

頭がいい人はなぜ、 方眼ノートを 使うのか？

高橋政史

MASAFUMI TAKAHASHI



かんき出版

ボストンコンサルティンググループ

マッキンゼー、BCG、

外資系コンサルティング、

東大合格生……。

頭がいい人はみんな、

「方眼ノート」を使っています。

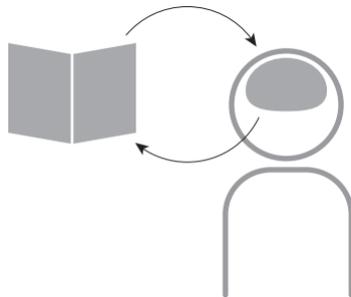
なぜでしょうか？

それは、方眼ノートを使えば
「頭が整理できる」からです。

整理されたノートを書くとき、
頭の中がスッキリ整理されて、
勉強も仕事も面白いほど、
うまくいくようになります。

ノートは「**第2の脳**」です。
ノートを見れば

その人の頭の中が見えます。



Q.

あなたはいま、

どんなノートを

使っていますか？

見返す気力を奪う

「きたないノート」

4色以上ペンを使う

「カラフルなノート」

A 6以下、メモ帳サイズなど

「小さいノート」

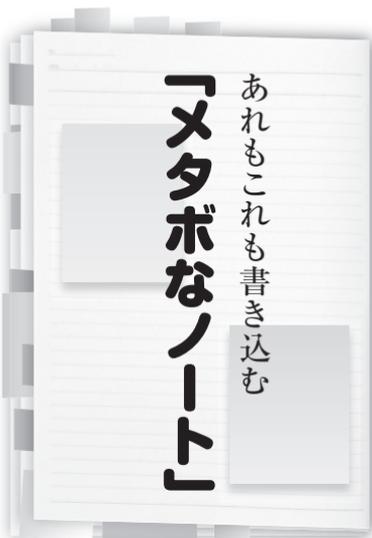
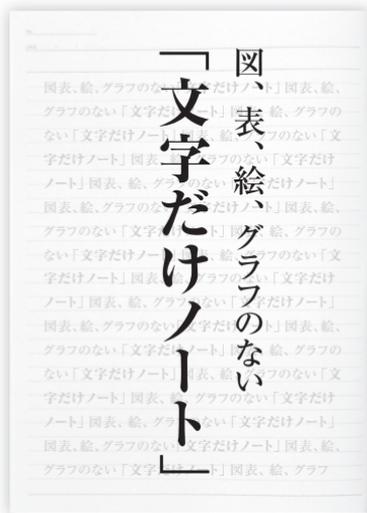
黒板・ホワイトボード丸写しの

コピペノート

「コピペノート」

コピペノート

コピペノート



1つでもあてはまるなら、

あなたのノートは、

あなたの能力にフタをしています。

すぐにノートを見直しましょう。

方眼ノートを使うと、
あなたの人生が
変わります。

「はじめに」
マッキンゼーのコンサルタント、
東大合格生が使っている「方眼ノート」

コンサルタントになって間もないころ、元マッキンゼーのパートナー（役員）だった上司から、あるものを手渡されました。

それは、**A4の青い方眼ノート**でした。

彼にその方眼ノートを手渡してくれた理由を尋ねてみたところ、「マッキンゼーのコンサルタントも、みんな方眼ノートを使っているから」という答えが返ってきました。

「なんで方眼ノート？」と思いつつも、さっそくその日から、方眼ノートを使いはじめました。

その後、マッキンゼー、BCG（ポストン コンサルティンググループ）、アクセンチュア、ブーズアレン ハミルトンをはじめ、数多くの外資系コンサルティング会社出身の方々と仕事をするようになります。そして、彼らの手元には、いつも**方眼ノート**があったのです。

その後、私は200社を超える企業で「ノートスキルの指導」を行ってきました。同時に、勉強の成績をアップしたい学生や、考えを整理するのが苦手だと悩んでいるビジネスパーソン、中学・高校・大学の先生など、さまざまな方のノートを見てきました。

