



授業に生かすマインドマップ®

購入特典 掲載画像抜粋 P D F

2016年1月31日
株式会社エクセル教育研究所

マインドマップとは？

マインドマップは、**「思考の地図」**

マインド（思考や感情など精神活動すべて）の流れや位置関係を見える化する



4つの用途を使いこなす！

コミュニケーション

記憶・学習

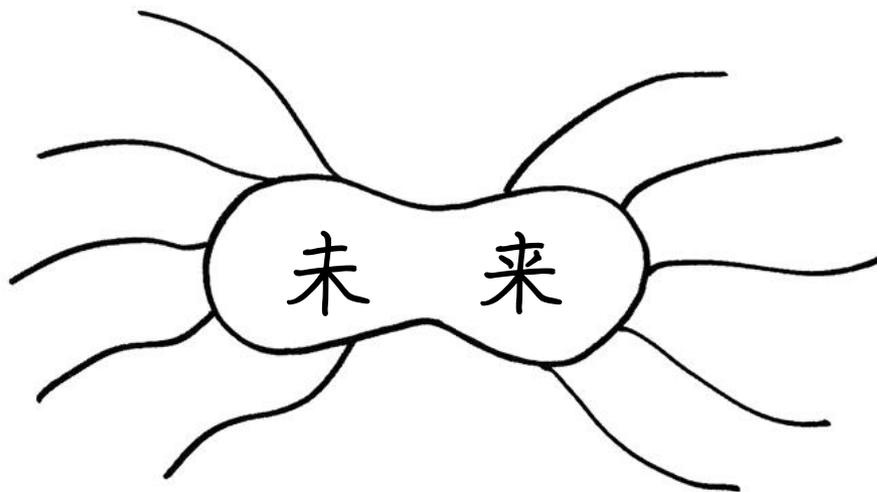
アイデア発想

整理・共有

未来のワーク～思考の可能性を考える！

演習

未来から連想する言葉



4人一組で探す

全員で同じ

3名が同じ

ペアになる

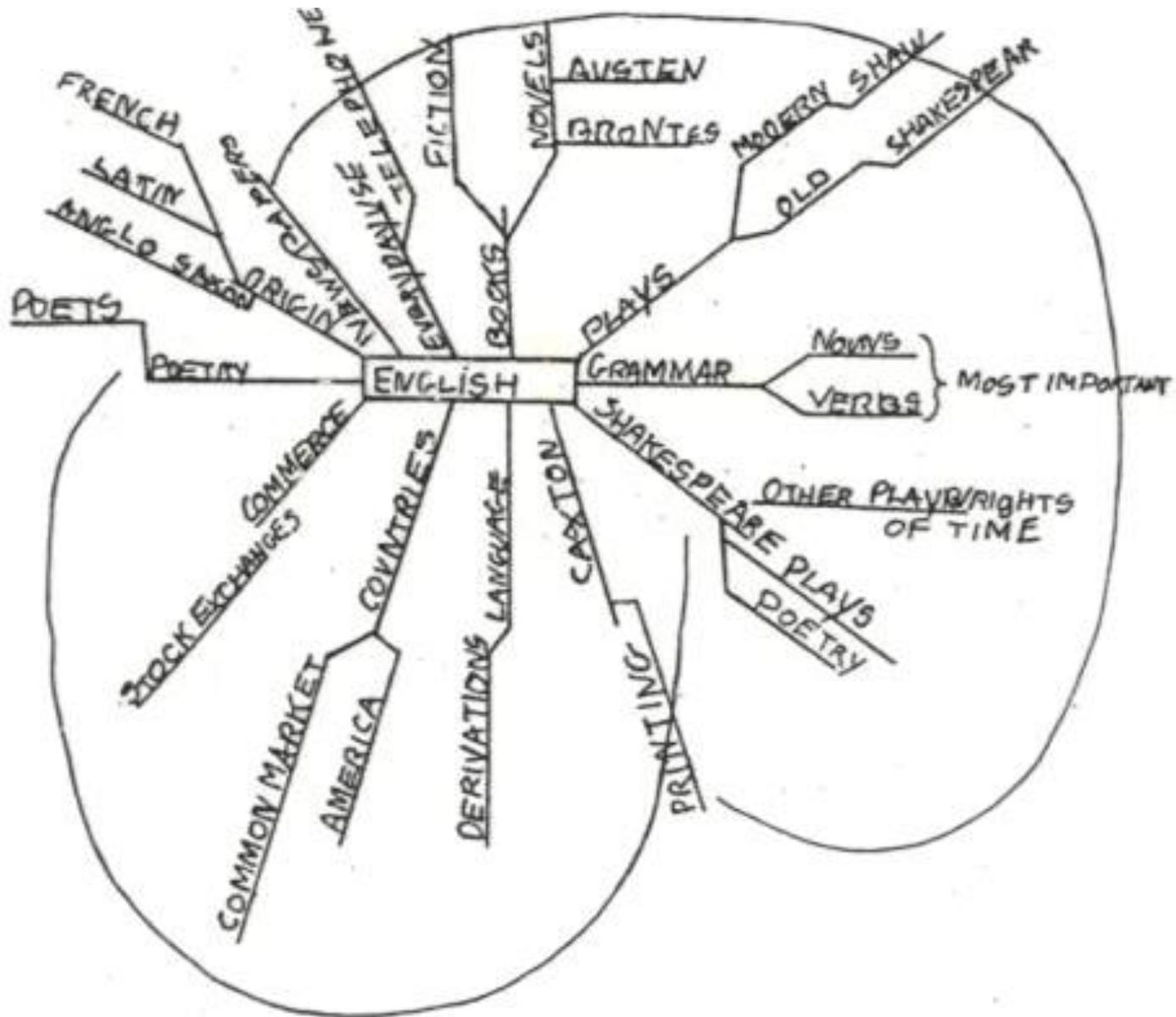
チームメンバーの相互理解

分からないことを質問

背景や考え方を確認

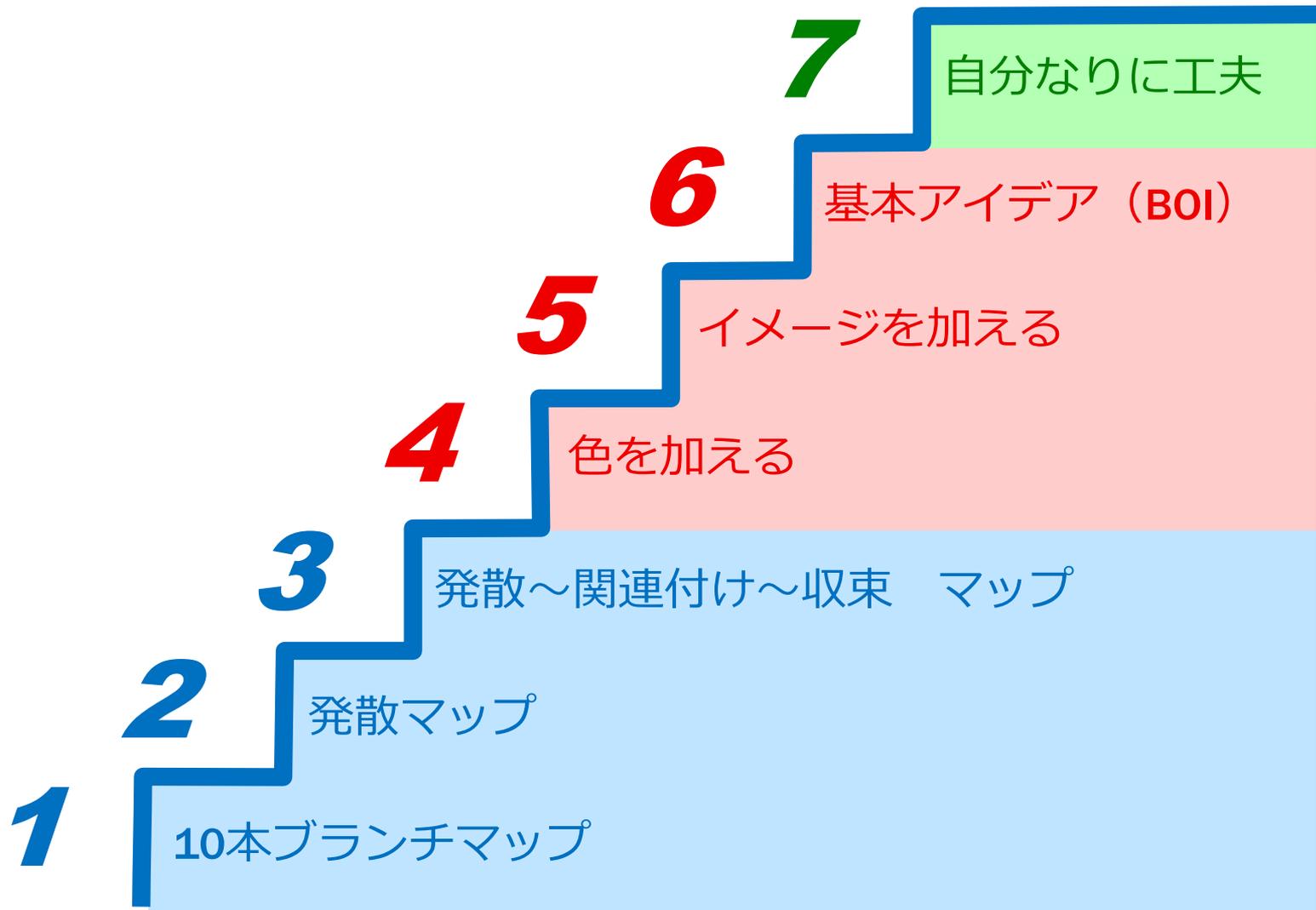
事例

ブザンの初期のマインドマップ



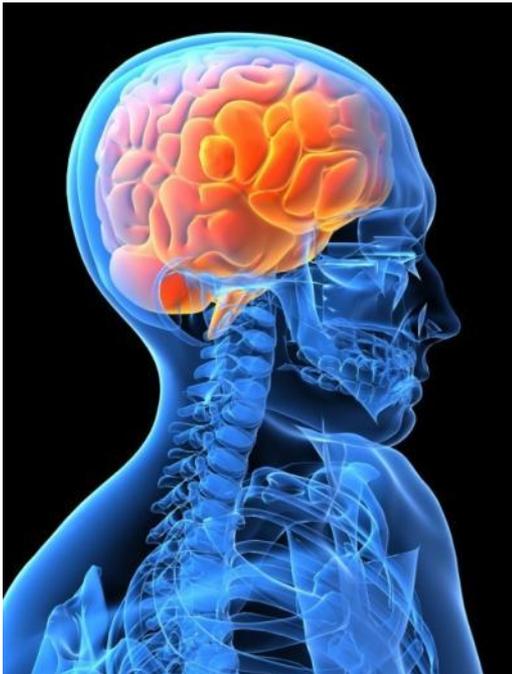
作品を描かない
自分に最適なマップを

マインドマップ 学びの手順



脳の働きの本質～放射思考と脳の第一言語

- 目を閉じて
- 次の単語を聞いて、イメージを自由に遊ばせてください。
-



2種類の思考

