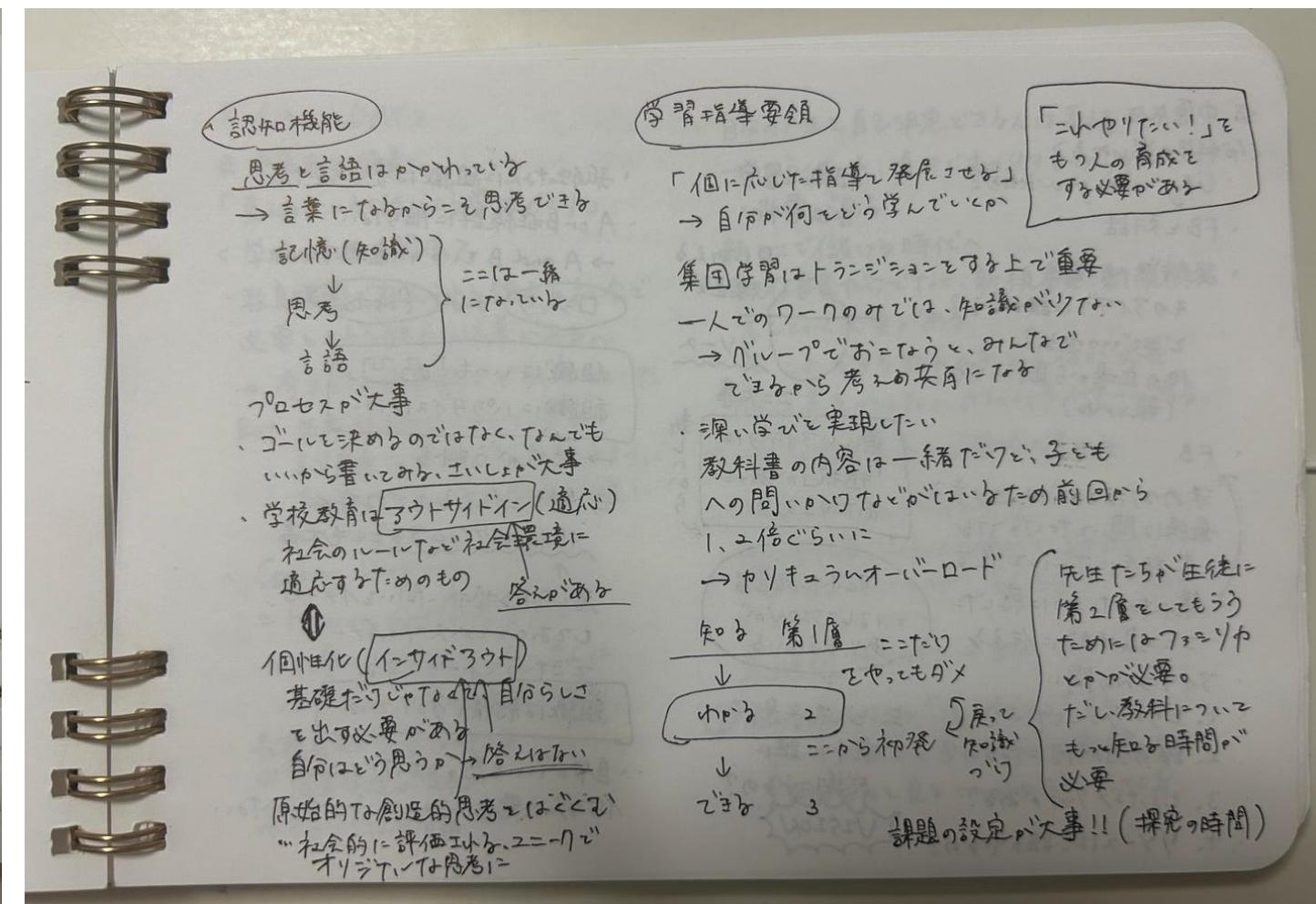