そこで気づいたのは、「できる人とそうでない人ではノートが違う!」ということでした。外資系コンサルタントなど、できる人のノートは図やグラフがふんだんに入った視覚的でロジカルに整理された「見やすい」ノート。

一方、なかなか成果が上がらない人のノートは単なるメモ程度のノートで、見返しても内容を再現できないノートです。

使っているノートも違います。外資系コンサルタントは、書き心地のいい、見た目もスマートな方眼ノートを使いますが、多くの方は、図やグラフを描くのには向かない一般的なヨコ罫ノートや小さなメモ帳サイズのノート、100均ショップで買った書き心地のよくないざらつくノートなど。ノート代をケチったり、ノート選びに頓着しない場合が多かったです。

はじめに

マッキンゼーのコンサルタント、
東大合格生が使っている「方眼ノート」

東大ノート、京大ノート……受験生は方眼ノートを使っている！

大手予備校・代々木ゼミナールの文具売り場にひとときわ高く積み上げられているノートがあります。「東大ノート」と「京大ノート」。どちらも方眼ノートです。

いまや受験生の定番ノートは「方眼ノート」という新事実をご存じでしたか？

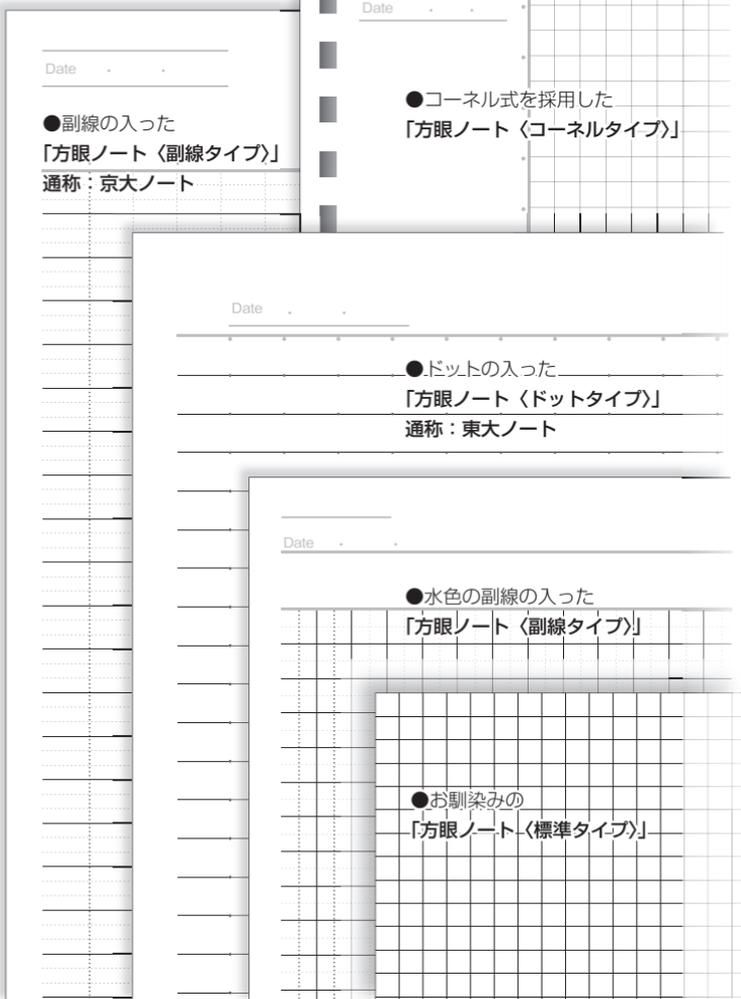
数年前にベストセラーになった『東大合格生のノートはかならず美しい』（太田あや著／文藝春秋）。「東大ノート」はその本から着想して開発されたノート。それをきっかけに「京大ノート」ほか、さまざまな合格ノート

が発売されています。そして、そのいずれも方眼ノートです。一般的なタテ・ヨコに線の入った標準タイプから、ドットの入ったタイプ、副線が入ったタイプなど。いまや、いろんなタイプの方眼ノートが登場しています。

