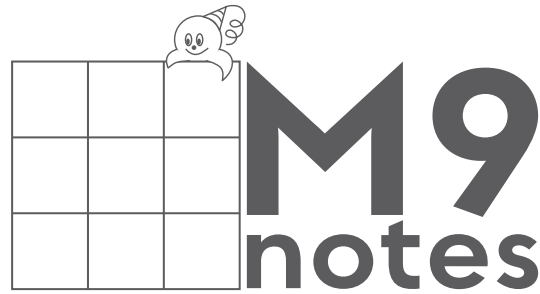


Inspire the Right Brain.

右脳で考える



このたびは、『M9notes』をご利用いただきありがとうございます。

M9notes(エムキューノート)の「M」は仏教の(本質を所有する者)を意味する「マンダラ」の頭文字。

Notesはマンダラの構造を模し、3×3の9マス構造となっています。

マスに目標・アイデア・計画を書き込むことで思考が整理され、書いた後に「眺める」ことで、マスごとの関係性や物事の全体像を視覚的に捉えることが出来るようになってきます。右脳的思考が目覚めていきます。

ビジネスの分野で使用はもちろんのこと、より気軽に
より自由に、多様な使い方で子どもたち、そして女性の
みなさまに使っていただきたい。

そのような想いでM9notesを開発しました。

ここで簡単に使用例をご紹介します。使用例はあくまで一例。ぜひご自分にあった使い方で自由自在にご使用ください。より詳しい使い方やその他の事例、ご質問などはホームページをご覧ください。

真ん中から書きマス

目標達成のための使い方

例：夏に向けてのダイエット

7	4 野菜から 食べる	8
3 毎日一駅分 歩いて 通勤	2 2ヶ月で 3キロ 痩せる	5 週末は ジムに通う
6	2 20時までに 夕食を 食べ終える	9

※全てのマスが埋まらなくてもOK

初めに真ん中のマスに目標を書きます。
数字の順番で目標を達成するための行動を書き込んでいきます。

真ん中から書きます

必要な事柄を整理するための使い方

例：読みたい本

幻夜 東野圭吾	ちょうどいい ブスのススメ 山崎ケイ	7
1秒で刺さる 書き方 中谷彰宏	読みたい 本	8
世界のエリート はなぜ「美意識」 を鍛えるのか？ 山口周	日経 ビジネス 6月号	9

※全てのマスが埋まらなくてもOK

真ん中から数字の順番に書き込んでいきます。

メモ的な使い方ですが、ひとつのテーマ（例えば読みたい本など）内での自分の思考が9マスに可視化されていくため「私って、今ミステリーばかり読みたいんだな」「仕事で困ってるから啓蒙書的なものばかり読みたいんだ」と、そこから見えてくるものがあります。

真ん中は最後に書きます

思いつくままに書き込んでえの核心を見極める使い方

例：ワーキングママ、疲れている私は何を考えている？

自分の ために お金を 使いたい		ぼーっと したい
子どもたち に笑いかけ たいのに イライラ	一人で 好きにする 時間を 作ろう	家事の 負担が 多くて 辛い
友だちに 会って いない	通勤大変	

※全てのマスが埋まらなくてもOK

真ん中以外の8マスどの
からでも思いのままに書
き込んでいきます。

書いたものを眺め、最後
に真ん中に核心を書きま
しょう。

●こんなときに使える！

- ・考え事を整理したいとき
- ・話を聞きながら
- ・名前を決めたいとき
- ・答えを導き出すとき
- ・問題の洗い流したいとき

真ん中は空白にしマス

起承転結を書いていく使い方

例：起承転結で考える

2'	3 転	3'
2 承		4 結
1'	1 起	4'

※全てのマスが埋まらなくてもOK

例えば、スピーチの原稿を作る、作文を書く、プレゼンテーションの章立てを考える、ストーリーを作るときには「起承転結」が必要です。

1・2・3・4 のマスにそれぞれ起承転結にあたることを入れながら構成を作ることができます。

1'・2'・3'・4' には補足などを書き込んでみてください。

真ん中はッ空白にしマス

ヒアリングシートの的な使い方

例：ヒアリングシート

	予算？	納期？
デザイン？	株式会社 〇〇さま 打ち合わせ 6月1日	担当窓口？
競合？	ご要望？	ご次回 打合せ？

この使用法ではあらかじめ必要な質問事項などをマスに記入しておきます。例えば、手元の質問事項が箇条書きで書いてあるとどうしても上から順に質問しなければいけないと感じてしまいませんか。お客さまとの会話の中では事前に用意した質問の順番をその場に応じて適宜入れ替えていく方がスムーズな流れをつくることできるはず。M9notes をヒアリングシートとして使用すると、順列のない配置により、質問に優先順位の有無を感じさせません。どの質問からでも、会話の流れに合わせてしていくことができます。真ん中の空白マスには訪ねた方のお名前や会社名、日付など記入するのがよいと思われます。