「川が流れる」

Flow



「花開く」

Bloom



両方あわせて放射思考

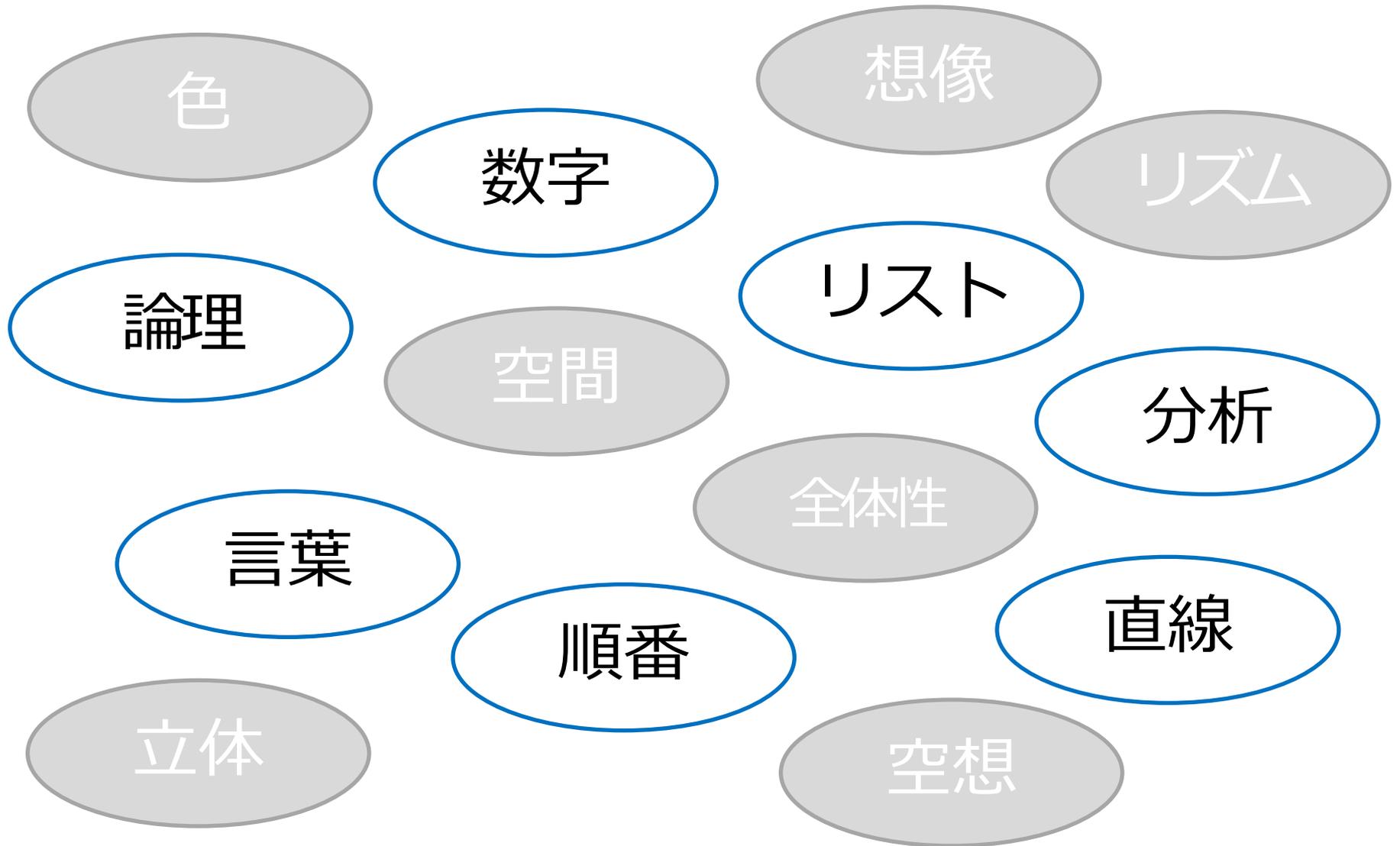
イメージ力とつなげる力

イメージ力
Imagination

つなげる力
Association

脳の第一言語

箇条書きで使うのは脳の一部



マインドマップは脳をフル活用

色

想像

数字

リズム

論理

リスト

空間

分析

言葉

全体性

順番

直線

立体

空想

「見える化」が思考を助ける

マジカル・ナンバー！

7 ± 2

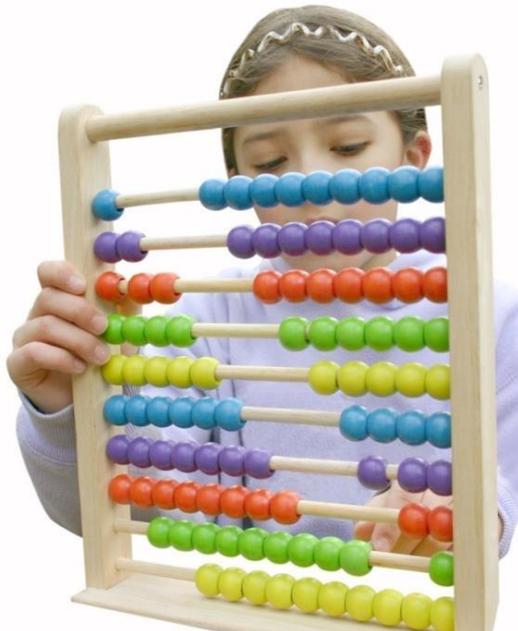
チャンク

作業記憶

書き出さないと考えられない

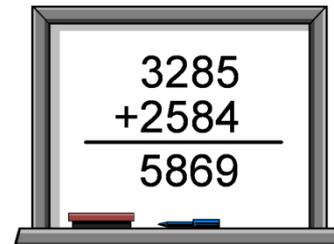
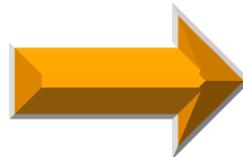
思考の筆算

《プロセスの「見える化」》 で解決！



思考の「見える化」

思考の筆算



思考プロセスの見える化

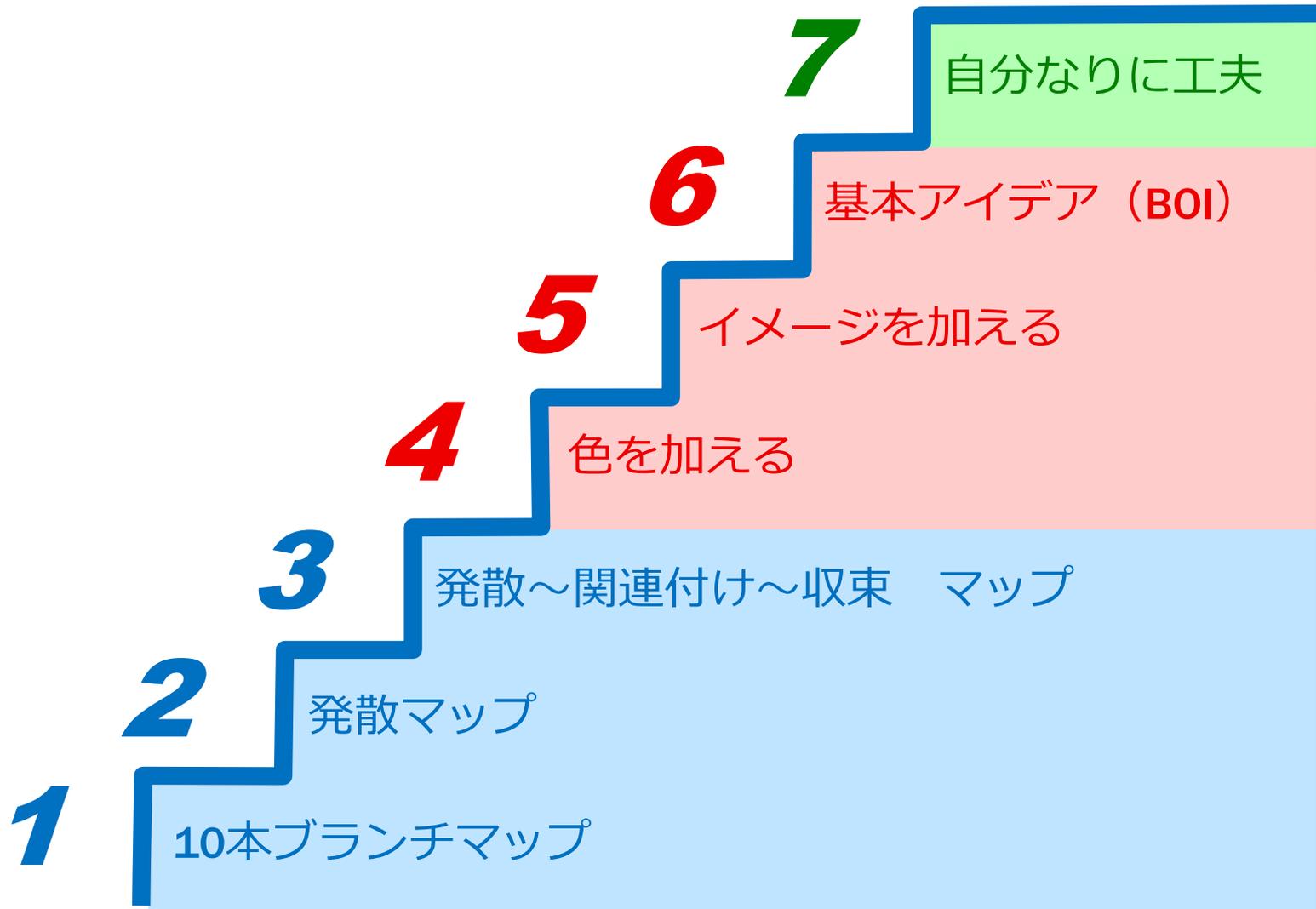
自分の
考えを認識

思考の
全体俯瞰

バランスの
良い判断

チームで
共有

マインドマップ 学びの手順 (再掲)