いつの間にか受験生の新スタンダードは、方眼ノートへシフトしているのです。



■方眼ノートの種類



はじめに

マッキンゼーのコンサルタント、東大合格生が使っている「方眼ノート」

なぜ「頭がいい人」は方眼ノートを使うのか？

外資系コンサルタント、東大合格生……。彼らはなぜ方眼ノートを使うのでしょうか？
それは、方眼ノートがタテ・ヨコの線を「ガイドライン」にして図や表、グラフ、絵が描きやすいからです。その結果、視覚的なノートになり、パッと見ればすぐわかる理解しやすいノートになるのです。

視覚に訴える「見やすい」ノートは、ビジネスシーンではさらに役立ちます。

「いきなりパソコンに向かうな」

先述の元マッキンゼーのパートナー（役員）だった上司からこう言われ、A4の青い方眼ノートを手渡されました。

それまでも、私なりにこだわりをもったノートを使っていました。しかし、方眼ノートを使ってみると、自分の思考がみるみる整理されていくことがわかるのです。

パソコンに向かう時間は、すぐに半分以下になりました。資料作成のスピードと質が格段に上がり、気がつくとき、私はコンサルタントとして1部上場企業のトップを前に、堂々

とプレゼンできるようになっていたのです。

「ノートは単にメモをする道具（ツール）以上のパワーを秘めている」と実感した瞬間でした。

方眼ノートは「再現性」にもすぐれています。再現性とは、メモした内容はもちろん、そのときの熱気や臨場感までよみがえってくること。

思考が整理され、その場の熱い雰囲気までリアルに再現できる方眼ノート。ビジネスに、勉強に、あなたの戦略的な「武器」にもなるのです。

方眼ノートの効果

こうした実体験から、「ノートを**変える**↓**能力がアップする**↓**できる人になる!**」ことを確信した私は「ノートスキルの研修」を行うようになり、学生からビジネスパーソンまで、これまでのべ2万人の方にノートスキルの指導をしてきました。

方眼ノートを使うと、

①**記憶力がアップする**（記憶回路が太くなり、学んだことが忘れにくくなる）

はじめに

マッキンゼーのコンサルタント、
東大合格生が使っている「方眼ノート」

- ② ロジカルシンキングができる（事実・解釈・解決策を考えるロジカル脳を強化できる）
- ③ 問題解決力が高まる（複雑な問題も論理的に整理でき、解決策を見出せるようになる）
- ④ プレゼンがうまくなる（ノートがそのまま、伝える力の強いプレゼン資料になる）
- ⑤ モチベーションが上がる（書き心地がよく、ノートが美しく、やる気がアップする）
- ⑥ 勉強力が高まる（子どもの勉強、受験勉強、資格試験などの学習効果が高まる）

その結果、勉強なら効率がアップし、成績がゲンと伸びて、ワンランク上の志望校への合格！ 資格試験の合格！ 仕事なら、資料作成の時間や会議の時間を大幅に短縮できます。仕事の効率が格段に向上するので残業が減り、あるいはゼロになり、プライベートも充実してきます。あらゆる面で、人生の質が高まるのです。

人生のステージを変えるために、ノートを進化させる

そもそも、私たちは何のためにノートを使うのでしょうか？

学校の勉強のため、受験のため、就活のため、仕事で使うため……。私たちの人生にはさまざまなノートの活用シーンがありますが、この本におけるノート活用の目指すところ

は「たった1つ」です。

それは、「**人生のステージを変えるため**」にノートを使うということです。

人は、人生の次のステージに向けて「ノートを進化させる」べきだと私は考えます。

例えば、東大合格という次のステージへのぼるために、東大受験生はノートを美しく整理された「見やすい」ノートへ進化させます。マッキンゼーをはじめ外資系コンサルタン
トが、入社すると同時にノートを「方眼ノート」に変えるのも、同じ理由からです。

