

暮らしを豊かにしよう！  
楽にしよう！

# 手帳・ノート活用術



年も明け、早ひと月。新年に合わせて、手帳を新調した人も多いだろう。しかし、毎年手帳を買ったまま使わずじまい、書いてはいても整理できていない、あるいは予定を淡々と書き込むだけ…という人もいるのではないだろうか？ 実際に筆者もその一人で、手帳の書き込みスペースを毎回持て余していた。

さて、手帳をフルに使う機会の一つにビジネスシーンが思い浮かぶが、もちろん、手帳はビジネスのためだけにある訳ではない。使い方によって、趣味の記録帳や、家事を楽にする魔法のノートにもなるのが手帳の魅力だ。そこで今回は、暮らしを楽にする、または楽しむための手帳・ノート術について書かれた図書館資料を集める。

平成最後の年である2019年、今年

こそ暮らしを整えたい！という方におススメしたい。

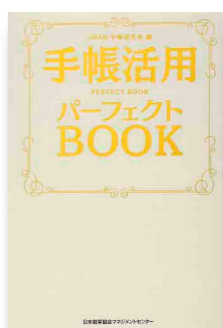
## 「手帳術」キホンの本

一口に手帳と言っても、様々なタイプがある。サイズ、レイアウト、紙の綴じ方などがそれぞれ異なり、違いを知ったうえで自分に合った手帳を選ぶことがポイントだ。まずは手帳の基本をおさらいし、使い方のイメージを掴んで、豊かな手帳ライフへの第一歩を踏み出そう。

## 「手帳活用パーフェクトBOOK」

「手帳の種類が多くて、どう選んで使ったらいいのかわからない」と戸惑う人のための本。基本的な選び方・使い方から、

スケジュール管理以外の様々な活用法がまとまっている。著名人による手帳の使い方コラムも掲載。また「手帳はいつ買ったほうがよいのか？」「使わないページの対処法は？」などの疑問に答えたQ&Aコーナーは悩める手帳ユーザー必見だ。



JMAM手帳研究会／編、日本能率協会マネジメントセンター、2012年  
所蔵：中央・江古田

## 「手帳事典 2019」

ここ数年発売されている『手帳事典』第三弾。関西手帳研究会略：てちよけんの代表が実際に市販されている主要な手帳102冊を紹介している。自分に合う手帳がわかる質問表&手帳診断や、原寸大の手帳の図版もありわかりやすい。迷ったらまずこれで特徴を知っておくのも手だ。過去の『手帳事典』も中野区立図書館で所蔵されているので、参考にして欲しい。



荒川翔太／著  
玄光社、2018年  
所蔵：鷺宮

## 「夢を引き寄せる手帳術」

勉強手帳、育児手帳、家計簿手帳、映



扶桑社、2017年  
所蔵：上高田

## 快適な暮らしを実現する手帳術

毎日毎日同じことの繰り返し、休みなくやってもすぐに溜まっていく家事。その上、誰からも褒められない。「もうやってられない！」と誰でも一度は思うのではないだろうか。終わりの見えないルーティンワークを少しでも整理出来たら、心も体も楽になるはず。ここでは、手帳やノートを使って、家事を管理する方法が書かれた本を紹介する。

## 「わたしらしさを知るマイノートのつくりかた」

毎日せわしなくて、頭の中がパニック！な方におススメ。著者考案の「マイノート」の作り方はいたってシンプル。

## 「手帳をもっと楽しく！DIY BOOK」

自分だけの手帳にするために、DIYを試みるのはどうだろうか？ カバーやペンホルダー、葉収納ポケットを作ったり、マスキングテープやシールでページを彩るカスタマイズのアイデアが満載。手帳に「自分らしさ」を加えたいと思ったら、ぜひ本書を手にとってみて欲しい。



MdN編集部／編、エムディエヌコーポレーション、2018年  
所蔵：上高田

手帳術と言っても千差万別、結局何が正解かわからなくなってしまう人もいるかもしれない。しかし、手帳にこう使わなければならないという決まりはない。自分のペースで活用するのが一番だ。悩んだ時に本特集を参考にしてみたいと思おう。

また、今回は暮らしをテーマにした手帳術の本を取り上げたが、ビジネス手帳術に関する資料も中野区立図書館で多数所蔵している。新年を迎えたこの機会に、図書館で自分に合った手帳術の本を探してみたいかがだろうか。

「家じごとがもっと楽しくなるノート術」この本では、家事・料理・家計簿・子育てのテーマに分かれて、ノートの達人25人が実際に使用したノート・手帳術を紹介している。家の中の図鑑ノート、朝に服がさつと決まるファッションノート、イラストを駆使した衣食住や育児の記録ノート…その活用法は様々。ノートを使わないノート術IIデジタルノート術についても紹介。自分に合った解決法が見つかるはずだ。



家じごとのノート研究会／編、KADOKAWA、2016年  
所蔵：東中野・江古田

## 「もっと！手帳を楽しむ本」

書くことに慣れてくると、手帳にだんだん愛着が湧いてくる。すると、もっとオリジナリティを出してみたいと思う人もいるだろう。そこで本章では、手帳の魅力をもっと味わいたい人向けの本を紹介する。

## 「365日使える手帳&ノートベストアイデア」

本書の特徴は、機能性やデザインに優れた手帳と相性の良い文房具をページ

まっさらなノートに心のアンテナに引っかけたものを日付順に書いていくだけ。ずぼらな人でも大丈夫！頭の中を「見える化」することで自信を取り戻すことができる簡単ノート術は、すぐにでもトライしてみたいくなる。



Emi／著、大和書房、2017年  
所蔵：中央・江古田

## 「あな吉さんの人生が輝く！主婦のための手帳術」

料理研究家である通称「あな吉」さんこと浅倉ユキ氏による手帳ノウハウ本。著者が提案するのは、身近な文房具屋などで揃うもので自作する簡単カスタマイズ手帳だ。スケジュールリングが難しい主婦業にぴったりの手帳術を、読者に寄り添う語り口で解説している。

また、カラー写真で手帳の見本を見た方は、本書のビジュアル版『あな吉さんの主婦のための幸せを呼ぶ！手帳術』（主婦と生活社、2012年、所蔵：中央・南台・鷺宮）も併せて読んでみて欲しい。



浅倉ユキ／著、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2011年  
所蔵：中央・野方・上高田