かき方は、ミニマップからスタート！

一般的な思考プロセス

なかなか難しい！すべてを書き出せるか？
自分で選択してから書き出す癖を直す

書き出せば整理できる！
見える化の効果大！

発散 収束



「見える化」後の思考プロセス

見える化することで、新しい「関係性」
(つながる力) を発見できる

発散

関
連
付
け

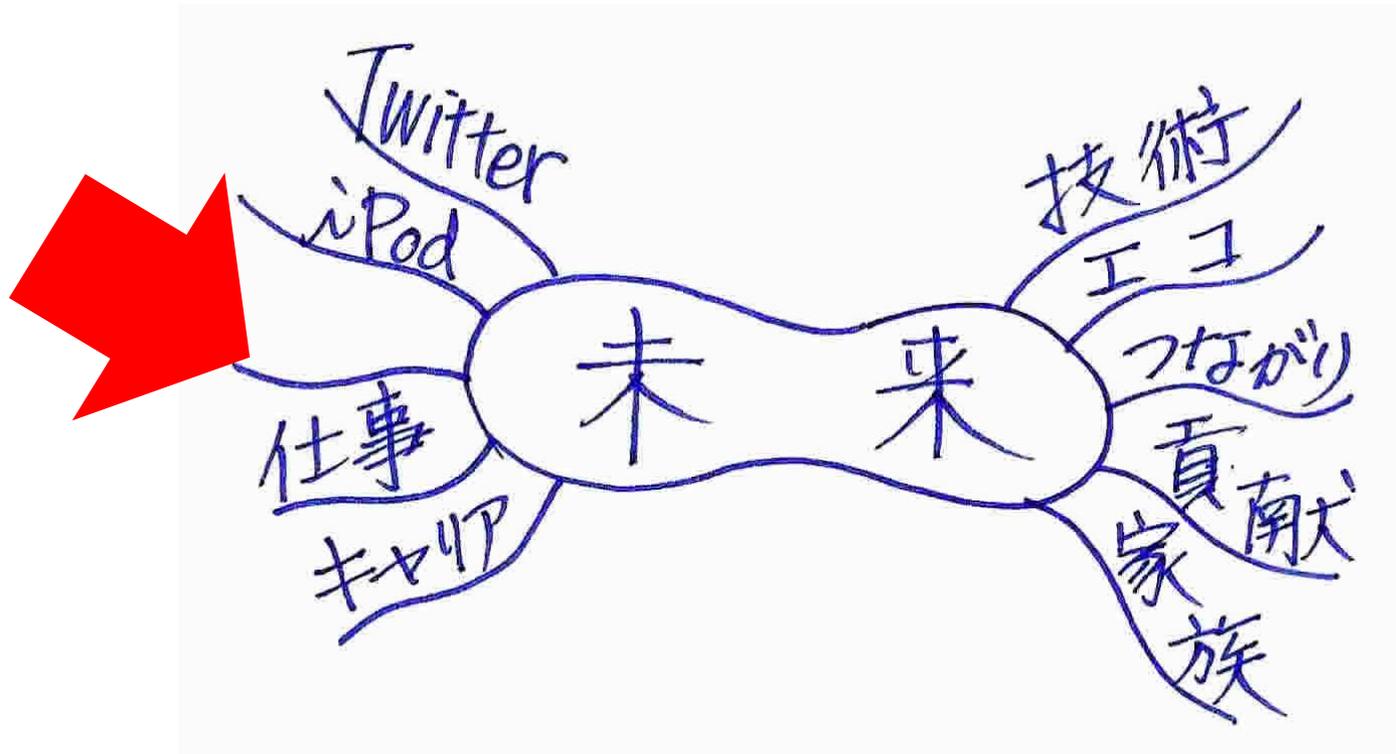
収束



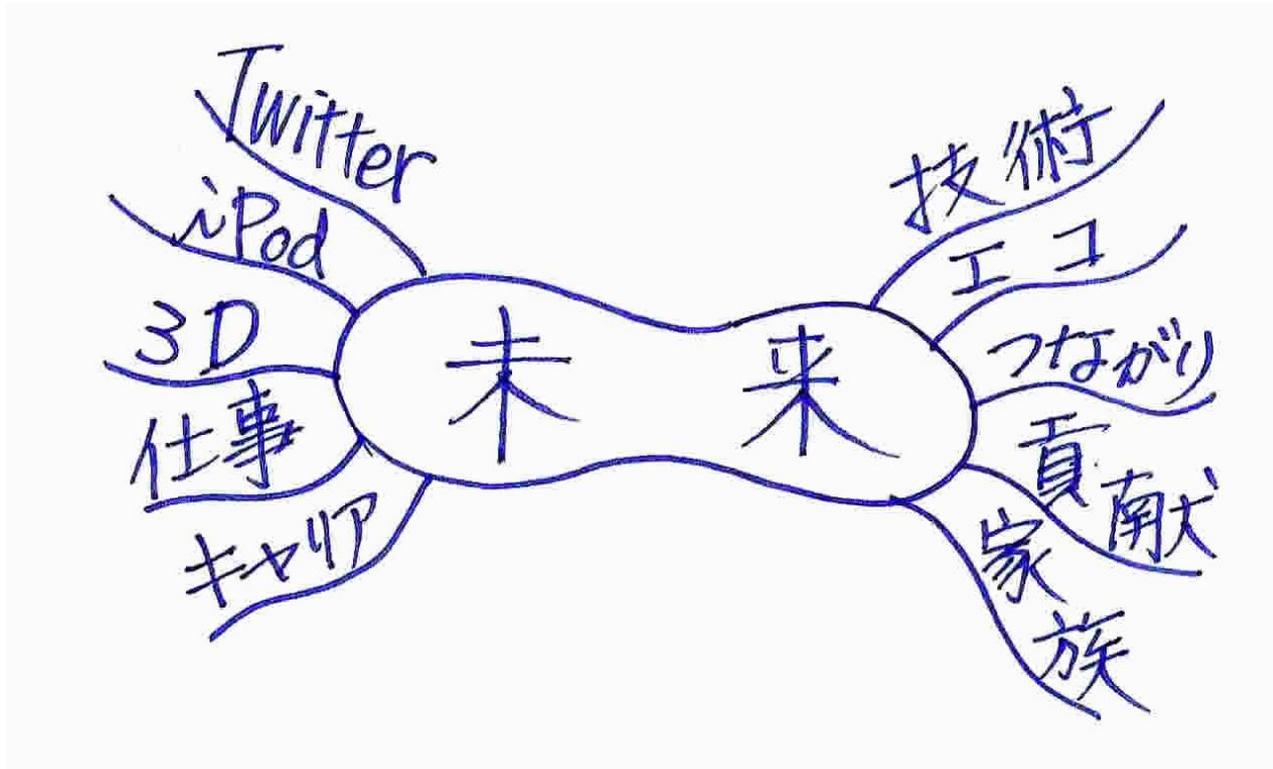
自分にとっての未来とは

- 1.丸と10本のブランチを引く
- 2.中央にタイトルを書く
- 3.ブランチの上に思いつくまま
単語を載せていく。 2分
- 4.さらに伸ばしていく 5分

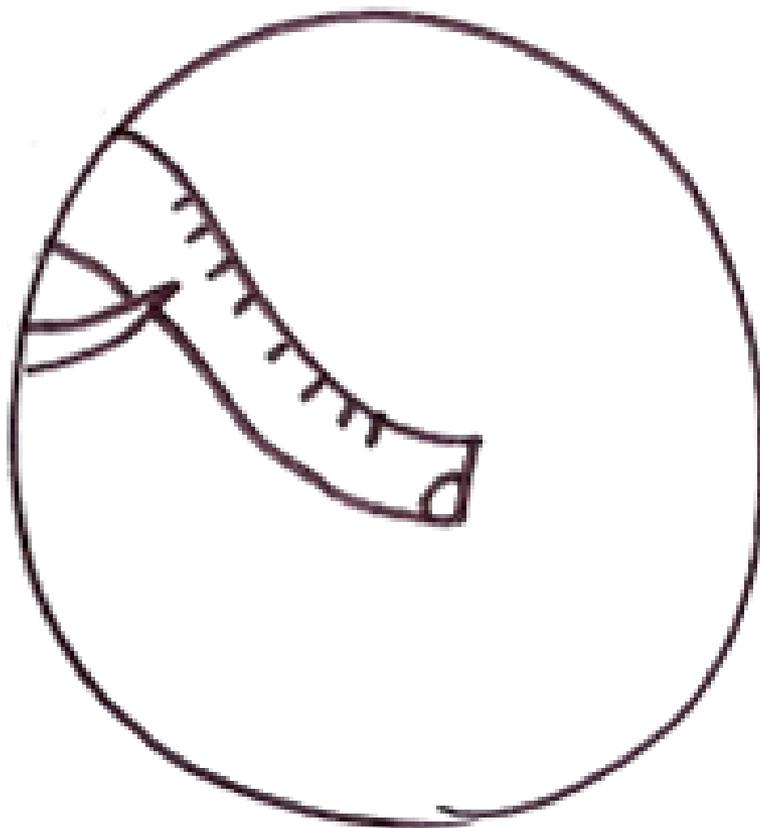
あいていると気持ち悪い？



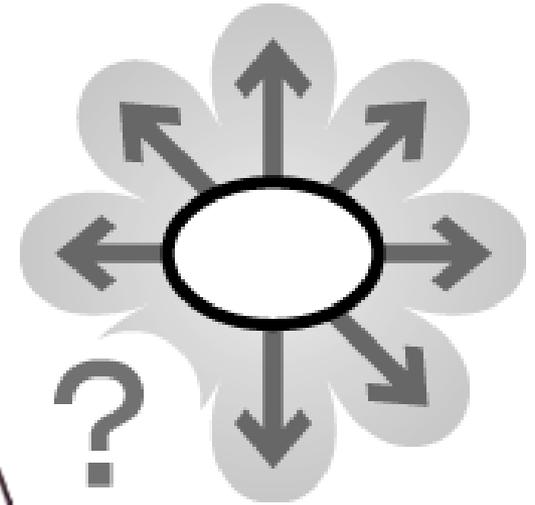
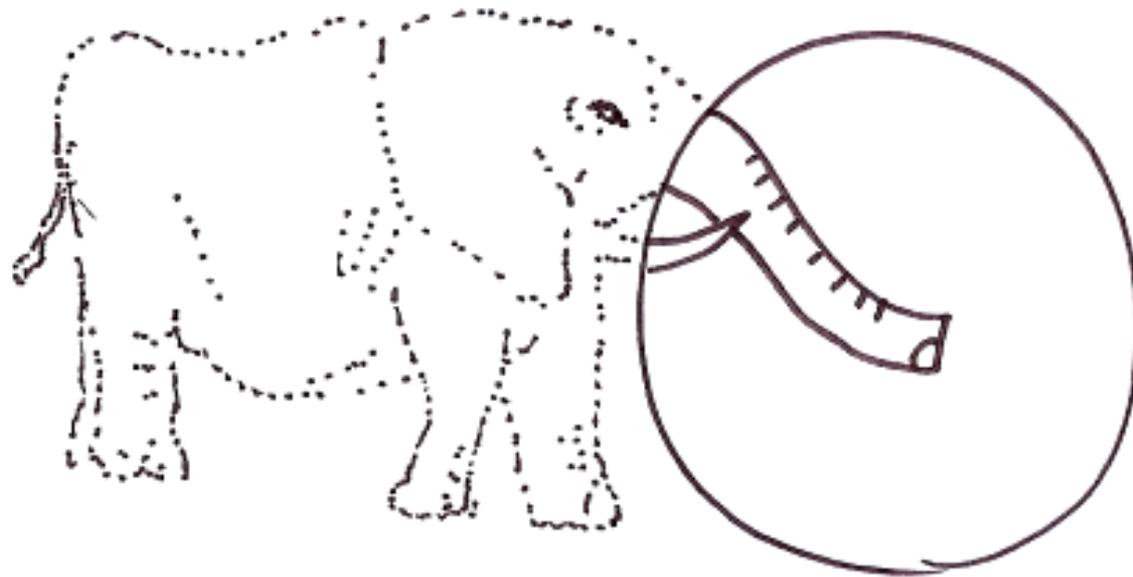
全部埋まると安心



