

Thinking Through



WRITING

T T W

書い2考元子技術

五藤晴菜

HARUNA GOTO

Thinking  
Through  
Writing

五藤晴菜

iPad Workers

## はじめに

手を動かすことからしか、考えは始まらない

## 書くこととは

書くことは、思考のトレーニング  
なぜタイピングではなく、手書きなのか？

学校では教えてくれなかった「考えるための書き方」

ただ写すだけのメモは思考停止を招く

書いて考える力は、「少なく書くこと」で養われる

不完全なノートが思考と記憶を深める

手続きの記憶と「体で覚える」理解の深さ

集中力ではなく、選択力の時代へ

書いて考える技術は、一生使えるスキル

きれいに書くことよりも大切なこと

【コラム】どうしてデジタルノートからアナログノートに戻ったのか？

## 書いて考える技術【基本編】

「分ける」技術

要素を明確に分ける

「分ける」ことで思考がスムーズに進む

「つなぐ」技術

頭の中を整理する3つの記号

書いて考える力を強化する

「強調する」技術

強調のための3つのテクニック

俯瞰して考える力を鍛える

「囲む」技術

3つの『囲む』で情報を整理

囲むことで自分の考えをより深める

【コラム】1枚の手書きメモからスタートした連載

## 書いて考える技術【実践編】

書き出しがスムーズになる「フォーマット思考」

読書メモのフォーマットと運用法

手書きメモの電子化手順

これまでの読書メモフォーマットは？

『いつか』を行動に変えるノート術

【コラム】ノートを開くと、やる気が動き出す

## おわりに

書くことは、思考の羅針盤



## 【 書いて考える技術 】

はじめに

手を動かすことからしか  
考えは始まらない

Thinking  
Through  
Writing

## 手を動かすことからしか、考えは始まらない

私たちは、何かを「考える」とき、つい頭の中だけで答えを出そうとしてしまいます。けれど本当のところ、考えるとは、手を動かすことから始まる行為です。

頭の中でぐるぐると思考を巡らせても、なかなか答えが出なかったり、堂々巡りに陥ったりすることは誰も経験があると思います。アイデアが煮詰まり、優先順位がつけられず、あれこれ思い浮かべているつもりが、いつのまにか立ち止まってしまっている。そんなとき、ふとノートを開いて書き出してみると、不思議と気持ち整理され、新たな視点が生まれたりするものです。

これは偶然ではありません。私たちの思考は、身体的な行為「手を動かすこと」と深く結びついているのです。

鉛筆やペンを持ち、紙の上に文字や図を描いていくことによつて、頭の中にあつた漠然とした感覚が少しずつ形を持ちはじめ、言葉へと変換されていきます。そのプロセスそのものが、まさに「考える」ことの本質なのです。

## 身体を通して思考するということ

近年、私たちはデジタルツールの発達によって、あまりにも「タイピングによる入力」に慣れすぎてしまいました。スマートフォンフリック入力、音声入力、AIによる自動補完。どれも素晴らしく便利で、効率的です。情報を文字に変換する作業が驚くほど手軽にできます。しかし、その便利さと引き換えに、「身体を通して思考する」という大切なプロセスが失われつつあるようにも感じます。

タイピングでは、指のわずかな動きだけで文字が画面に表示されます。高速で文章が綴られていくことに満足しがちですが、そのスピードが思考のスピードを追い越してしまい、「考えているつもりで考えきれていない」という事態を招いていることも少なくありません。

速度や効率が高いかもしれませんが、「書きながら考える」「書くことで考えが深まる」というプロセスが、意外なほど起こりにくいのです。これは、思考のスピードと文字入力のスピードが乖離してしまうことにも関係しています。

一方、鉛筆やペンを使って紙に書くという行為は、意図的に思考のスピードをゆるやかにし、思考の「間」や「余白」を生み出します。書き間違えた跡、何度も引き直された線、ためらいながら綴られた言葉など、そのすべてが「思考の軌跡」として残ります。

**手書きによる思考の痕跡は、自分自身の思考パターンや癖を見つめ直すうえでも大切な材料になります。**書いたものを振り返ることで、「なぜこう考えたのか」「どこで行き詰まったのか」といったメタ認知の力も育てていきます。

本書では、「書いて考える」とはどのようなことなのか、そしてそれを実践するための技術と考え方について掘り下げていきます。これは、単なる文章術ではなく、自分自身の「考える力」を身につける方法です。

