ムダを"捨てて"夢をかなえるノート

小西ちやかさん

"1日の自分のもち時間が増えるのでメモ魔はお得。"

★ほかにもこんなメモをつけてます！

ポイントは NOT TO DO LIST！

モチベUPのバンダジシール

"時間の余裕、相手は"自分への投資、相手へ！

心リセット絵日記

衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理さん

文庫サイズの大人の絵日記「bEE notE」と、MARK'S DIARYのスケジュール帳（マンスリータイプ）を活用。
●衣理クリニック表参道www.eri-clinic.com

"心が動かされた日は絵日記を描いて内省を。"

"あ、このことは覚えておかなきゃ。という出来事があった日は、夜寝る前に絵日記をつけるんです。描く内容はプライベートでの、メンタルな反省がほとんど。たとえば子供を叱ったとき、「本当はこういう言い方のほうがよかったよね」とか、夫婦ゲンカしちゃったあとの自分の心の整理など（笑）。それを読み返して、同じことを繰り返さないように省みる。デジタル化が進むほど、書くことの価値が、浮き彫りになってくる気がします。

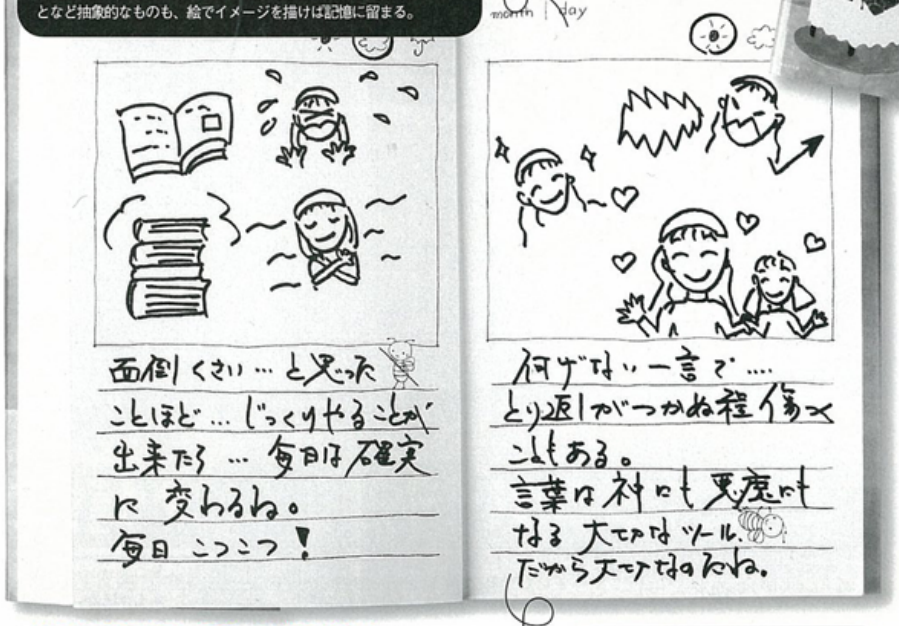
★欠かせないアイテムたち

チェックリスト付き付箋紙を活用！

仕事の雑事から買い物メモまで、明日すませたいto doは、無印良品のチェックリスト付き付箋紙へ。毎晩書き出して翌日終了したら捨てる、日々リニューアルすることで達成感が倍増。ラデュレの付箋には、制服の確認などお子さんの予定を。付箋はまとめて、"FURLA"のケースへ。

記憶しておきたい出来事を絵に

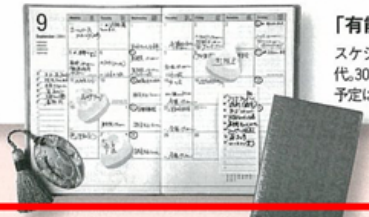
7割が家族、残りの3割が仕事と個人的な内容。本を読んで感じたことなど抽象的なものも、絵でイメージを描けば記憶に留まる。



反省点をメモしておく

文を書きながら心の奥を探ると、本当に伝えたかった言葉がするする出てきて、気持ちがリセット、整理されつつ癒されるのだそう。

★ほかにもこんなメモをつけてます！



「有能秘書手帳」

スケジュールをPC入力していた20代。30代以降は、手書き派に。自分の予定は黒、お子さんはピンクで記入。