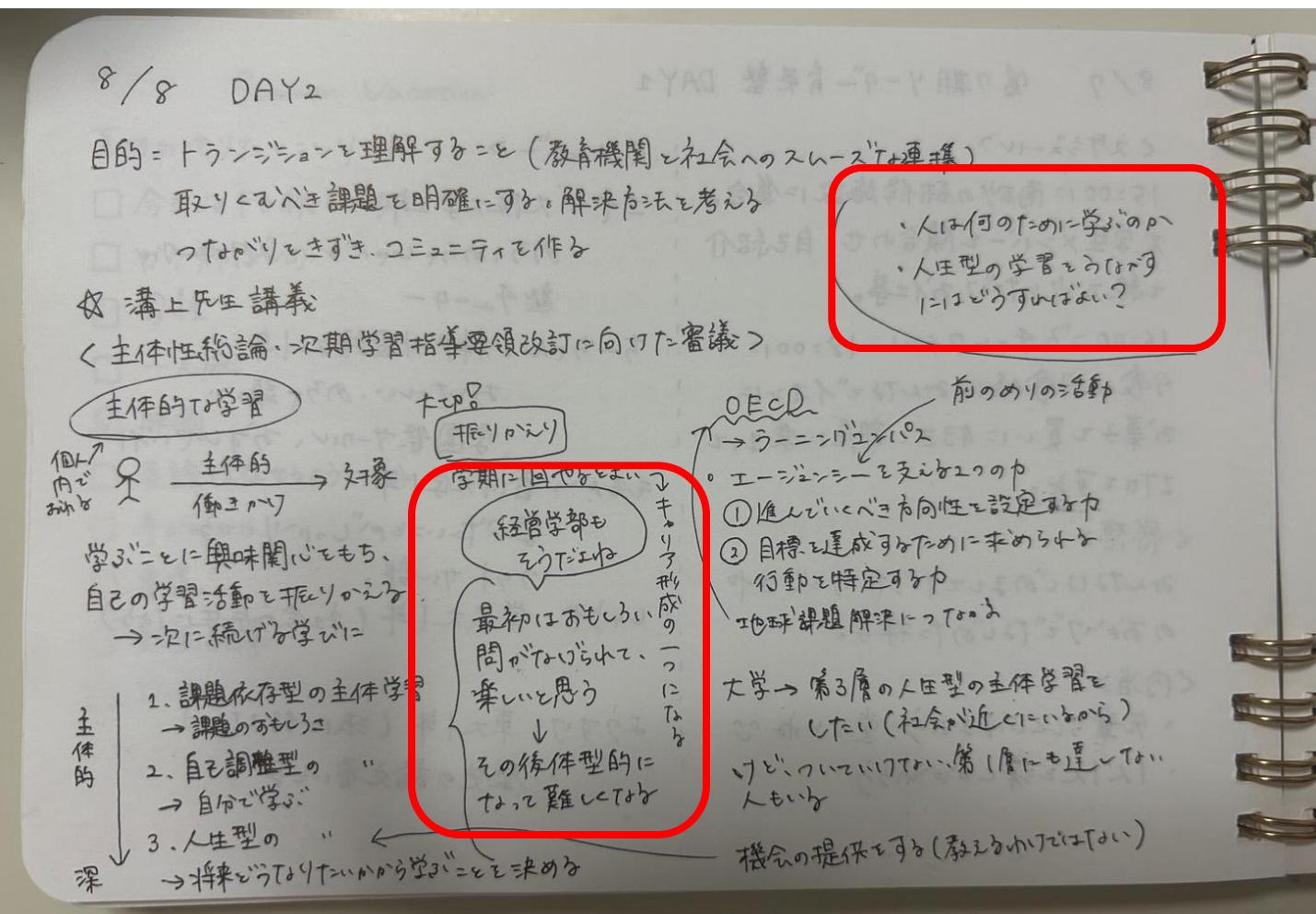
## 振り返りをしやすい