「人生のステージを変える」ためにノートを進化させる。

あなたが第一志望の学校や会社に入りたいなら、

あなたがこれから社会人になるなら、

そして、ビジネスパーソンとしてさらに上のレベルを目指すなら、

一兵卒の立場からマネジャーに昇格したいなら、

ノートを見直すべきです。

はじめに

マッキンゼーのコンサルタント、
東大合格生が使っている「方眼ノート」

頭がいい人のノートを分解したら、こんな「3法則」からできていた

では、ノートをどう見直せばいいのでしょうか？

答えは、「方眼ノートに、見出しをつけて、3分割して使う」ことです。これが本書を通して紹介する「頭がよくなる方眼ノート3法則」です。

法則1…「方眼ノート」を使う

東大ノートや京大ノートをはじめとする「合格ノート」に、マッキンゼーやBCGをはじめ外資系コンサルタンの使う「方眼ノート」。方眼ノートを使うだけで、あなたの書くノートが「パッと見ればすぐわかる」頭がよくなるノートへと生まれ変わります。詳しくは本書の中でお伝えします。

法則2…「見出し」をつける

ノートの上部に白いスペースつてありますよね。あなたは、このスペースに何を記入していますか？

「あまり意識したことがなかった」「日付は記入するけど……」という方がじつはほとんど。でも、このスペースは、ノートの「最重要スペース」。方眼ノートでは、上の白いスペースには、新聞のように「見出し」をつけます。見出しのない新聞が想像できないように、見出しのないノートのページは理解スピードがガクンと落ちます。詳しくは本書の中でお伝えします。

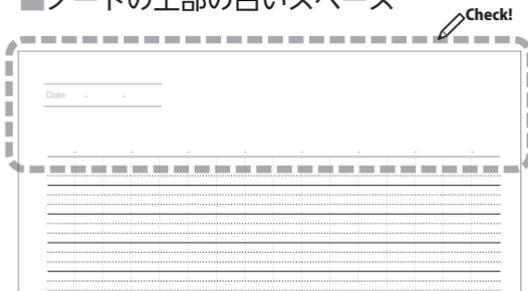
法則3：「3分割」して使う

方眼ノートを「3分割」して使います。左から右へ、ノートを「3分割」し、「ファクト（事実）」↓「解釈」↓「行動」の流れでノートを書きます。

じつは、「ファクト（事実）」↓「解釈」↓「行動」の「3分割」でノートを書くというのは、東大合格生から全米有名大生、さらにはマッキンゼーをはじめ外資系コンサルティング会社のコンサルタントが共通して実践している、頭がよくなる世界標準だということをご存じでしたか？

詳しくは本書の中でお伝えします。

■ ノートの上部の白いスペース



はじめに

マッキンゼーのコンサルタント、
東大合格生が使っている「方眼ノート」

「方眼ノートに、見出しをつけて、3分割して使う」

このシンプルな3法則に則して、毎日ノートを書くだけで、頭の回転が速くなり、勉強や仕事の効率が劇的に変わります。

本書ではこれから、この3法則に則した「方眼ノート」の具体的な使い方を紹介していきます。

完璧に使いこなそうと思わなくてOKです。自分のペースで、できるところから、1つひとつ身につけていってください。気がつくと、何かがたしかに大きく変わっている！

方眼ノートがあなたの人生を進化させる瞬間が訪れます。

あなたが毎日使う「ノート」で、ご自身の人生のステージを切り拓いていくきっかけに少しでも貢献できたら光栄です。

「方眼ノート」に変えただけで、能力アップを実現できた！ 「方眼ノート」体験者の声

メーカー勤務なので、トヨタの「なぜ5回」については知識がありました。でも、これまでは「なぜ？」を頭の中だけでやっていたので、それまで学んだこと、経験したことが整理されてなく、「思い出せない、結論がでない」、そんなもどかしさを感じていました。でも、

「方眼ノート」を3分割して使うだけで、
ノートの上で

「自分の思考を深く掘り下げる ↓ 結論がでる」
が実行できるようになりました。

(36歳 女性 半導体メーカー勤務)

