

∴ 春 始める ∴  
ノート ライフ

April - May 2025

こ ん な 本



読 ん で み て

No. 112



## 目次

春 始める ノートライフ	1
Book design の 世界 vol.42	10
ちょこちょこ日記 #52	12

# 春 始める ノートライフ

夢や目標を叶えるため、  
まいにちの楽しみとして、  
この春、  
ノートライフを始めてみませんか？





## 『暮らしの図鑑 文房具』

編者 / 暮らしの図鑑編集部

監修者 / 高木芳紀

出版社 / 翔泳社

出版年 / 2021年

請求記号 / 589.73||Ta 29

16人の手帳・ノート・文具の楽しみ方が紹介されています。どんなノートにしよう、どんな風にかこうと考えるのが楽しくなります。自分らしい楽しみ方を見つけられる一冊です。



## 『時間をもっと大切にするための 小さいノート活用術』

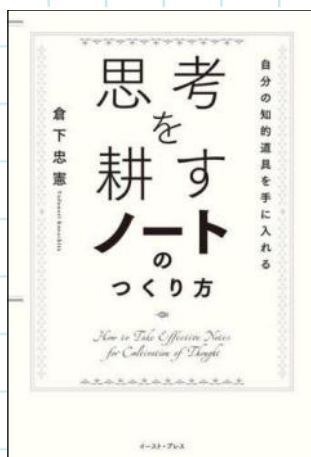
著者 / 高橋拓也

出版社 / 玄光社

出版年 / 2020年

請求記号 / 002.7||Ta 33

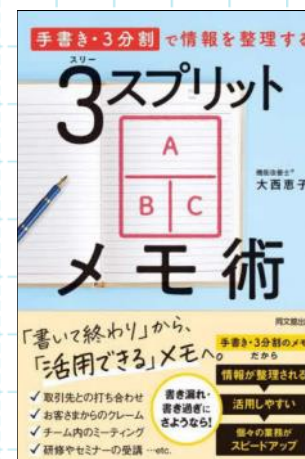
ウェブマガジン「毎日、文房具。」の編集長・高橋拓也さんがいつも持ち歩いているのは「小さいノート」。おすすめの使い方「タスク&メモ」など気軽に始められるヒントが満載です。



## 『思考を耕すノートの作り方 自分の知的道具を手に入れる』

著者 / 倉下忠憲  
出版社 / イースト・プレス  
出版年 / 2023年  
請求記号 / 002.7||Ku 55

頭を使う時にサポートをしてくれるのがノート。日記や勉強、研究や趣味など様々な場面で「道具」としてのノートの使い方が紹介されています。書き方の型を参考にして、上手にノートを活用してみましょう。



## 『「手書き・3分割」で情報を整理する 3スプリットメモ術』

著者 / 大西恵子  
出版社 / 同文館出版  
出版年 / 2022年  
請求記号 / 002.7||O 66

ただ書いて終わりではなく、活用するためのメモ術。用紙を三分割して「事実」「意見」「あとでいいこと」に分けてメモする方法が紹介されています。情報を整理しやすく活用できるメモが取れるはずです。



## 『スケッチジャーナル』

『自分の暮らしに「いいね！」する創作ノート』

著 者／ハヤテノコウジ

出版社／G.B.

出版年／2021年

請求記号／002.7||H 49

人生を記録する日誌「スケッチジャーナル」を通して得られる、前向きな気持ちで自分と向き合う時間。手帳のカレンダーページに一日一マスずつ描く「マンスリージャーナル」から始めてみませんか？



## 『英語が身につく"ひとこと"手帳』

著 者／神林サリー

出版社／永岡書店

出版年／2023年

請求記号／830||Ka 32

英語を身につけたいあなた。英語で手帳を書いてみませんか？まずは、シンプルに予定を英単語で書くところから始めてみましょう。楽しく手帳を書いているうちに英語が身につくコツを紹介する一冊です。





## 『だから僕は、ググらない。 面白い！を生ま出す妄想術』

著 者 / 浅生鴨  
出版社 / 大和出版  
出版年 / 2020年  
請求記号 / 141.5||A 93

「検索より妄想」と語る著者のアイデアの種の集め方。妄想から面白い！が生まれる過程を知るうちに、自分の中にイメージが広がるのを感じます。



## 『習慣が10割』

著 者 / 吉井雅之  
出版社 / すばる舎  
出版年 / 2018年  
請求記号 / 159||Y 88

なぜ続けられないのだろう、と悩んだことのある方へ、続けられるようになる方法や習慣の持つ力を伝える一冊です。「日記は一日一行でも一文字でもOK」まずはそんな小さな習慣から始めてみませんか？