- ・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

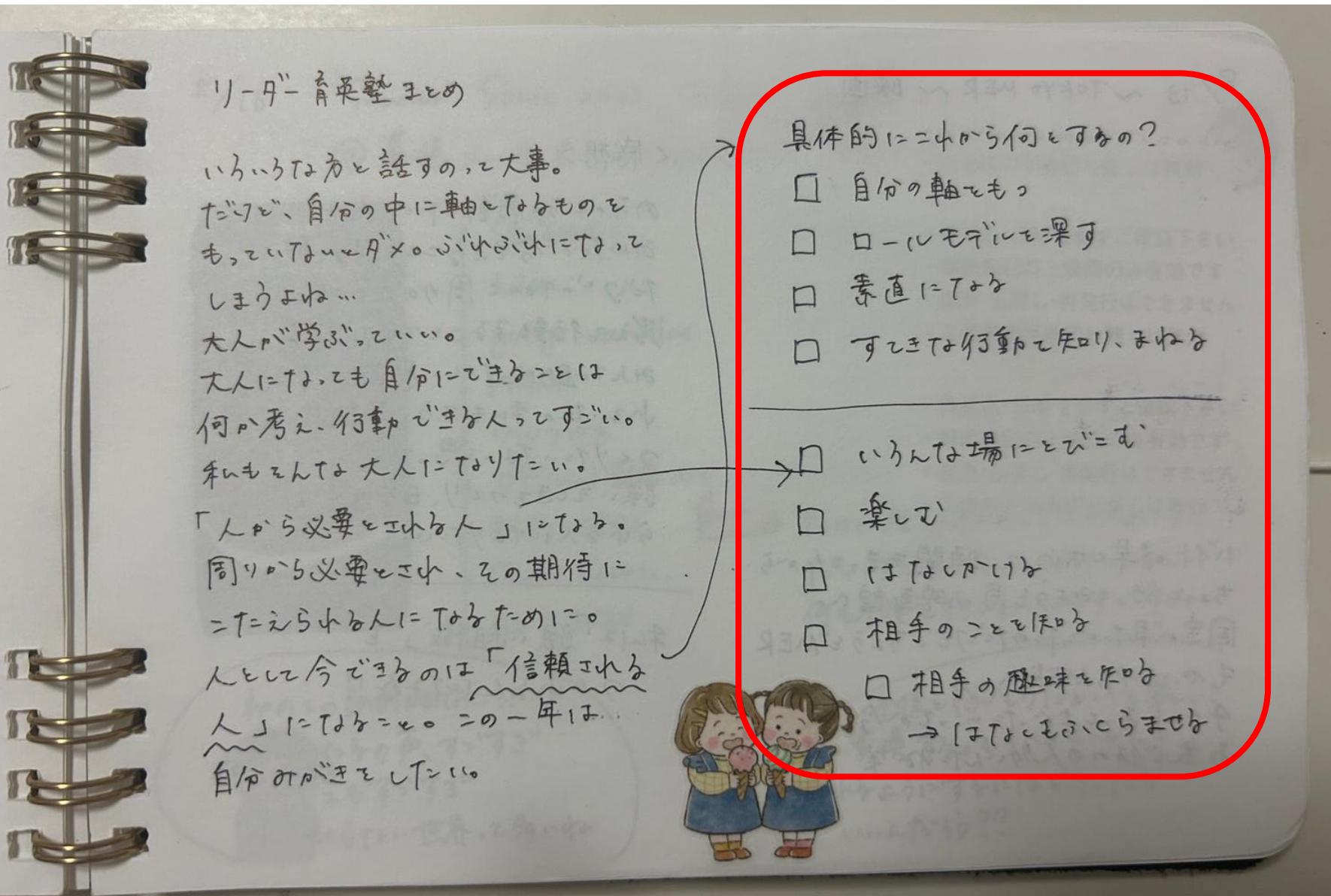
## 講義内容を記録する



- ①自分の普段の生活と関連付けてメモしておく
- ②頭に浮かんだ疑問を書き込む

# 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

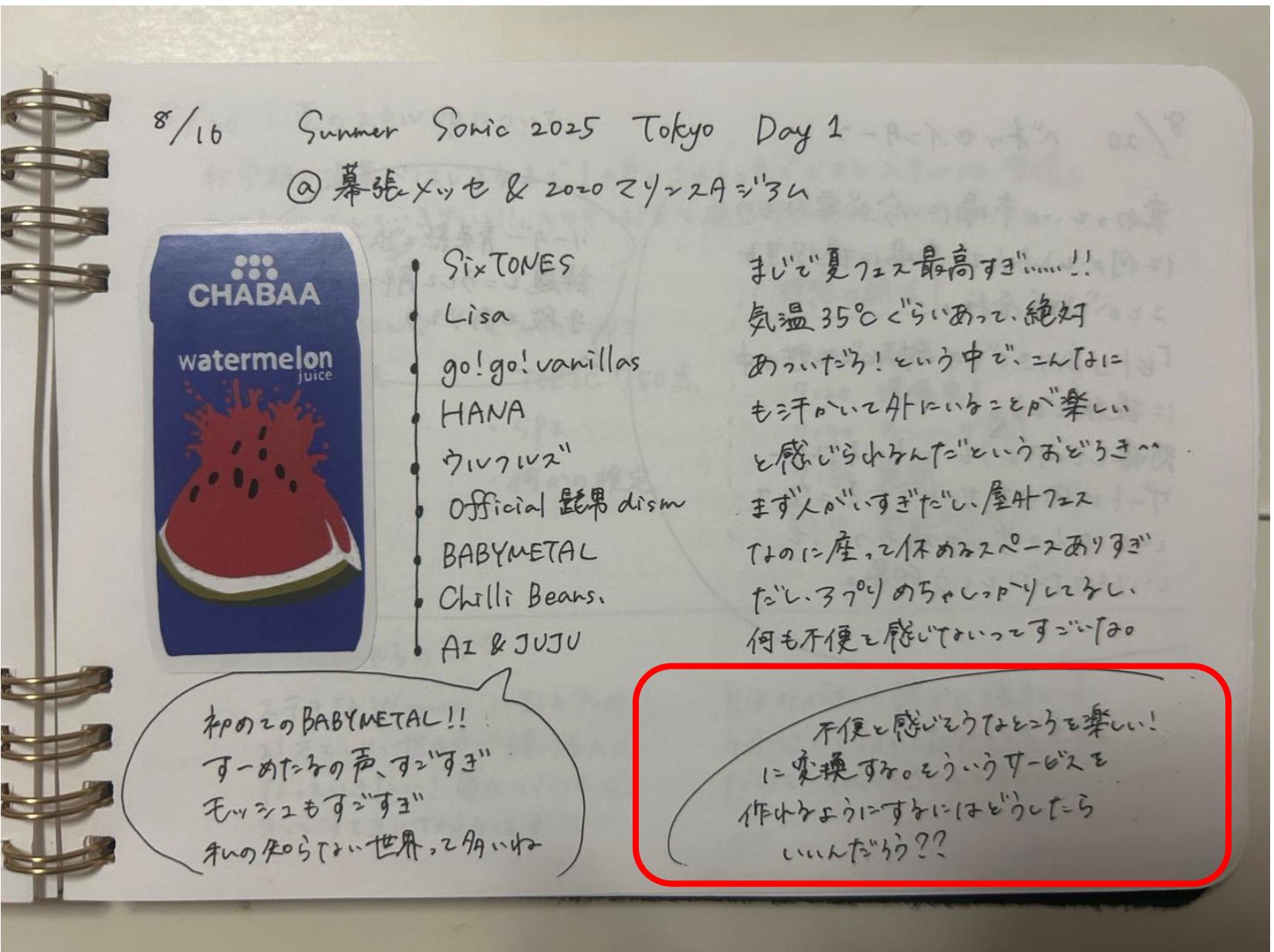
→感想を書くことによって、その日起こったことを振り返ることができる

#### 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！！

# ノート活用方法③

## 旅行の記録



## 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！
-

O

Thank you