- 書いて考えるとはどういうことか
- 書いて考えるために必要な4つの技術（分ける、つなぐ、強調する、囲む）
- 書いて考えるためのツールやフォーマットの紹介

「書くこと」 Ⅱ 「単なる文章術」ではなく、思考を生み出し、深め、育てていくための土壌であるという視点を、読者のみなさんと共有したいと思っています。

本書で紹介する方法は、決して一夜にして身につくものではありません。しかし、試行錯誤を繰り返しながら書く習慣を育てていくことで、確実に思考の質は変わっていきます。そしてその変化は、仕事にも、学びにも、日々の意思決定にも波及していきます。

書いて考えるといことは、「うまく書くこと」がゴールではありません。書くことそのものが、試行錯誤をともなう知的な行為です。

考えるとは、手を動かすことである。

この本が、あなた自身の「書いて考える力」を身につけるきっかけになれば幸いです。

2025年7月 五藤晴菜



【 書いて考える技術 】

インプット系編

書くとは？

Thinking  
Through  
Writing

# 書くことは、思考のトレーニング

一見シンプルに見える「書く」という行為。しかしその実態は、脳の様々な領域を同時にフル活用する、極めて高度な知的マルチタスクです。

たとえば会議や講義の場面を想像してみてください。私たちはただ話を聞き、それを文字に起こしているわけではありません。この一瞬の間に、脳内では次のようなプロセスが同時並行で進んでいます。

- **聞く・読む（インプット）**…話者の言葉を聴き、スライドや資料の文字を読む。
- **理解する（処理）**…入ってきた情報が何を意味するのかを解釈し、自分の既存の知識と結びつける。
- **選別・要約する（思考）**…「何が重要か」「どこが要点か」を判断し、情報を取捨選択。自分の言葉で簡潔にまとめる。
- **書く（アウトプット）**…思考の結果を、手を使って物理的に文字として書き出す。

「書く」という行為は、インプットされた情報をリアルタイムで「理解」し、「整理」し、そして「記憶」に刻むまでの一連のプロセスを統合した、能動的な営みなのです。

情報をそのまま転写するのではなく、一度自分の中で咀嚼し、再構築して書き出す。この身体的なプロセスが、受動的に聞いているだけでは得られない深い理解と、強固な記憶定着をもたらします。

本書でお伝えする「書いて考える技術」は、思考を整理し、深めるための最も身近で強力なツールなのです。

## 書く＝「理解」＋「整理」＋「記憶」の統合

私たちは何かを書くこうとする時、まず外から得た情報を耳や目で取り込みます。

たとえば、会議や講義、セミナーの場面では、話者の言葉を聞きながら、その内容を理解し、重要な情報を見極め、再構成し、自分の言葉で書き留めていきます。この一連の流れの中では、以下のような複数のステップが同時進行で行われています。

- 聴覚からの情報をキャッチし、意味を即座に理解する
- 視覚的な補足（スライドや板書）を読み取る
- 話者の表情やジェスチャーなど、非言語の手がかりも拾う
- 自分の知識と照らし合わせて関連づける

- 情報の重要度を判断し、取捨選択する
- 要点をまとめ、わかりやすい言葉に変換する
- それをすぐに文字としてアウトプットする

これらの作業を、数秒単位で繰り返しているのが、議事録やノート、メモを取るといふ行為の正体です。

つまり、「書く」というのは、単なる手の運動だけでなく、耳、目、頭、手、すべてを同時に働かせるフルアクティブな状態。文字どおり、脳をフル稼働させる知的行為なのです。

## なぜ「書く」ことで理解が深まるのか？

人は、ただ聞いただけ・読んだだけでは、その情報をすぐに忘れてしまいます。しかし、「書く」ことでその情報を一度自分の中に取り込み、再構築し、自分の言葉で外に出すことで、記憶に残りやすくなります。

たとえば、ただ講義を聞いているだけの場合、その内容は受動的に流れていきます。一方、ノートを取りながら聞く場合、「これは大事」「ここがキーワード」といった判断を脳内で行いながら、情報を自分の言葉で再表現しようとしています。このプロセスが、内容の理解と記憶定着に大きな効果をもたらすのです。