左端から書きマス

デザインを考える時の使い方

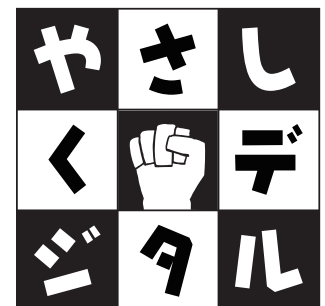
例：居酒屋のメニュー

魚	肉	串
野菜	揚げ物	煮物
刺身	焼物	飲み物

お店のメニュー、セミナーでの人や物の配置、並べる順番などマス状のデザインを作る際にアイデアを思いつくままに書き込んでいきましょう。

●こんなときに使える！

- ・レイアウトを考えるとき
- ・配置・並べ方を考えるとき
- ・文字を読ませるデザインを考えるとき



目標達成できるM9notesの秘けつは 右脳的思考にあり！

目標達成において達成へ近づくための行動を挙げていった際、箇条書きのように縦に書いていく書き方と M9notes の 9マスを使って書いていく書き方どちらが目標を達成できるでしょうか。やるべきことをランダムにあげただけ、それがメモの段階だとしても、縦に書くと1に書いたものからしなければならぬような気になりませんか。

きちんとした優先順位をつけて行動する必要があるときには。しかし目標に対してどれも必要な行動である場合があります。どれか一つが飛び抜けていくよりも互いに関係を持ち、それぞれの行動レベルをアップさせることで、相乗効果がもたらされて目標に近づいていくことが出来ます。

全体像をとらえていく右脳的発想と言えるでしょう。

右脳的

	やる事 3	
やる事 2	目標	やる事 4
	やる事 1	

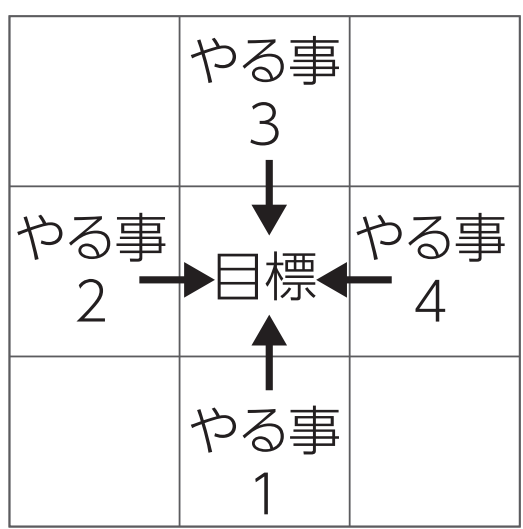
一般的

目標
1.やる事 1
2.やる事 2
3.やる事 3
4.やる事 4

人は視覚から言語外の情報をたくさん受け取っています。
M9notes の構造では真ん中の目標に周囲のマスが均等な距離を保ちそれぞれのマス目に書いた「やるべき事」はどれも同価値であることが視覚的に認識されます。そして全てが目標に近づく行動のため、1 から始めなければならないというルール也没有。3 からでも3 からでもOK。1 を完璧にこなしてからでないと2 を進めてはならないということも一切なし。目標に近づけばよいので、ルールは自分次第なのです。

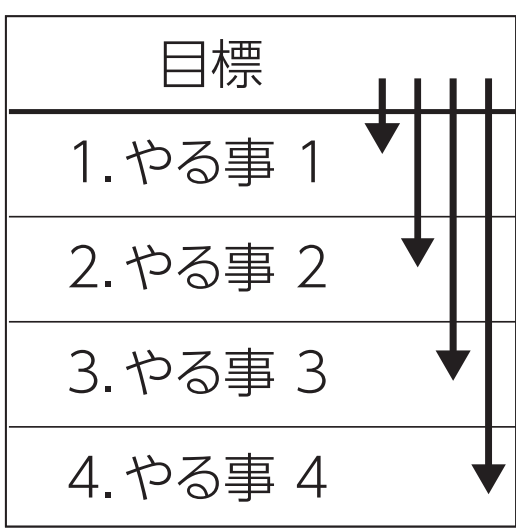
M9notes での行動視覚化は「ねばならない」の思考の枠から解放され「これも、あれもやってみよう」と自発的な行動を促すのに役に立つのです。目標達成できる可能性が高いのもうなずけるのではないのでしょうか。

『やる事1～4』の
全てが目標に近い



『やる事1～4』の
どこからはじめてもいい

『やる事1～4』が
目標から離れていく



『やる事1』から順番通りには
始めるイメージがある

【お願い】新しい使い方を発見したら教えてください。

ごくごく簡単に使用例をあげさせていただきました。ホームページでは M9notes に関する記事を随時アップ。スポーツ選手や企業社長、個人事業主や子どもたちまで幅広くその活用法をご紹介します。

こんな使い方をしているよというオリジナルな使い方があればぜひ教えてください。また、こんな使い方でもいいのかな？効果的な使い方は？などのご質問や疑問点にも随時お答えいたしますので気軽にご連絡ください。

みなさまと共に育っていくのが M9notes。自由な発想でたくさん使って世界にひとつのノートにしていってください。



ユーザー登録のお願い

ホームページから『M9notes』のユーザー登録をぜひしてください。新商品やイベントのご案内、事例の共有などをご用意しています。※インターネットのご利用ができない方はお電話で登録ください。※登録には「シリアルNo.」が必要です。

ホームページ

<https://www.m9notes.jp/>

TEL . 03-3556-1477
(9:00～17:00 土日祝日休み)
株式会社コンピュータリブ