これはなに？

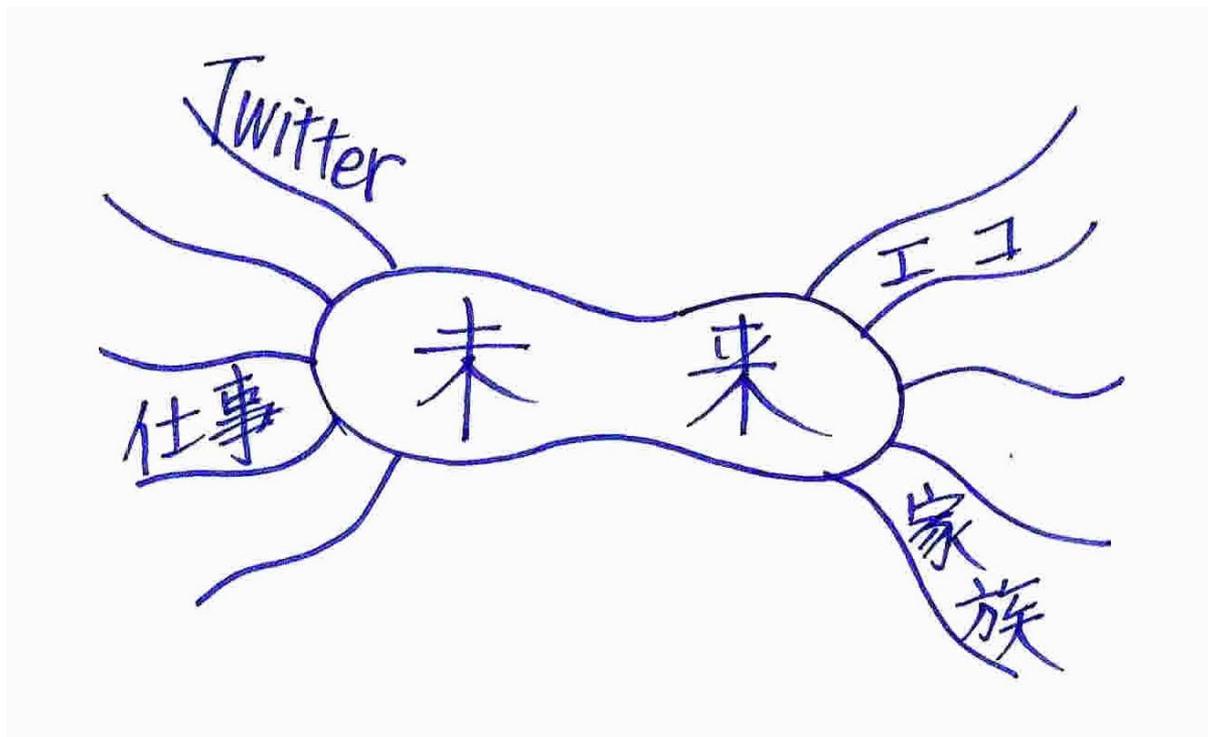


全体を認識（ゲシュタルト）

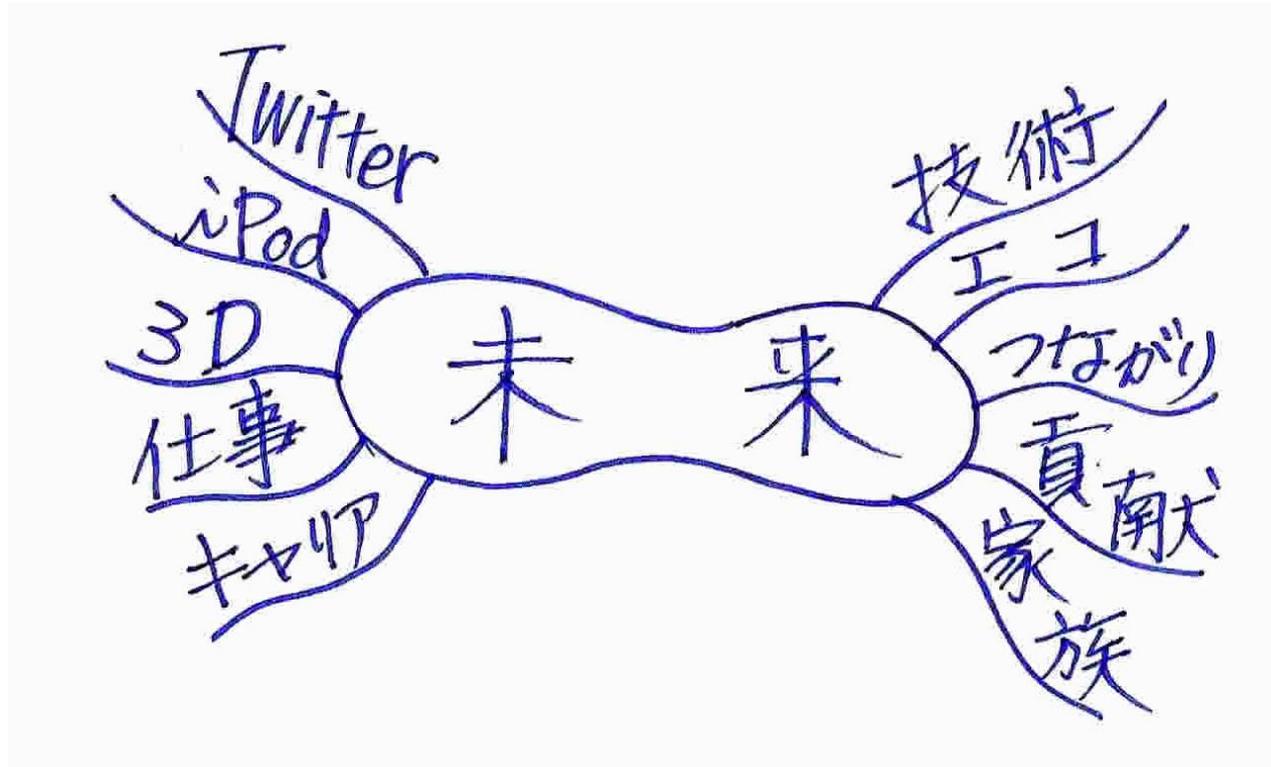


埋めたくなる気持ちを感じる！

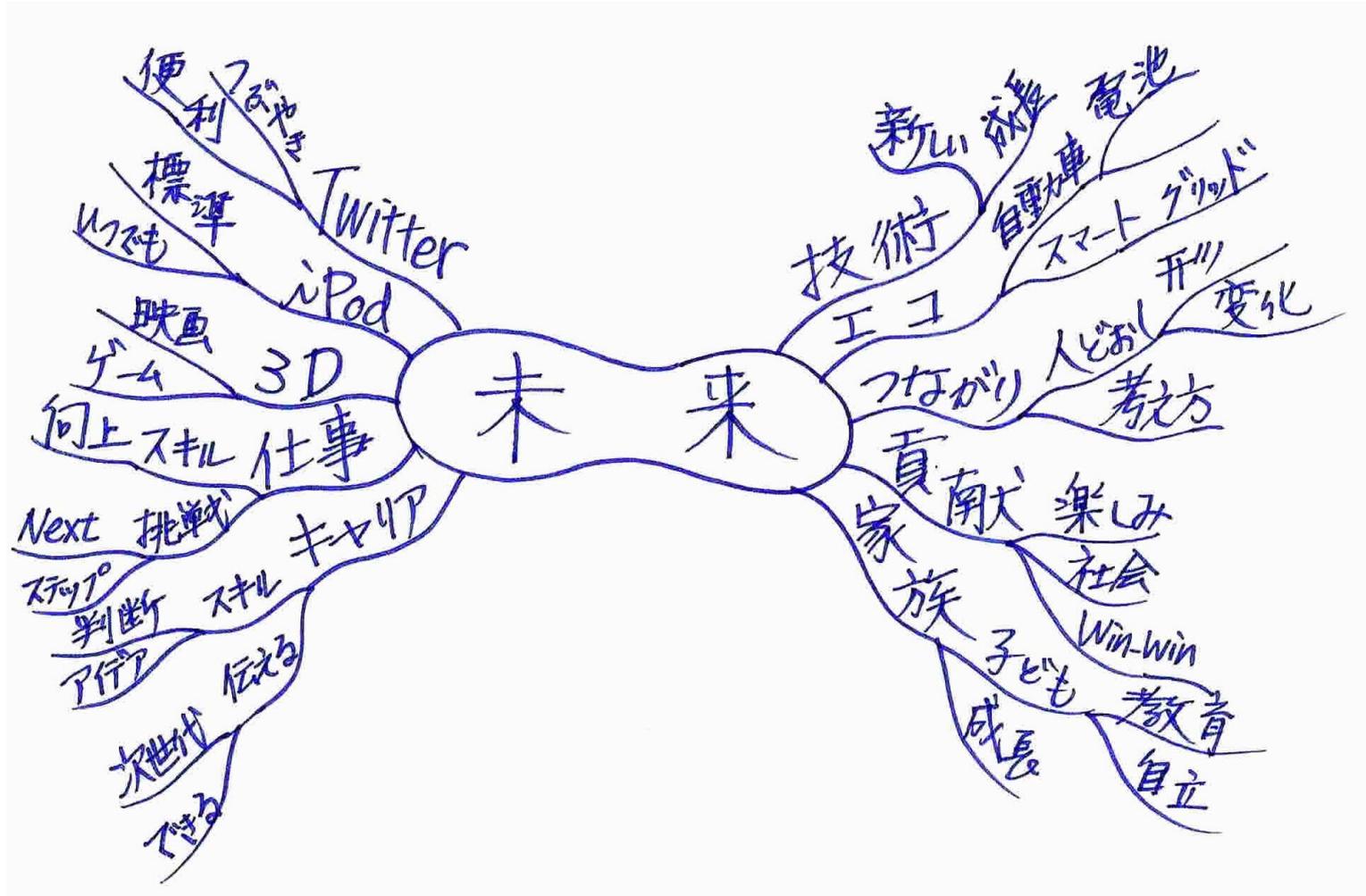
未来のワーク



まずは第1階層

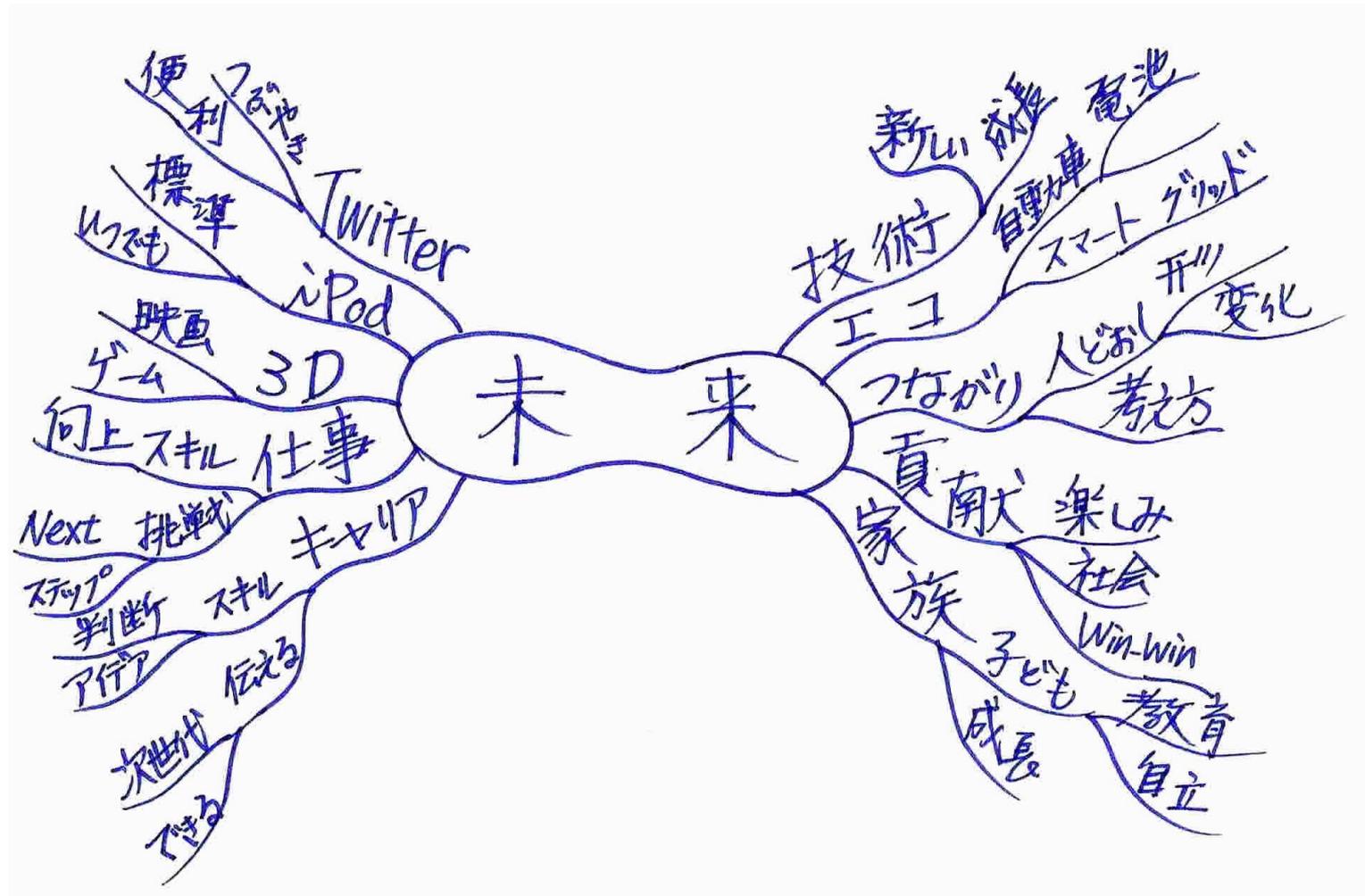


どんどん伸ばす

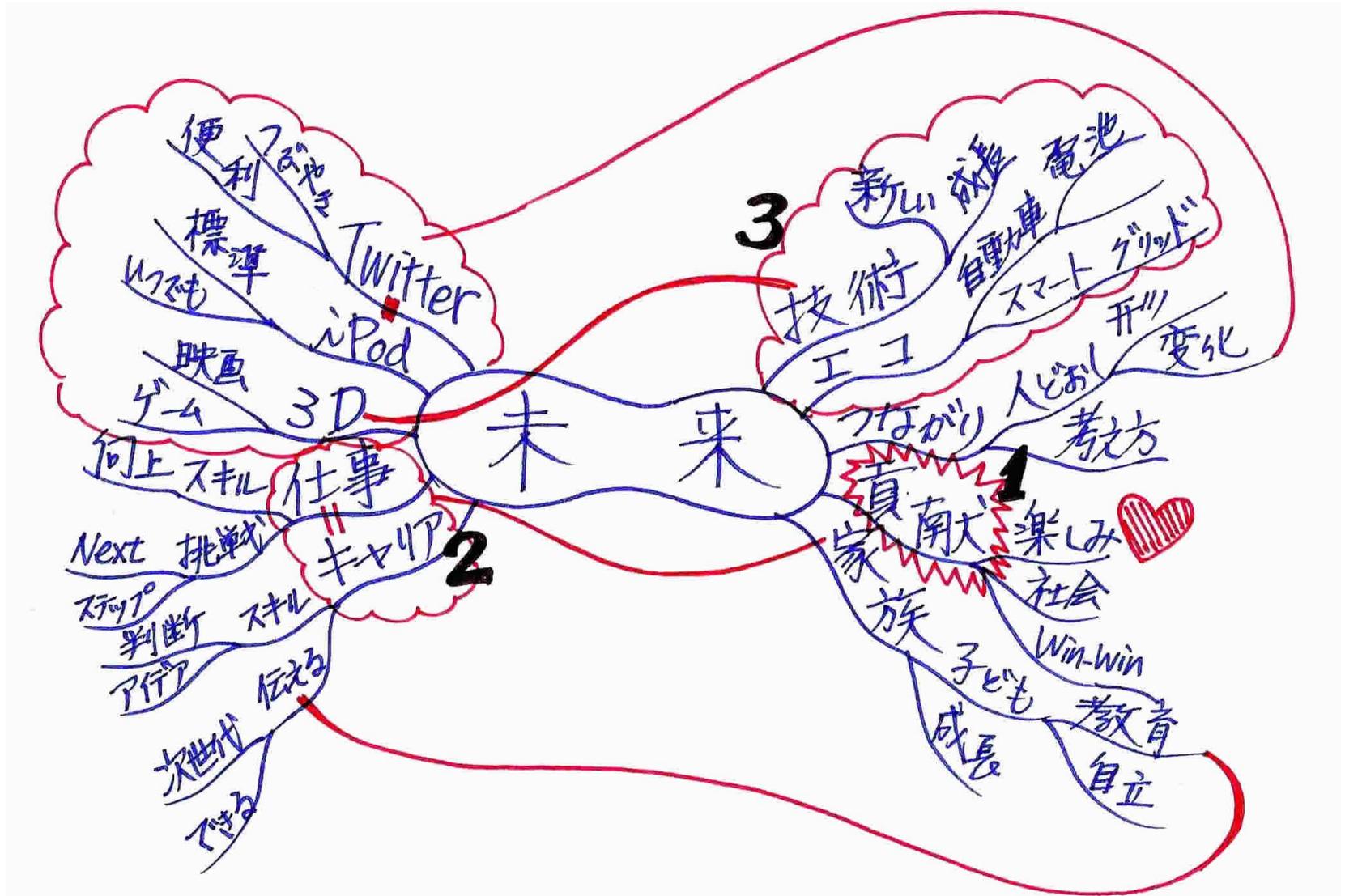


発散から収束へ

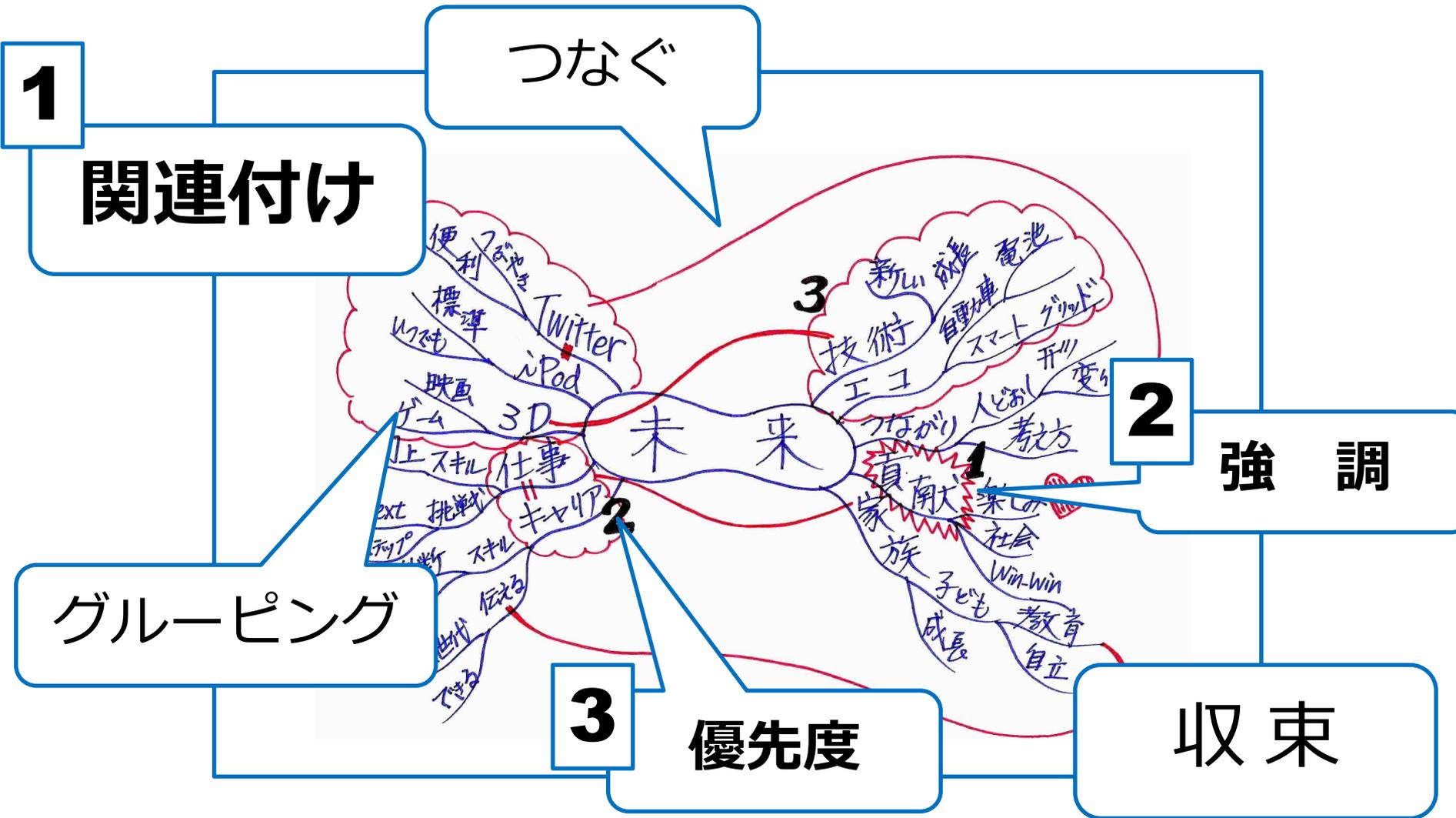
どんどん伸ばす



関連付けと収束



マップの仕上げ～関連付けと収束



自分にとっての未来とは

- 1.丸と10本のブランチを引く
- 2.中央にタイトルを書く
- 3.ブランチの上に思いつくまま
単語を載せていく。 2分
- 4.さらに伸ばしていく 5分
- 5.全体を見て頭の整理をする
- 6.関連付け（グルーピング・つなぐ）
- 7.収束（強調・優先度付け） 5分

青

赤

黒

ミニ・マインドマップのコツ