さらに、手を動かして文字に起こすという行為は、運動感覚を伴う記憶としても機能します。いわば、「書く」ことで情報が視覚・聴覚・運動の3方向から同時に頭に入り、記憶としてより強固になるのです。

## 書くことで記憶力が高まる理由

「スマートフォンで写真を撮れば済むのに、なぜわざわざ書くのか？」と思う人もいるかもしれませんが、でも、書くことには大きな意味があります。

その理由は、書くことが脳の複数の領域を同時に活性化させる「マルチモーダルな学習体験」だからです。

まず、書くことは「情報の能動的な処理」を促します。私たちは何かを書き留める際、ただ情報を写し取るのではなく、その内容を理解し、要点を抽出し、自分の言葉で再構築しようとします。この「理解↓要約↓表現」という一連のプロセスは、脳内で情報を深く処理することを要求し、結果として記憶の定着を強化します。受動的に聞いたり読んだりするだけでは、情報は表面的な理解に留まりがちですが、書くことで能動的に関わることで、より深いレベルでの情報処理が行われるのです。

次に、書くことは「視覚、聴覚、運動感覚の統合」を促します。手書きの場合、ペンを握る触覚、紙に文字が書かれる音、そして文字を形作る手の動きといった運動感覚が伴います。さらに、書かれた文字を目で追い、時には頭の中で音読すること（内言）で、情報は複数の感覚チャネルを通じて脳に刻み込まれます。この多感覚的なアプローチは、単一の感覚に頼るよりもはるかに強固な記憶痕跡を形成します。

たとえば、タイピングは主に視覚と指先の運動に限定されますが、手書きはより多くの感覚を総動員するため、記憶の定着において優位性があると言われています。

また、書くことは「情報の整理と構造化」を助けます。頭の中にある漠然としたアイデアや断片的な情報は、書き出すことで可視化され、整理されます。箇条書きにしたり、図にまとめたり、関連する情報を線で結んだりすることで、情報の関係性や構造が明確になります。この整理のプロセス自体が、情報の理解を深め、記憶を助ける役割を果たします。書くことで、思考が「見える化」され、混沌とした情報が体系的な知識へと昇華されるのです。

さらに、書くことは「メタ認知能力の向上」にも寄与します。書くことで、思考が「見える化」され、客観的に物事を把握するのにも役立ちます。

また、書くことは「感情との結びつき」を強化します。手書きのメモには、その時の感情や思考のプロセスが反映されやすいものです。後でそのメモを見返した時、書いた時の状況や感情が蘇り、情報がより鮮明に記憶されることがあります。感情は記憶の定着に大きな影響を与えるため、書くことによって情報と感情が結びつくことで、記憶がより強固になるのです。

スマートフォンでの写真撮影や音声録音も便利ですが、書くことによつて得られる脳の活性化と記憶の定着効果は、それに代えがたい価値を持っています。

## 書くことが「考える力」を育てる理由

なぜ「書くこと」が、私たちの「考える力」を育ててくれるのでしょうか？

それは、書くという行為が、思考を「外に出して見る」こと、つまり客観視を可能にし、思考の流れを構造化し、さらに深めていく過程を自然と含んでいるからです。

まず、書くことで思考は「かたち」を持ちはじめます。

頭の中にある考えは、たいていあいまいで、輪郭もぼんやりしています。頭の中だけで考えていると、同じところをぐるぐると回ってしまったり、ふと気づいたときには思考の出口を見失っていたりすることも珍しくありません。

そんなときは、一度書き出すことで、自分の考えを目の前の「対象」として捉え直すことができます。すると、それまで曖昧だった考えが少しずつ輪郭を持ち、まるで目の前に「自分の思考」という対象物が現れたかのように感じられるようになります。これが「思考の外部化」です。

いったん目の前に出てきた思考は、自分から少し距離をとって眺めることができるようになります。矛盾や飛躍、不足している視点が見えてくる。まるで他人の意見を吟味するように、自分の考えを見つめ直すことができるようになります。ここに、書くことがもたらす大きな知的価値があります。

そして書くことは、思考を「筋道立てて組み立てる」訓練にもなります。話すときには多少論理が飛んでも、表情や語調で補えます。でも書き言葉はそうはいきません。主語と述語、接続詞のつながり、前提と結論の順番。書くということは、論理的であることを半ば強制される営みでもあるのです。

