



よいノートをとるための7ルール

ノートが有用だとわかっているのに、ノートが役立っている気がしない場合、うまく書こうとせずにのかもしれない。細かくルールを決めすぎると窮屈になり自由度がなくなります。さらに義務感も生まれ、ノートをとるのが作業になり嫌いになってしまふことにもつながります。最低限のルールだけ決めるのがノートをとることを継続するポイントです。

1 余白を多くとる p.8

情報が詰め込まれすぎないので、後で見返したときにすっきりと見やすくなるだけでなく、わからなかったことなどについて授業後に調べたことや自分の考えなどを追加したり、資料のコピーを張ったりすることができます。ノートは自分が理解できるように常に進化させていきましょう。

2 文字の色分けは3色以内 p.9

色分けするのは情報に優先順位をつけるためです。ノートを読み返したとき、大切なことが一目瞭然でわかるようにしましょう。そのため、多色ボールペンがおすすめです。「赤・青・緑」がセットになっているノック式の3色ボールペン、もしくはこれに黒色が入って4色になっているものでも良いでしょう。色分けは、赤字：「超重要」、青字：「重要」、緑字：「おもしろい・興味がある」の3つなどに分類します。3色以上の色数を使うと目がチカチカし、重要度を決めていたとしてもすばやくポイントを見直すには不向きです。また、あまり考えずにとりあえず色をつける癖がつき、情報に優先順位をつけること自体ができなくなることにつながります。色数を少なくすることで、どの情報を何色にするのかそのつど考える癖がつき、重要なポイントを見分ける力も鍛えられるでしょう。

3 見出しや文字のサイズをそろえる p.10

適度な色分けをしているにもかかわらず、見返したときに読みづらさを感じる場合は、見出しの文字やサイズがばらばらになっているのかもしれない。情報がただ羅列されているよりも、項目ごとに見やすく分かれているほうが理解のしやすさにつながります。

引用・参考文献
キャストロボ：いますぐ試せる！東大生が教える「授業ノートの取り方」7つのコツ。
<https://uepweb.net/blog/2018/03/31/note-taking/>（最終アクセス日：2020/03/04）

4 先生の印象的な言葉をメモ p.12

授業の復習をするとき、その授業の光景を頭のなかで思い出すことができれば、とてもスムーズに復習を進めることができます。そのためにオススメなのが、一見授業とは無関係なことや重要ではなさそうなことまでメモをとること。授業の流れを思い出せるような内容であることが理想です。看護の授業では臨床の出来事や先生の看護体験を話してくれることがあるので、先生が伝えたかったことをポイントを押さえて書き留めておくともよいでしょう。

5 ふせんを効果的に使う p.13

レジュメなどと比べ、ノートの利点は自由度が高いことです。ほかの文献や本、資料で学んだ知識で大切だと思った部分をコピーして貼り付けたり、ふせんに書いて貼り付けることで、自分にとって一番わかりやすいオリジナルノートにカスタマイズできます。

6 イラストや図を入れる p.14

理解を深めるために、必要に応じて解剖図やグラフ、表などを自分の手で書いてみましょう。注意したいのは、図やグラフを描くときにこだわりすぎないこと。あくまで「あとで自分が理解できればいい」ので、最低限のレベルで作成すればOKです。

また、複雑な解剖図などはコピーをとってあとから貼り付けたり、教科書の図に直接メモしてしまうのも一つの手段です。

7 記号や矢印を上手に使う p.16

記号を使った例として特に手軽で有効なのが因果関係や時系列を「矢印」で表した図解です。ほかには、関係があるものどうしをイコールでつないだり、関係がないものにはバツを付けたりするなど、自分なりのルールを決めておけば、的確でわかりやすいノートをとることができます。授業の進行が速かったり、字を書くスピードが遅かったりする場合は、略字を使うのもおすすめです。

- 例) ・因果関係を「→」でつなぐ
・理由は「:」、結論は「∴」の記号で表す
・ポイントは「★」で表す