- 発散では何を書いてもよい
 - 同じモノが重なってもよい
 - 階層が異なってもよい
 - 伸ばしても横に並べてもよい
 - どこに載せてもよい
- 思いつくままたくさん載せる！
 - 判断はその後～関連付けと収束で

思考のプロセス = 自分とのコミュニケーション

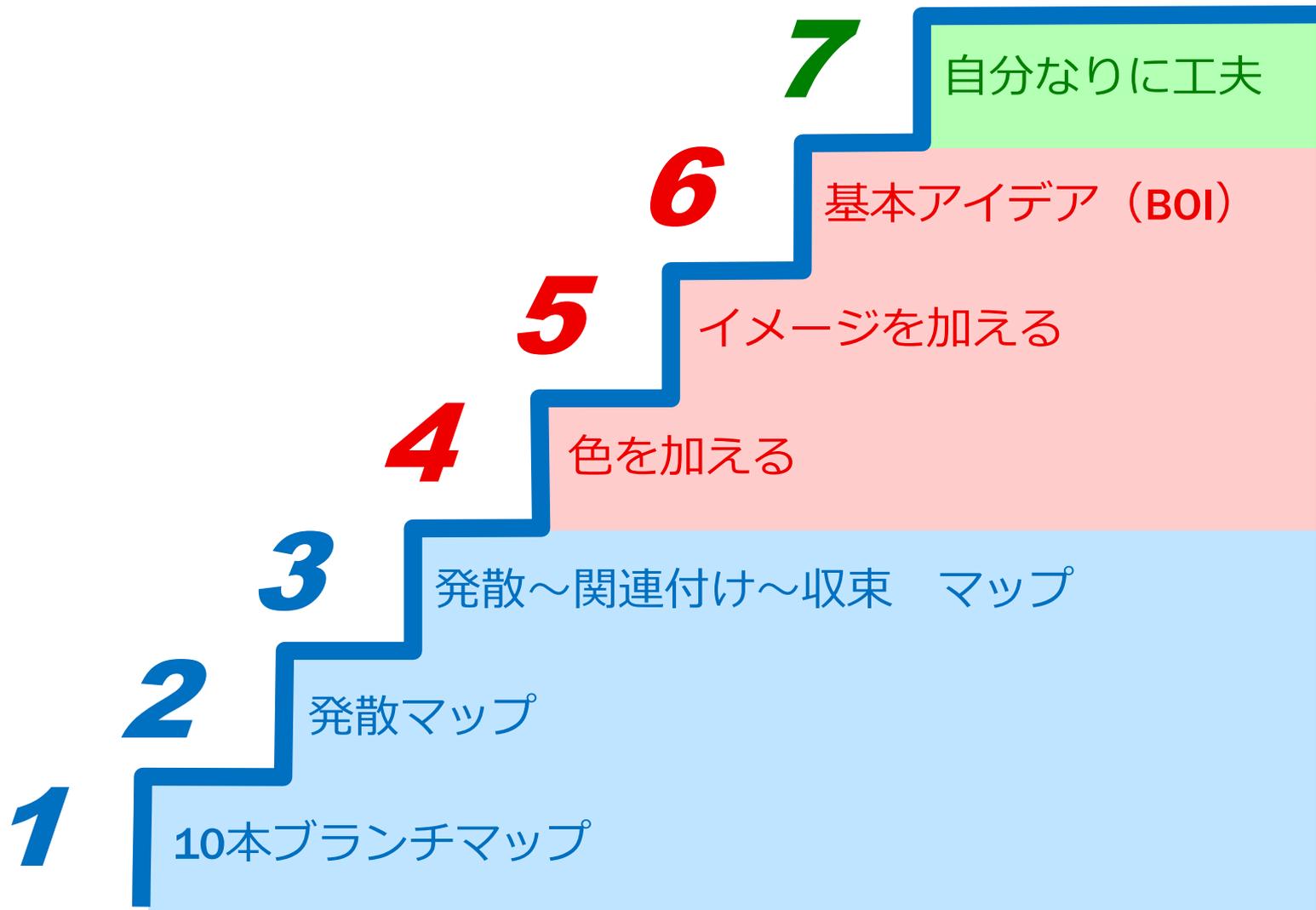
関連付けの役割

- 関連付けは、「連結」
 - = 見直した時点での新しいつながり
 - 全体を何度も振り返る！記憶に定着
 - 重要なモノが見えてくる = 収束が楽に

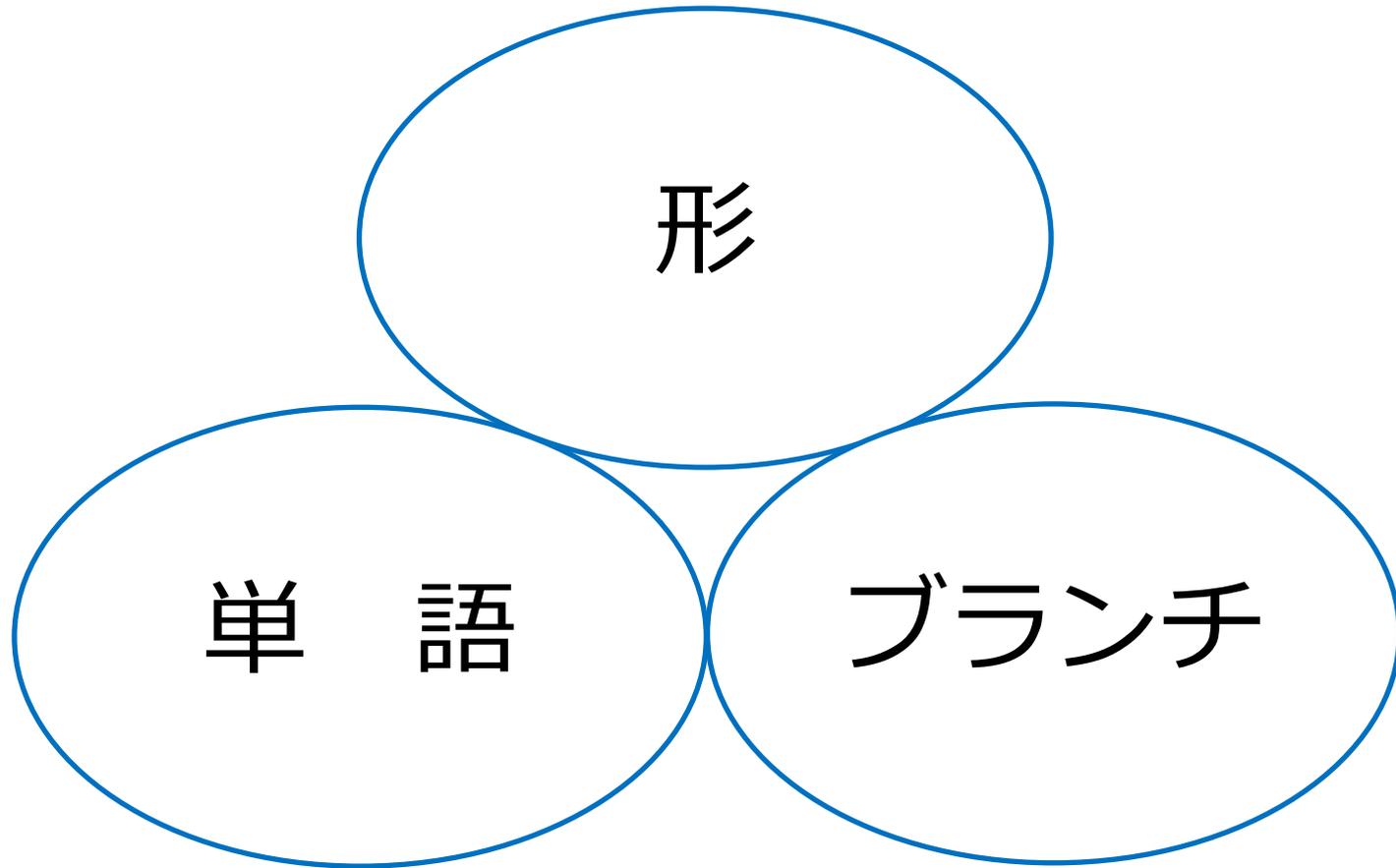
• つなげる力を強める手法！

- しっかりつなぐ。
- 全体俯瞰して、ともかくたくさんつなぐ

マインドマップ 学びの手順



マップの3つの要素



マップの3つの要素

形

中心から外へ

単語

文ではなく
単語を載せる

ブランチ

ブランチが先
単語が後

ブランチの役割

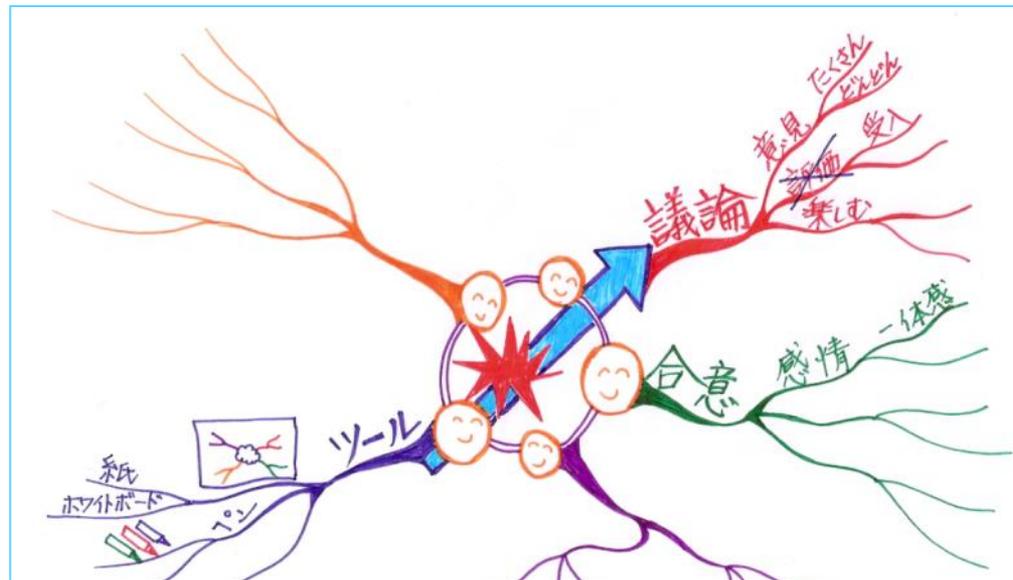
- ブランチは、「連想」
= 考えた時点でのつながり
 - キーワードが、出てきた過程を見える化！

