



おしゃれでかわいい  
小四カラーペン  
手帳用紙がそのまま  
使えるスケジュールノート  
スケジュール欄は、横書きの  
「一ヶ月」で記入可能。

## \*1日の自分のもち時間が 増えるのでメモ魔はお得。

実はこのノート、最初は気分がアグレッシブで書いてる  
感じのスケジュールノート。でもとにかく、毎日自分で書いてる  
ことで、日々の時間の流れを感じ、時間=お金=時間=時間=時間  
と、重要な時間が記録され、重要な時間を意識して、  
重要な時間を使いたい気持ち(インチ)。これが結構嬉しい  
んですね。また、もしもさらに重要なことを記入する  
ことがあります、時間と一緒に記入していくことを選ぶ場合も手軽  
にできますね。

### ●ほかにもこんなメモがけられます！



## 心リセット絵日記



表記クリニック表記道 長井  
片桐衣理さん

文庫サイズの大人の繪日記「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。  
●お墨クリニック診療室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、「本当はこういふ言い方のほうがよがよかったよね」とか、夫婦ゲンカしたあと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。デジタル化が進むけど、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！

仕事の準備から買い物物もま  
で、明るく書きやすい「bee note」は、  
側面裏面のチャックリスト付  
き付箋紙へ、荷物を出して  
翌日終了したと捨てる。日々  
リユースアルターなどで造成  
ラッシュの付箋欄には、定期的  
に、朝の散歩などお子さん  
の手帳を、付箋まとめて、  
「FLIP-IN」のケースへ。

### 記憶しておきたい出来事を絵に

7歳が誕生日、残りの3歳が会社と個人的な内訳。本を読んで感じたこ  
となどを抽象的ななものも、絵でイメージを描けば記憶に留まる。



面倒くさい...と笑ふ  
ことほど...うつむかうらら  
出来たら...毎日確定  
に変わらね。  
毎日こいつ！



何ヶ月...一言で...  
とり返しかね程傷  
ニもある。  
言葉は神々も愛度  
なる大切はソル  
トマラアマリハ。

### ★ほかにもこんなメモをつけてます！



#### 「能秘書手帳」

スケジュールをPC入力していた20  
代・30代女性は、手書き派。自分の  
予定は黒。お子さんはピンクで記入。

#### 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、気持ちがりせ  
り。型刷されたつづきされたのだとさう。

DEE NOTE