これまでマインドマップ他さまざまなノート術を学びましたが、ただ「こちゃまぜになっ
てしまっていただけでした。「方眼ノート」で1つのルールがわかり、スッキリまとめら
れるようになりました。方眼ノートはフレームに沿って思考が整理されているので、

ノートを見せながら説明するだけで

納得してもらいやすく、社員を動かすことができる
のには驚きました。

(32歳 男性 I-T企業経営者)

「黄金の3分割」はノートのフレームであると同時に
思考のフレームなのです。ね。

「アウトプット」まで見据えて「インプット」できる「方眼ノート」に強い
魅力を感じています。

(35歳 女性 設計士)

ノートには「覚える↓考える↓伝える」という流れがあるということを知っただけでも、説明力がグンと上がりそうです。ノートに「自分の解釈を書くスペースをつくる」ということも目からウロコでした。方眼ノートを使うことで、自分が後から見ても、他人が見ても

「何を伝えたいのか」がはつきりわかり、

クリアなアウトプットができるようになりました。

(21歳 女性 大学生)

「方眼ノート」は算数や数学のときに使うノートだという認識しかありませんでした。でも、

勉強のノートとしてだけでなく、

仕事のノートにまで万能に使えると知り、新鮮な刺激を受けました。

美しいノートは「理解が速い」「再現性がある」「見やすいと整理しやすい」。思考から会議のし方まで仕事の現場でいろいろな活用できそうです。

(27歳 男性 ケアマネジャー)

ふだん、物事を考えるとき、頭の中で勝手に理解したつもりになっていました。方眼ノートを3分割して書き出すことによって具体的に物事を考え、理解することができるようになりました。勉強にも有効だと聞いて、

さっそく子どもにもすすめるつもりです。

(39歳 男性 営業)

大学の講義ではいつも学生に「自分の頭で考えなさい！」と繰り返してききました。でも、「言葉がけ」だけではムリかも……」と困っていました。そんな矢先、方眼ノートに出会いました。最初は「ふくん」という感じだったのですが、**使ってみたときの驚きが大きかったです。**

これまで自分はかなり考えて仕事をしているほうだと思っていました。しかし、このノートを使ってみて、自分で考えているのではなく、すでに得ている知識や体験だけで勝負していたことに気づかされました。

(42歳 女性 大学教員)

Contents 目次

「はじめに」 マッキンゼーのコンサルタント、東大合格生が使っている「方眼ノート」……………	010
東大ノート、京大ノート……………受験生は方眼ノートを使っている！……………	012
なぜ「頭がいい人」は方眼ノートを使うのか？……………	014
方眼ノートの効果……………	015
人生のステージを変えるために、ノートを進化させる……………	016
頭がいい人のノートを分解したら、こんな「3法則」からできていた……………	018
「方眼ノート」に変えただけで、能力アップを実現できた！	
——「方眼ノート」体験者の声……………	021
Guide 1 想定読者別「読み方」ガイド……………	031
第1章 人生を変えたければ「ノート」を変えよう！	
頭がよくなるノート vs 能力にフタをするノート……………	034

学校でも会社でも教えてくれない大事なこと……………036
記憶術・速読術・ロジカルシンキングの前に「能力にフタをするノート」を見直す……………038
ノートをおろそかにするとマイナス影響を受け続ける……………041
方眼ノートがあなたを変える……………046

第2章 マッキンゼーのコンサルタントが必ず使う「マッキンゼーノート」の秘密

方眼ノートで「フレーム」を変える＝頭がよくなる……………052
マッキンゼーの「マッキンノート」とBCGの「方眼ノート」……………058
大前研一さんが使う「巨大方眼ノート」……………061
世界のトップエリートが実践する「黄金の3分割」……………063
 「黄金の3分割 その1」「東大合格生ノート」……………064
 「黄金の3分割 その2」全米有名大学生の「コーネルノート」……………066
 「黄金の3分割 その3」アクセンチュアの「ポイントシート」……………067
 「黄金の3分割 その4」マッキンゼーの「空・雨・傘」……………068
外資系コンサルタントは、方眼ノートを「ヨコ」向きで使う……………071
A4ノートが基本……………074