• つなげる力を強める手法！

- しっかりつなぐ。
- ブランチの長さ = 単語の長さ
- 単語はブランチに沿って載せる～一体化

いよいよフルマップへ

用語解説1



用語説明

【セントラル・イメージ】

- ◆中心にある、トピックやテーマを表すイメージ
- ◆注目が集まるようにカラフル(3色以上)に
- ◆枠では囲わず、ユニークで一体感のある形に

【メイン・ブランチ】

- ◆太く生えるように

【BOI (Basic Ordering Ideas)】

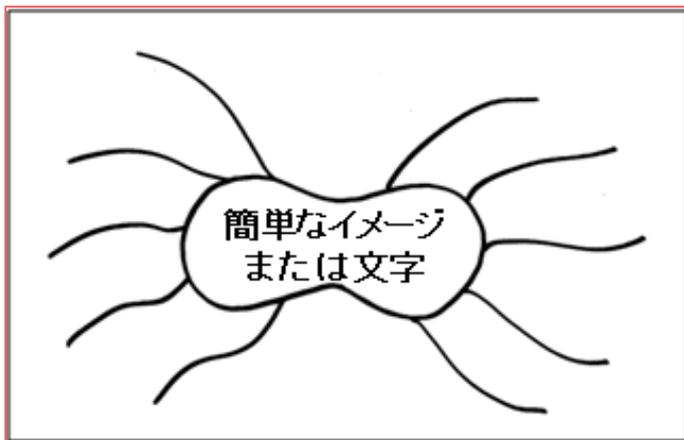
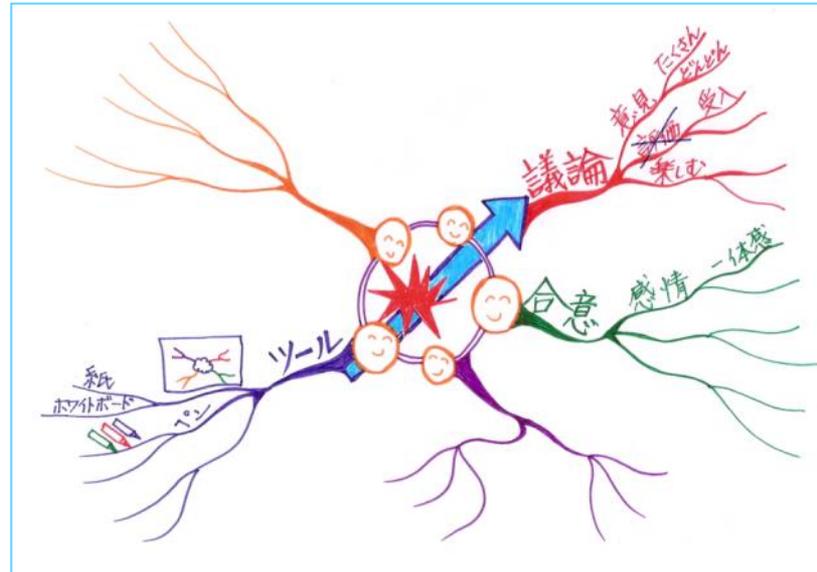
- ◆メイン・ブランチに載せる単語やイメージ
- ◆大きく太くはっきりと
- ◆本の章・タイトルや大きなカテゴリーに相当

【サブ・ブランチ】

- ◆先に行くほど細く

用語解説2

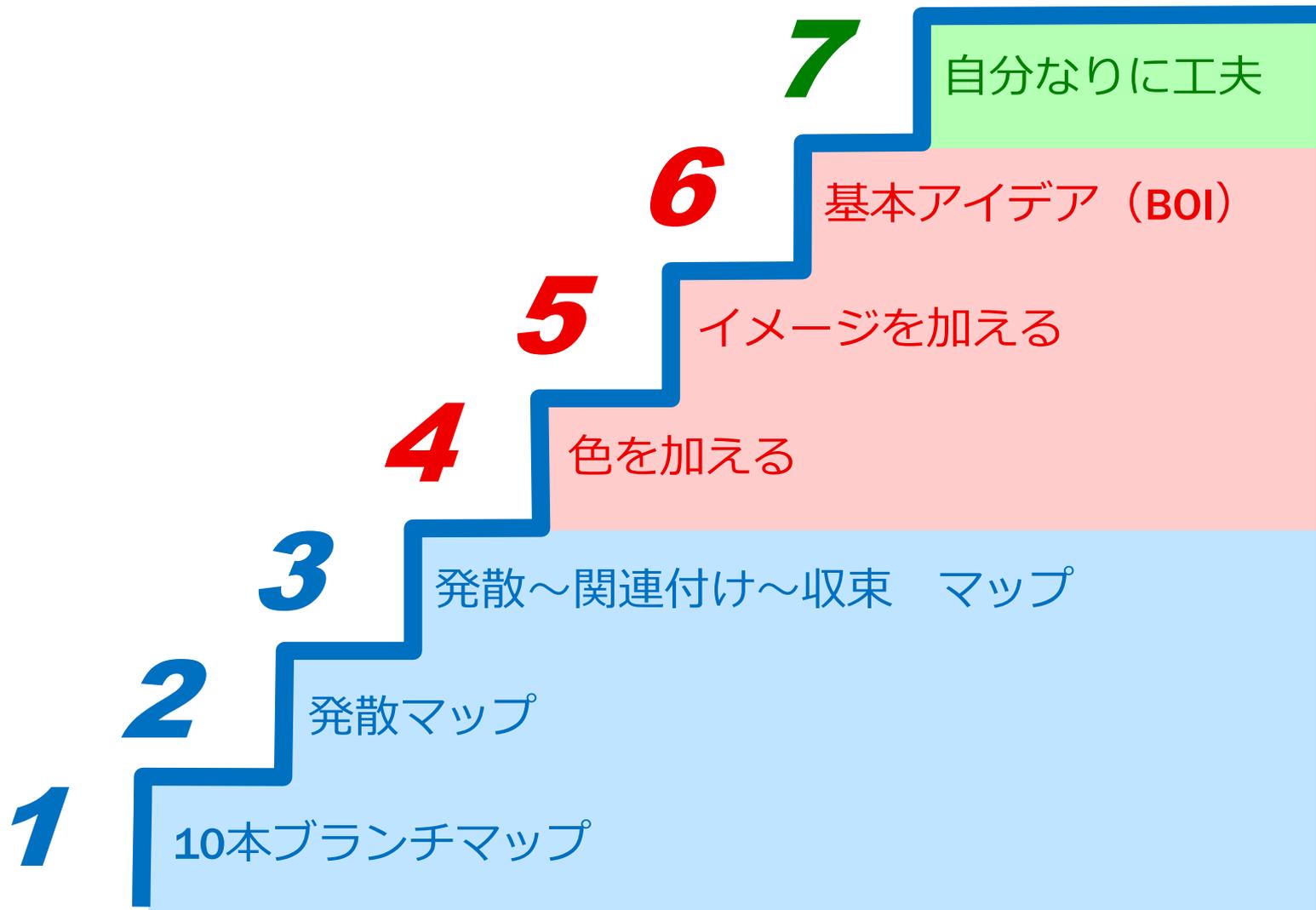
フル・マインドマップ



ミニ・マインドマップ

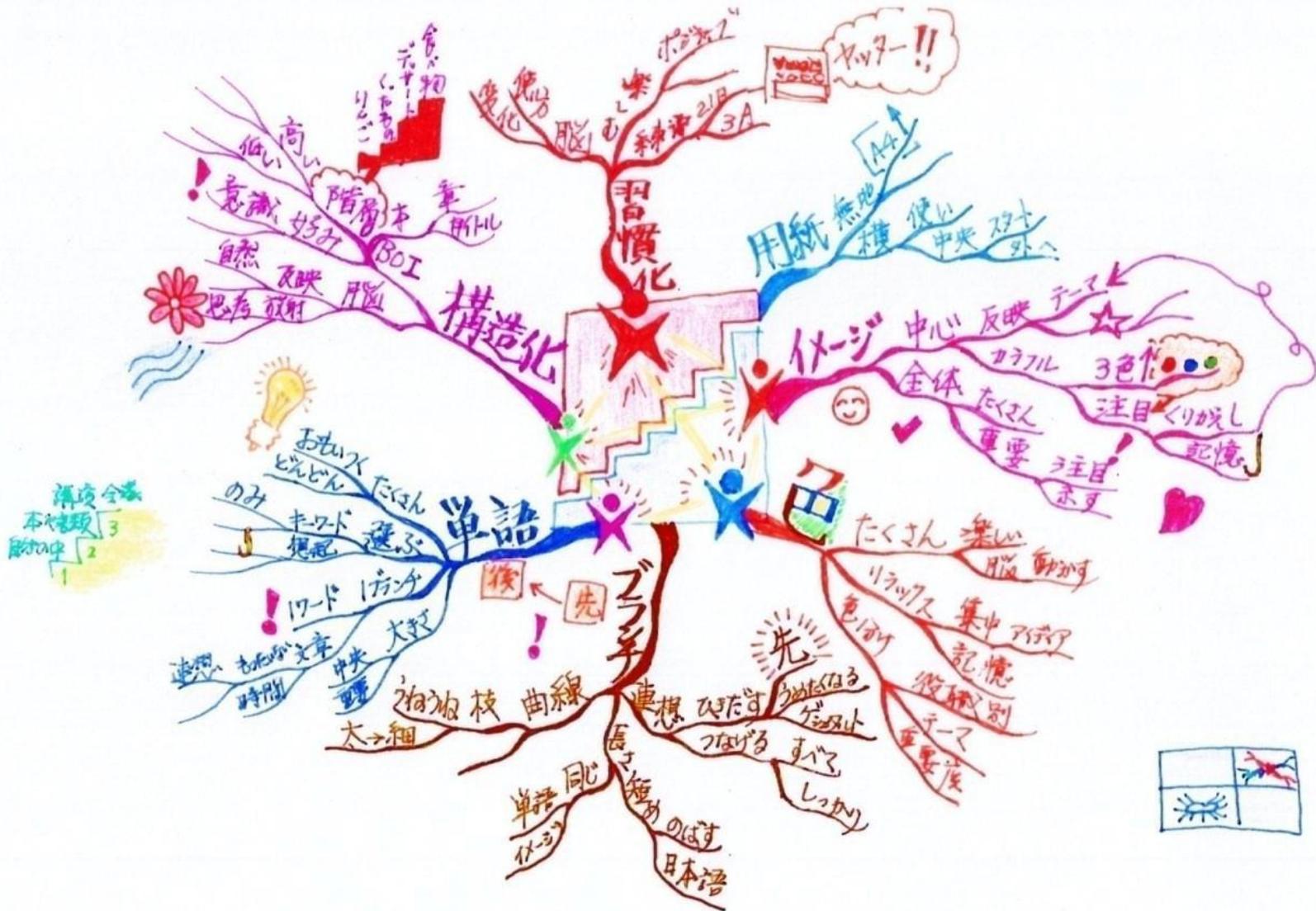
- どんどんアイデアを出すときに
- 色やイメージはなくても良い
- 時間を区切って、短時間で出るだけ出す

マインドマップ 学びの手順



演習

マインドマップの「7つのルール」



色はなぜ必要なのか？

- 白黒だと飽きる⇒**集中力を継続**させる

- 色を変えて**区分**する。

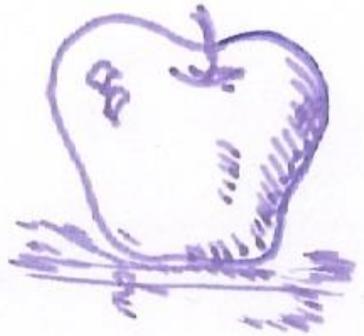
- 書く前にあらかじめ色を変える
 - 話題（メインブランチ）毎
 - 思考のプロセス毎
発散⇒関連付け⇒収束
 - 意見の発信者（自分・他人）毎
- 描いた後から**色でマーク**する
 - 重要なものを**目立たせる**
 - 事実と意見を**色分け**する
 - 色に意味を持たせる = カラーコード