「なぜそう思ったのか」「本当にそう言い切っているのか」書きながら立ち止まり、確かめながら進んでいくプロセスそのものが、論理的に考える力を育ててくれます。書くことで、感覚や直感のレベルにとどまっていた思考が、言葉として結晶化していき、他者にも伝わるものへと整えられていくのです。

さらに、書くことは「思考の発見と深化」をもたらします。書き進めるうちに、予期せぬ新しいアイデアが生まれたり、無関係だと思っていた情報同士の意外なつながりが見えてきたりすることがあります。これは、書くという行為が、脳内の記憶や知識を刺激し、新たな結合（シナプス）を生み出すからです。

思考とは、本来、予測できないものです。書くことは、その思考を少しずつ掘り進め、広げ、深めていくための「道具」として、とても相性がよいのだと思います。



## 【書いて考える技術】

基本編

□□□  
分ける → つなぐ □ → □  
強調する → (丸)太

Thinking  
Through  
Writing

## 「分ける」技術

### 「何を書くのか」「から」「どのように書くのか」へ

「まずは書き出すこと」が身につけてきたら、次のステップとして考えることは、どのように書くのか？です。前回紹介したフォーマット思考は「何を書くのか」迷わないために、あらかじめ書くことを決めておこうというものでした。

今回は、書く内容が決まった後「どのように書くといいのか」というものです。

メモやノートの書き方というものは、学校の教科書にも載っていないので、特別誰かに習うことなく大人になった人の方が多いと思います。そのため、メモやノートを「どのように書くといいのか」は人それぞれ独自のルールや特徴があります。

私が考える**ノートテイキングの技術で一番大切なことは、「分けて」書くこと**です。メモやノートをあまり書かない人や、自分の書いたノートがわかりにくいと言っていている人の大半は、きちんと「分けて」書くことができていません。

もちろん、書き出すだけでもある一定の効果は得られますが、ただ漫然と書いているだけでは、思考が散らかり、理解も曖昧になりがちです。きちんと「分けて」書くことができれば、頭の中のごちゃごちゃした思考がすっきり整理され、何が大事なのが自然と浮かび上がってきます。

では、「分けて」書くとはいったいどういうことなのか？読書メモをサンプルに、「分ける」コツを紹介します。

## 要素を明確に分ける

「分けて」書くために重要なことは、誰が見てもわかるような明確な境界線の存在です。AとBを分けるために、どこまでがAで、どこからがBなのかを明確にする必要があります。

### タイトルと本文を「線で分ける」

まずは、タイトルと本文を分けます。タイトルは内容の概要や結論をシンプルに表現し、本文にはその具体的な内容や補足説明を記載します。

私は四角く囲みますが、下線を引くだけでもタイトルと本文を分けることができます。

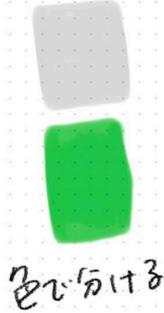


## 事実と感想を「色で分ける」

事実と自分の考えを明確に分けることも、重要なポイントです。事実として起こった事象や本に書いてある内容、それとは別の自分の内側から出てくる考えや感情、この2種類を分けて考えることが意外と難しいのです。

そこで私は、事実と自分の考えを分けるために色を使って分けています。

(2) **事実と感想を「分ける」** 事実は黒  
 感想はミドリ (自分の考えはミドリ)



**読み上手 書き上手**

10/6 SUN  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/7 MON  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/8 TUE  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/9 WED  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/10 THU  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/11 FRI  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/12 SAT  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/13 SUN  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/14 MON  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/15 TUE  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/16 WED  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/17 THU  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/18 FRI  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/19 SAT  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/20 SUN  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/21 MON  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/22 TUE  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/23 WED  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/24 THU  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/25 FRI  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/26 SAT  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/27 SUN  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/28 MON  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/29 TUE  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/30 WED  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

10/31 THU  
 「読めた」の基準とは？  
 → 内容をきちんと理解していること

「他者」と「自分」を明確に分ける時などにも色を使って分けることが多いです。自分の内側から出たものはミドリで書く、逆に自分の外側から入ってきたものはそれ以外の色というルールにしています。