使う色は「3色以内」……………079

新聞のように「見出し」をつける……………082

Column パワーポイント作業が「ゼロ」になる裏技「パワポはインドへ外注」……………089

方眼ノート+「書き心地のいいペン」でやる気が出る！……………090

究極のノートスキルⅡ「1万枚の法則」……………094

Guide 2 頭がよくなる方眼ノートの基本と作り方……………099

▼頭がよくなるノート3法則！……………100

▼頭がよくなる方眼ノート活用ガイド……………101

▼方眼ノートが実現する「美しいノート」のための7つの機能……………102

▼カンタン3ステップ！「頭がよくなる方眼ノート」の作り方……………104

第3章 人生の基本！「勉強ノート」をきわめる！

意外と知らない、ノートの3大機能……………106

「勉強ノート」のきわめ方・まず、「黒板丸写し」のノートをやめる……………110

「空白の1秒間」で「忘れない記憶」ができる……………113

勉強ノートは「見開き2ページ1テーマ」で使う……………116

第4章 仕事ノートは「捨てる！」ノート

- 「センタースペース」を制する者が、勉強をも制する……………119
- 「気づく子は伸びる」って、本当？……………121
- 「気づき」をストーリー化する決め手は「ロジカル接続詞」……………123
- ノートの右側の「要約スペース」で疑問点を解消し「要約」を書く……………128
- ハーバードの教育プロジェクトが注目する「理解する力」……………130
- ノートは「要するに」を意識してまとめる……………132
- 方眼ノート使用例1（勉強ノート編）……………136

Column 人は「人生で3回」ノートを進化させる 13歳からのノート進化論……………138

- 社会人のノートは「捨てる」ために使う……………140
- 30代でダメになる人は「メタボなノート」習慣を捨てられない……………142
- 仕事ノートの極意は「整理術」……………147
- 戦略コンサルタントはノートも「戦略的」……………150

Column なぜ「青いペン」？

ブリティッシュコロンビア大学助教授の「青は創造性」「赤は正確性」説……………153

方眼ノートで「質問力＝聞く力」を高める……………154
方眼ノートで「質問体質」が変わる……………157
「論点確認の3分間」であなたのキャリアが変わる……………159

第5章

一生の武器になる！ 「プレゼンノート」をきわめる

「ノート」の最終目標は「プレゼンノート」……………166
「方眼ノート」というジムで、「ロジカル脳」を鍛える……………168
できる外資系コンサルタントは「ファクト（事実）」にこだわる……………172
「事実」と「意見」を色分けする……………176
「固有名詞・数詞・動詞」を入れる……………179
トヨタ、マッキンゼーの「なぜ5回」を、3つのパーツを使ってマスターする……………182
外資系コンサルタントが徹底する「アクションベース」とは？……………185
1つのメッセージに結晶化させる……………188
方眼ノート使用例2（仕事ノート編）……………192
すべての資料は「黄金の3分割」でまとめる……………194

Guide 3 ワンランク上の「勝負ノート」……………199

勝負ノートをつくる「3つのポイント」……………200

▼「プレゼンノート」新聞の1面記事」……………200

▼メッセージ・ファースト！でいこう……………202

▼狙う「心理効果」から逆算して選ぶチャート……………203

Part 1 ビフォー・アフター効果

—— 楽天市場の立役者。通販番組、美容・ダイエット商品では定番の対比効果……………204

Part 2 ウォーターフォール効果

—— スターバックスをはじめ、決算発表資料に登場するひと目でわかる効果……………206

Part 3 ビラミッド効果

—— サントリー、ANAも使うビジョン・戦略を結晶化する1枚の地図効果……………208

Part 4 ビルディング効果

—— 単なる数値データの情報が、ストーリーを語り始める棒グラフ効果……………210

いま、手元にあるノートが「**未来の自分**」を決める……………212

「おわりに」あなたの「夢を叶えるノート」……………214

想定読者別「読み方」ガイド

本書は、受験生から第一線のビジネスパーソン、そして教育者の方まで、幅広い方にお読みいただけるよう書いております。こちらに、それぞれの読者別に読み方ガイドを用意しました。