イメージを描くコツ（前半）

1. すばやく = **考えすぎない** & 思いつくまま

演習

リンゴを描いてみよう！



- 単色（できれば青ペン）で描く
- 3秒で1つ
- 言語化しない／思いつくまま

りんご、にんじん、本、時計、太陽、笑顔、靴、家、組織、課題、お正月、現金、スケジュール、仕事、会話、ヒット商品、解決力、愛、顧客満足、夢、目標

イメージを描くコツ

1. すばやく描く = **考えすぎない** & **思いつくまま**
2. なるべく、**具体的にイメージできる単語**を選ぶ
3. 抽象的でも「**決めれば簡単**」
4. **1つより2つ、2つより3つで複数で表す方がラク**

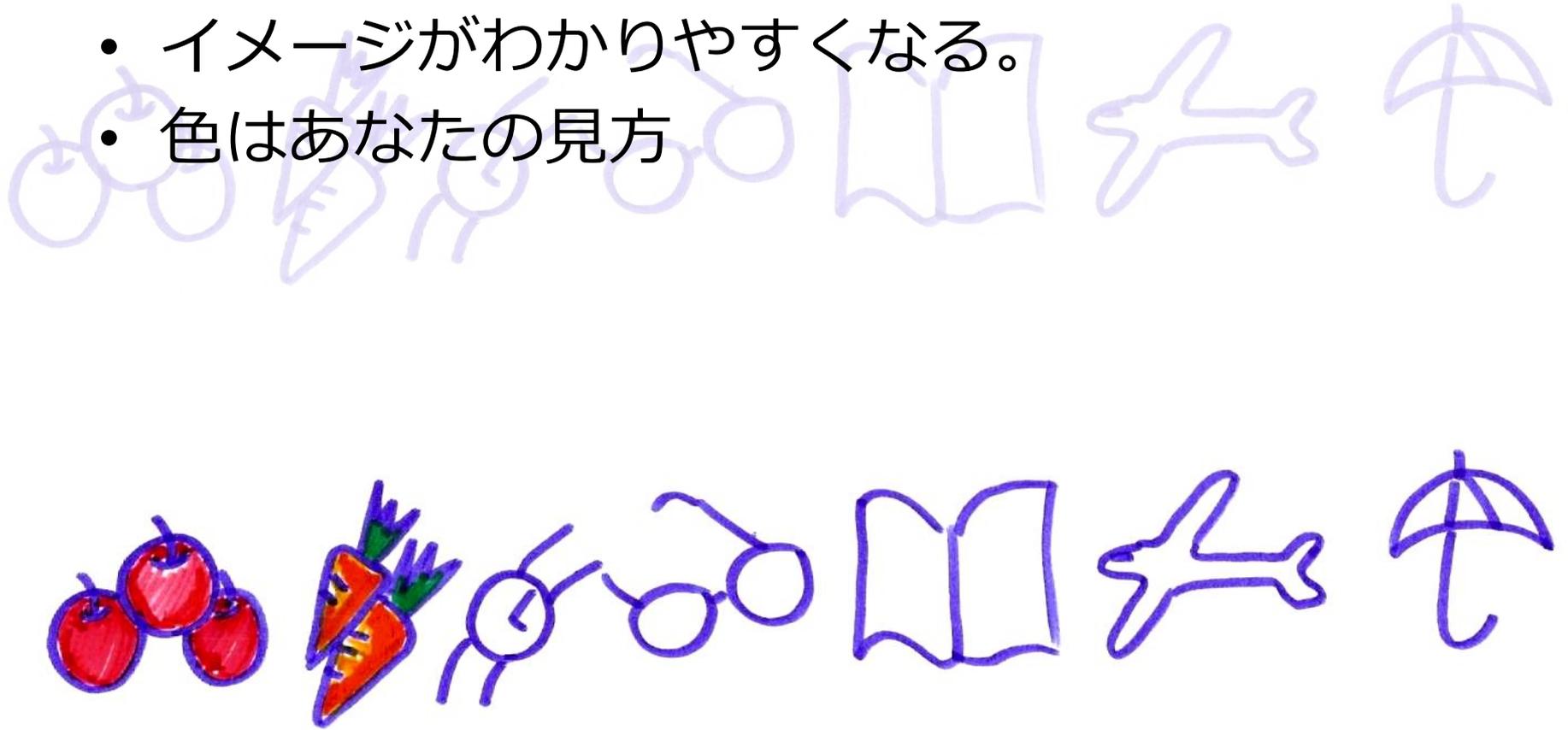
イメージを描くコツ



