

### マインドマップとは、

脳の可能性を強力に引き出すグラフィックテクニックです。要は、とてもシンプルで、簡単に活用できるだけではなくすぐに結果を実感できる、**脳の仕組みにそったノート法**です。そのため、脳にやさしく、脳の本来の能力を強力に引き出すことが出来るのです。

下記に、Buzan Centres の "[Definition of MindMaps](#)"、"How to Mind Map"、"Mind Map Laws"を引用しますね。

マインドマップとは、脳の可能性を引き出す万能のキーを提供する強力なグラフィックテクニックです。マインドマップは、一つの他に類の無い強力な方法によって、言葉、イメージ、数、論理、リズム、色、空間的知覚など大脳皮質の機能を最大限の範囲で利用します。これを行なうことにより、あなたは脳の無限の広がりを実験する自由を得ることが出来ます。マインドマップは、**学習方法を改善し、思考をよりクリアなものにし、人の能力を高めるものであり、人生のあらゆる側面に**応用することができます。

1960年代の後半にトニー・ブザン氏によって発案されたマインドマップは、現在、世界中の脳をより効果的に利用しようと望む、お年寄りから子供までの何百万もの人々に利用されています。マインドマップは道路地図に似ていて、

- 広大なサブジェクトやエリアの概観を与えてくれます。
- ルート立てや選択、今どこに向かっているのか、今までどこにいたのかを知らせてくれます。
- 膨大な量のデータを収集・保持させてくれます。
- 新しく創造的な小道を示すことにより問題の解決を促します。
- きわめて効率的になれます。
- 眺めたり、読んだり、何かについて熟考した

り、思い出したりといった作業を楽しいものにします。

- あなたの目や脳をひきつけます。
- 全体像と詳細を同時に見ることが出来るようになります。
- あなたを補助しますっ！

は明確なより美しいものに仕上げます。

### マインドマップの描き方(How to Mind Map)

1. A4 かできれば A3 サイズの白紙を横向きにします。
2. 細いものからある程度の太さのあるカラーペン、それに蛍光ペンのなどを一式用意します。
3. 今から作るマインドマップのテーマ(トピックや問題、課題など)を選択します。
4. 関連する事柄や事実、情報を集めます。
5. 中央にイメージ(絵)を配置します。このイメージを枠では囲わないようにします。(中央のイメージは A4 サイズの用紙の場合は大体 6cm 四方、A3 サイズの用紙ならば 10cm 四方程度の大きさにします)
6. 中心のイメージには、印象を強くし、記憶の定着をよくするため、最低 3 色以上を使い、立体的で表現力豊かなものに仕上げます。
7. 中心のイメージに、中央に近い方が太い波打った(有機的な)枝をつけていきます。そしてその上には、大項目となるようなキーワード(BOI:Basic Ordering Idea だからちょっと意識)を配置します。Note)BOI は、直接・具体的なものより比較的広く・一般的な意味を持つ言葉という感じですね。
8. 中央から伸びた枝を分岐させ、関連する情報を書いて(書いて)いきます。(この際、重要なものほど近くに描くようにします)
9. 絵やアイコンなど、好きなイメージを自由に描いていきます。
10. 絵や文字は、常に枝の線上に描く(書く)ようにします。
11. 人々、トピック、テーマ、または日付を示すために、あなた自身の特別なコードとして(意味を持たせて)色を使い、マインドマップをより美しくしあげていきます。「思考の第二ステージ」として、すべての考えを把握し、編集し、まとめ、精巧なもしくは

### マインドマップのルール(Mind Map Laws)

脳の仕組みを反映したマインドマップは、下記のような構造になります。

これらに忠実なほど、あなたのマインドマップはより効果的なものになりますよ。

1. 最低 3 色以上の色を使って、トピックに関する絵(イメージ)を中央に描くことから始めましょう。
2. イメージ、シンボル、記号、図形などをマインドマップのいたるところで使いましょう。
3. キーワードを選び、それを大文字や小文字を使って読みやすく書き込んでいってください。
4. キーワードは、区切りよく読みやすく書いていってください。
5. それぞれの言葉やイメージは単体で、枝の線上に配置しましょう。
6. 線は中心のイメージから伸びたものに接続されるようにしましょう。中心に近い線は太く、有機的な曲線にし、中心から広がるにつれ細くしていきます。線の長さは言葉やイメージが収まる長さにししましょう。
7. あなた自身で意味付けした色や記号をマインド・マップのあらゆる箇所で使いましょう。
8. あなた自身のマインド・マッピングスタイルを開発していってください。
9. マインドマップ中で、強調を用い、関連付けを示すようにしましょう。
10. 放射状に広がる階層や数字による順列、もしくは枝を枠で囲むことによって、マインドマップをみやすく整理しましょう。