※頭がよくなる方眼ノートの「基本」を理解するために、**まず「1章・2章・ガイド2」をお読みください。**そのうえで、あなたのステージに求められるノートの機能を強化していきましょう。その際の目安は、以下のとおりです。

○章 → 最優先
 ○章 → 時間があれば
 ○章 → 余裕があれば

1 「仕事人」

膨大な情報の中から、ポイントを整理し、相手にわかりやすく伝える「仕事力」が必要な人

●時間がある方は、ノートの基本「3章の勉強ノート」から。いまず、仕事で使いたい方は、4章・5章を中心に読んで、さっそく実践してみてください。

3章 4章

5章 ガイド3

2 「勉強する人」

受験、資格試験、昇進試験から能力開発まで、勉強の効率アップが必須な人

●受験生は3章を。資格・昇進・キャリアアップなどビジネスシーンで「勉強」が求められる人は3章、4章をあわせてお読みください。

3章 4章

5章 ガイド3

3 「プレゼンする人」

コンサルタント、経営企画、営業、そして経営者など。仕事でプレゼンが必須の人

●良質のアウトプットは良質のインプットから。まず、3章を押さえ、4章～ガイド3まで実践できるところから試してください。

3章 4章

5章 ガイド3

4 「教育者」

学校や塾の先生から企業の研修担当者、さらには子をもつ親として「教育」に責任をもつ人

●基本中の基本となる3章の勉強ノートを押さえたら、仕事はもちろん、いまや教育の現場でも必須な「プレゼン力」の強化に、方眼ノートを活用してください。

3章 4章

5章 ガイド3

【著者紹介】

高橋政史 (たかはし・まさふみ)

●——クリエティブマネジメント株式会社代表取締役。1967年、群馬県高崎市生まれ。

●——メーカー勤務時代に3tトラック1台分の営業資料を畳4畳半ほどにスリム化。その後、香港のマーケティング会社のCOO（取締役）を経て、戦略系コンサルティングファームにて経営コンサルタントとなる。のべ2万人に「ノートスキルの指導」を実施し、主な導入企業は、IT企業、外資系コンサルティング会社、金融機関、通信会社、外資系金融機関、商社、不動産会社、自動車メーカー、事務機器メーカー、精密機器メーカー、通販会社、流通企業、医療機関他、200社を超える。また、「ノートスキルの指導」を通して「読み・書き・プレゼン」力を養成する私塾も主宰。ビジネスパーソン、経営者、教育関係者、医師、現役官僚、大学教授、政治家まで、幅広い層が参加している。

●——著書に『すべての仕事を紙1枚にまとめてしまう整理術』『必要な知識を15分でインプットできる速読術』『100のスキルよりたった1つの考え方で仕事が変わる』（以上、クロスメディア・パブリッシング）、『マインドマップ問題解決』『マインドマップ会議術』（以上、ダイヤモンド社）がある。

頭がよくなるノート 公式サイト <http://www.thinknote.jp>

あたま ひと ぼうがん つか
頭がいい人はなぜ、方眼ノートを使うのか？ 〈検印廃止〉

2014年5月22日 第1刷発行

著者——高橋 政史©

発行者——齊藤 龍男

発行者所——株式会社かんき出版

東京都千代田区麴町4-1-4 西脇ビル 〒102-0083

電話 営業部：03(3262)8011(代) 編集部：03(3262)8012(代)

FAX 03(3234)4421 振替 00100-2-62304

<http://www.kanki-pub.co.jp/>

印刷所——シナノ書籍印刷株式会社

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。購入した書店名を明記して、小社へお送りください。ただし、古書店で購入された場合は、お取り替えできません。

本書の一部・もしくは全部の無断転載・複製複写、デジタルデータ化、放送、データ配信などを行うことは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

©Masafumi Takahashi 2014 Printed in JAPAN ISBN978-4-7612-6998-2 C0030