# Book design の世界 vol.42 キタダデザイン

本を選ぶ時、表紙や本のデザインに惹かれて選ぶことがあります。本を開くとそこに書いてある「装丁」という言葉と名前。

本のデザインをする方を装丁家やブックデザイナーと言います。この連載では本のデザインや装丁から、本を楽しみたいと思います。

第42回目は、キタダデザインです。

今回は、キタダデザインの装丁をご紹介します。代表の北田進吾さんが2015年にキタダデザインを設立されました。書籍や雑誌のほか、小学校国語教科書や商品パッケージなど幅広い分野のデザインを手掛けるデザイン事務所です。



カバーデザイン：キタダデザイン

まず最初にご紹介する『**大学1年生のための  
伝わるレポートの書き方**』(都筑学著／有斐閣／2016年／816.5||Ts 99)は、「調べる・考える・書いて伝える」という3つの段階に沿ってレポートの書き方を案内する一冊です。レポート用紙を持っている様子がシンプルなイラストで表現されています。カバーの折り返し部分に描かれた手のイラストと本を読む自分の手が重なるように見えて、デザインのおもしろさを感じられます。



装丁：キタダデザイン

『**金融 [新版]**』(内田浩史著／有斐閣／2024年／338||U 14)は、豊富な図表や事例を用いて解説する金融テキストの最新版です。カバーには、やわらかな色合いで丸や四角がデザインされていて、お札や硬貨のイメージが浮かんできます。金融を初めて学ぶ人から専門家まで、幅広い読者にマッチするデザインです。



カバーデザイン：キタダデザイン

『**社会学入門 社会とのかかわり方**』(筒井淳也, 前田泰樹著／有斐閣／2017年／361||Ts 93)は、2013年刊行の「有斐閣ストゥディア」シリーズの一冊で、シリーズ共通のカバーデザインです。カバーの色は、カテゴリごとに9色が使い分けられています。ラテン語で熱意、情熱、学問、勉学を意味するストゥディアの「ス」の文字が大きくデザインされ、パッと目をひくインパクトがあります。

『**スケープゴートینگ 誰が、なぜ「やり玉」  
に挙げられるのか**』(釘原直樹編／有斐閣／2014年／361.44||Ku 22)は、事故や災害の際、特定の個人等が強い非難を受ける「スケープゴートینگ」(やり玉)現象について解明する一冊です。スケープゴートの語源であるヤギが描かれ、黄緑色のラインは草原を思わせます。スタイリッシュな印象のデザインです。



カバーデザイン：北田進吾(キタダデザイン)

カバーイラスト：田淵正敏



Art Director：北田進吾

Book Designer：北田進吾,  
佐藤江理(キタダデザイン)

Illustrator：ニシワキタダ

最後にご紹介する『**世界一わかりやすい  
ビジネス最重要ワード100**』(ディスカヴァークリエイティブ著／マイナビ学生の窓口フレッシュヤーズ協力／ディスカヴァー・トゥエンティワン／2016年／335||D 78)は、就活中も就職後も使えるビジネス用語が身につく一冊です。マンガのコマ割りのようなポップでカラフルなデザインです。親しみを持ってページをめくることのできるような装丁となっています。

キタダデザインの装丁は、シンプルでおしゃれなものばかりでした。手に取ると背筋が伸びてやる気が起こるようなデザインだと感じました。

Book design の世界 次回もお楽しみに！

参考：キタダデザイン ホームページ <https://kitada-design.com/>



## ちょこちょこ日記 #52 「手書きの理由」

今号のテーマは「春 始める ノートライフ」でした。

今回、紹介した本には、さまざまなノートの使い方や情報を整理する方法が紹介されていました。普段、レポートを書いたり、調べ物をする時は、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器を使うことが多いと思います。なのに何でノートなの？手書きなの？と思われる方もいらっしゃるでしょう。

『自動的に夢がかなっていくブレインプログラミング』（アラン・ピース、バーバラ・ピース著／市中芳江訳／サンマーク出版／2017年）という本の中に、目標を手書きしたときの達成率とキーボードでタイプしたときの達成率を比較するというゲイル・マッシューズ教授の実験について紹介されています。その結果「手書きするだけで、達成率は42パーセントも上がるということがわかった」と書かれています。キーボードをタイプするときよりも、手書きするときのほうが必要な指の動作が多いため、脳で働く神経も多くなり、目標の達成率に大きく影響するということだそうです。

デジタル、ノートや手書き、それぞれのよさを知って、上手に使い分けられたらいいですね。

始まりの季節。ノートに目標を書いてみませんか？

次号 No.113は、2025年6月発行予定です。

2025年4月1日から、三重短期大学の名称が「津市立三重短期大学」へ変更になりました。

こんな本読んでみて No.112

2025年4月1日 発行

編集・発行 津市立三重短期大学附属図書館

〒514-0112 三重県津市一身田中野157

<http://www2.library.tsu-cc.ac.jp/>