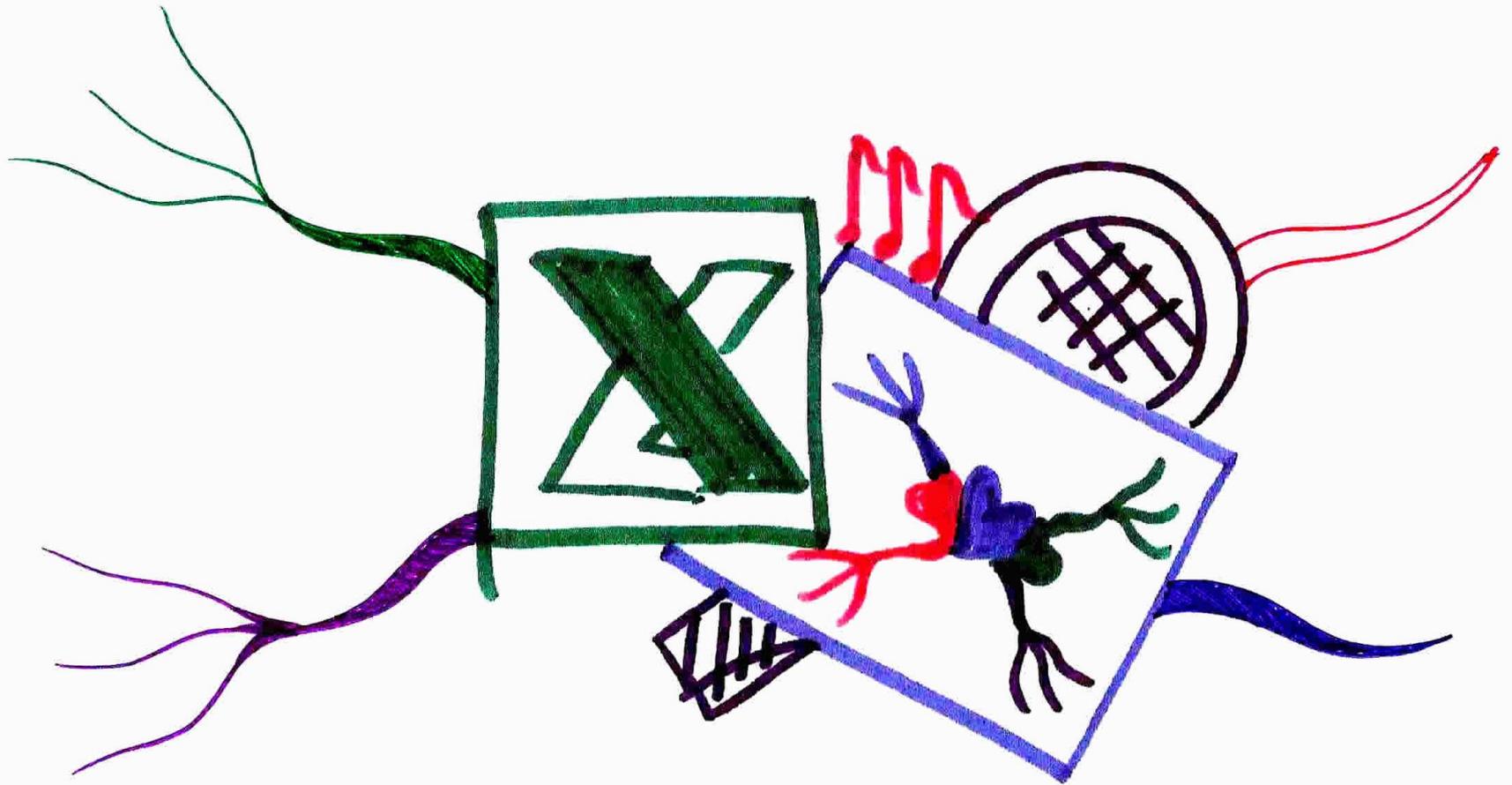
演習

イメージ+色のか

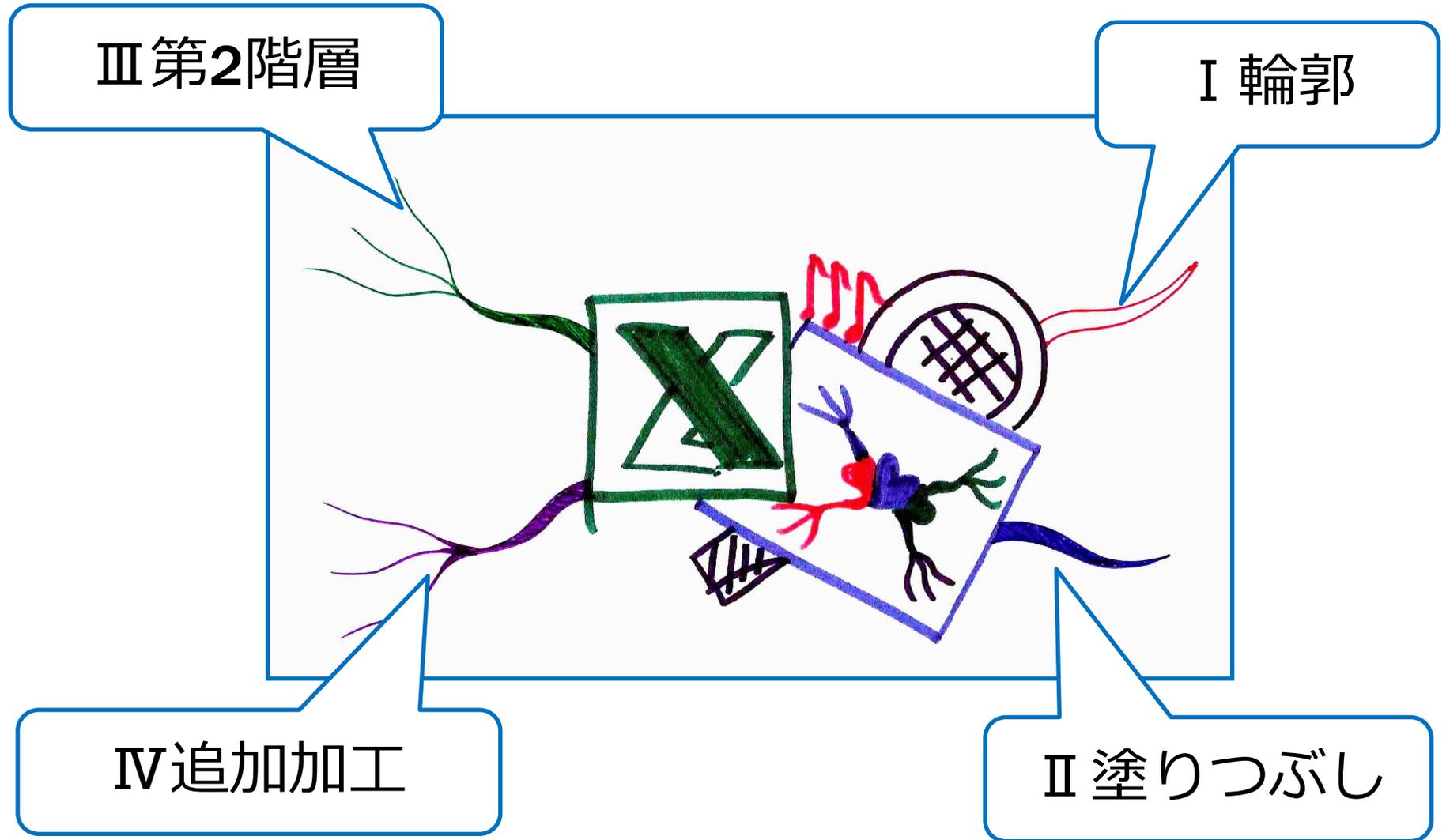
- 注目が集まる。
- イメージがわかりやすくなる。
- 色はあなたの見方



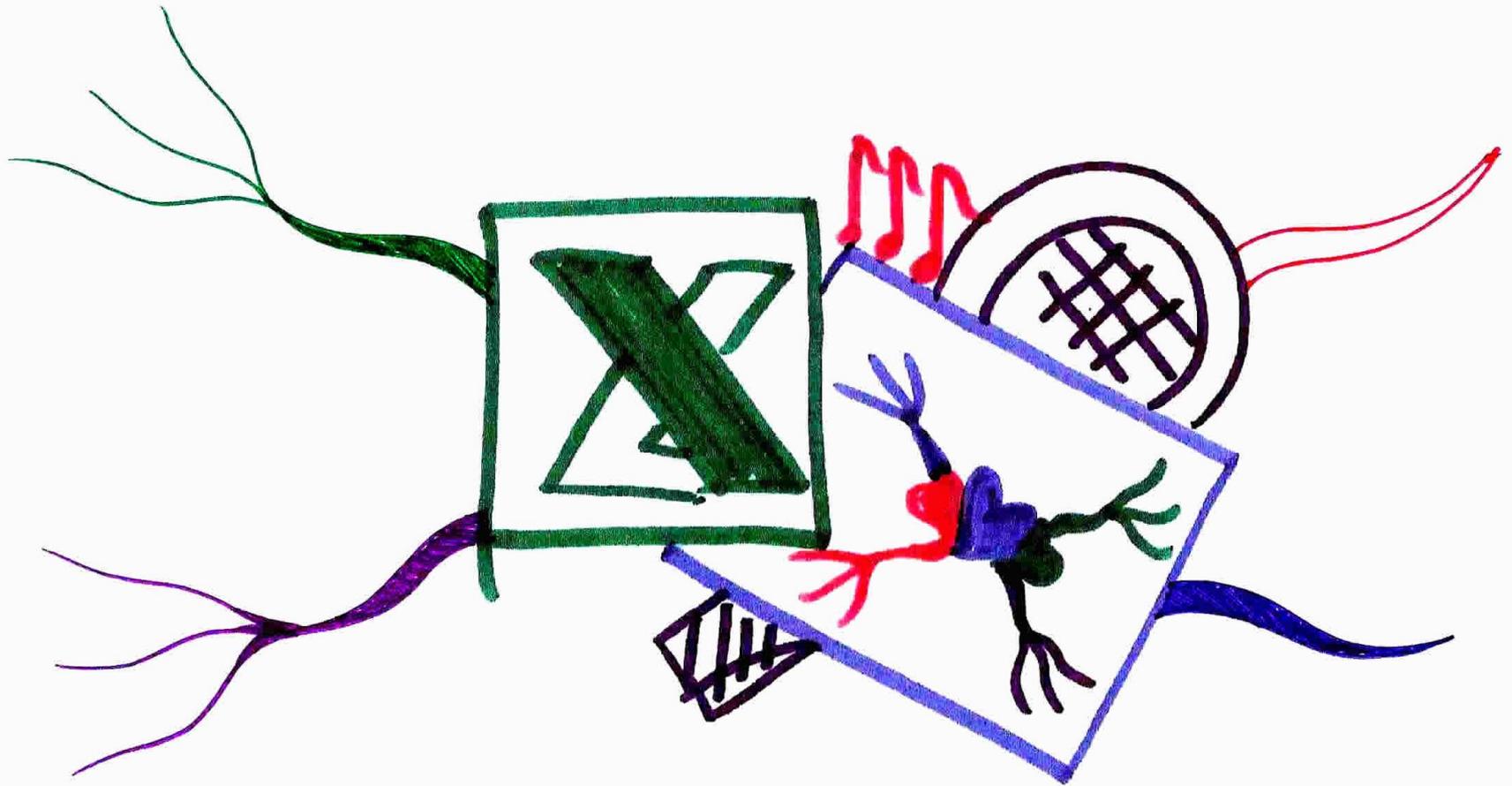
メインブランチ毎に色を変える



ブランチの練習



メインブランチ毎に色を変える

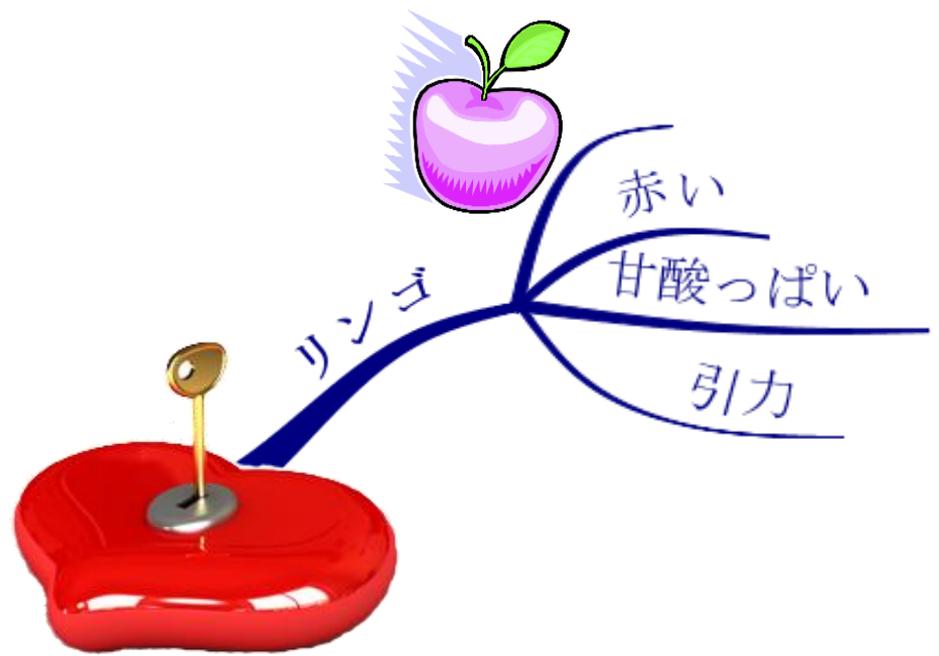


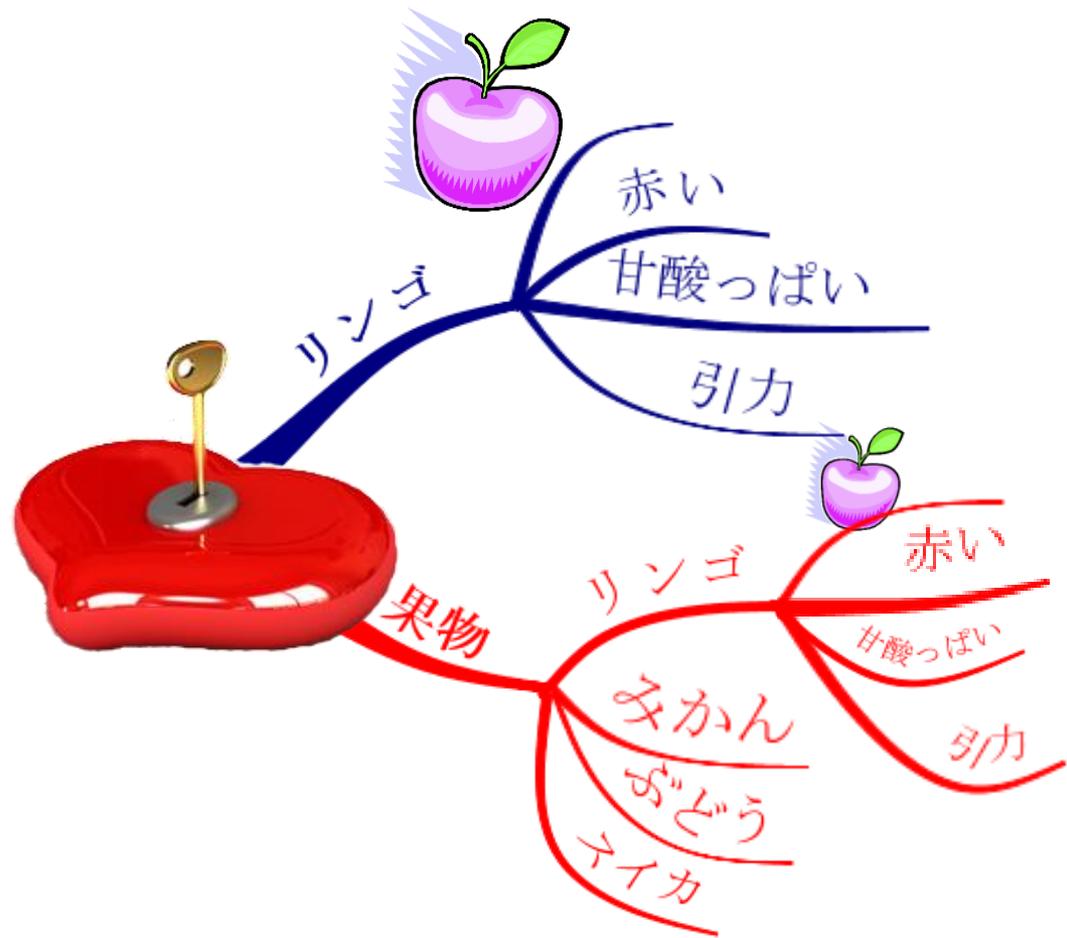
BOIで論理力アップ

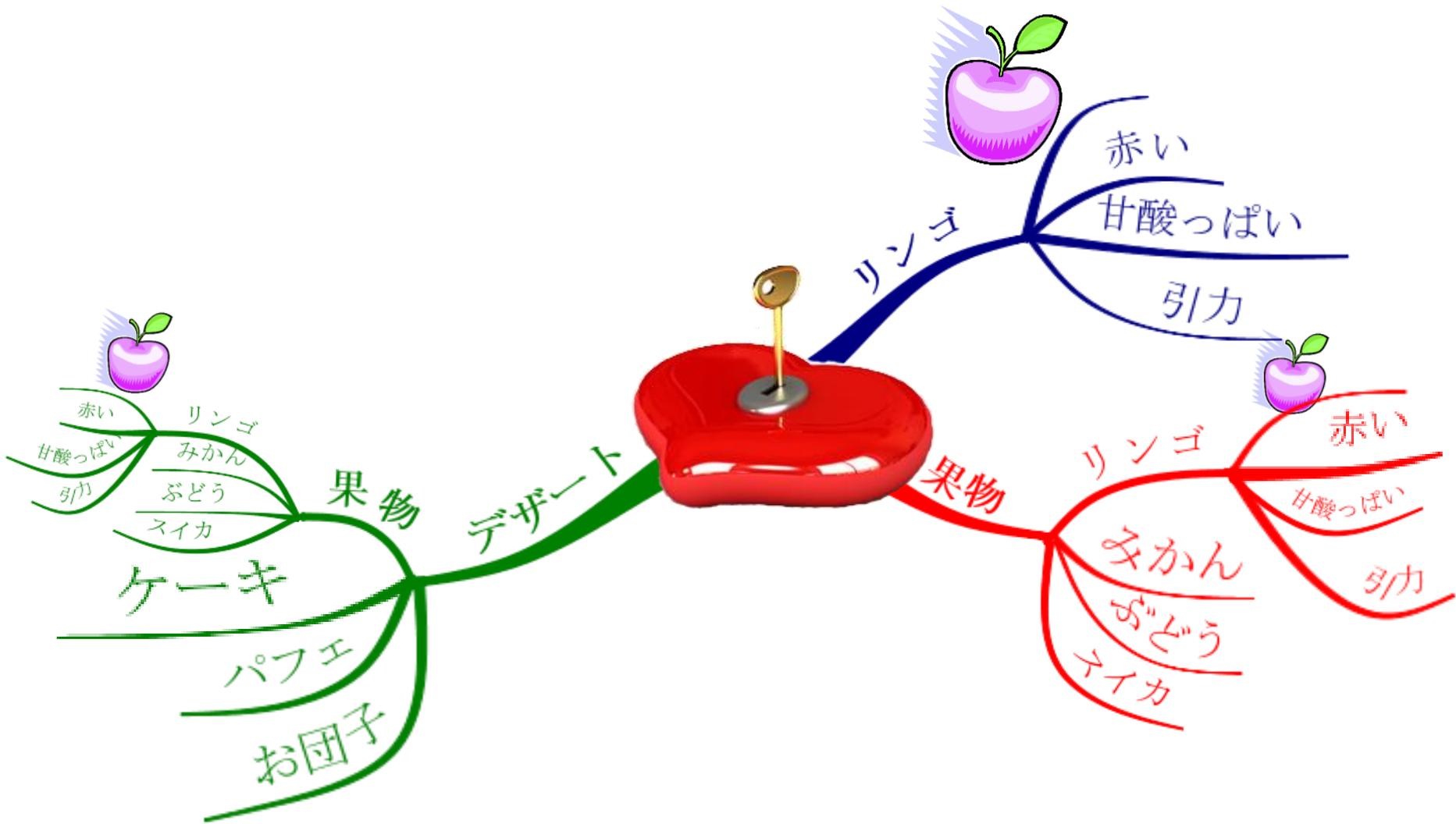
基本構造を決めるアイデア

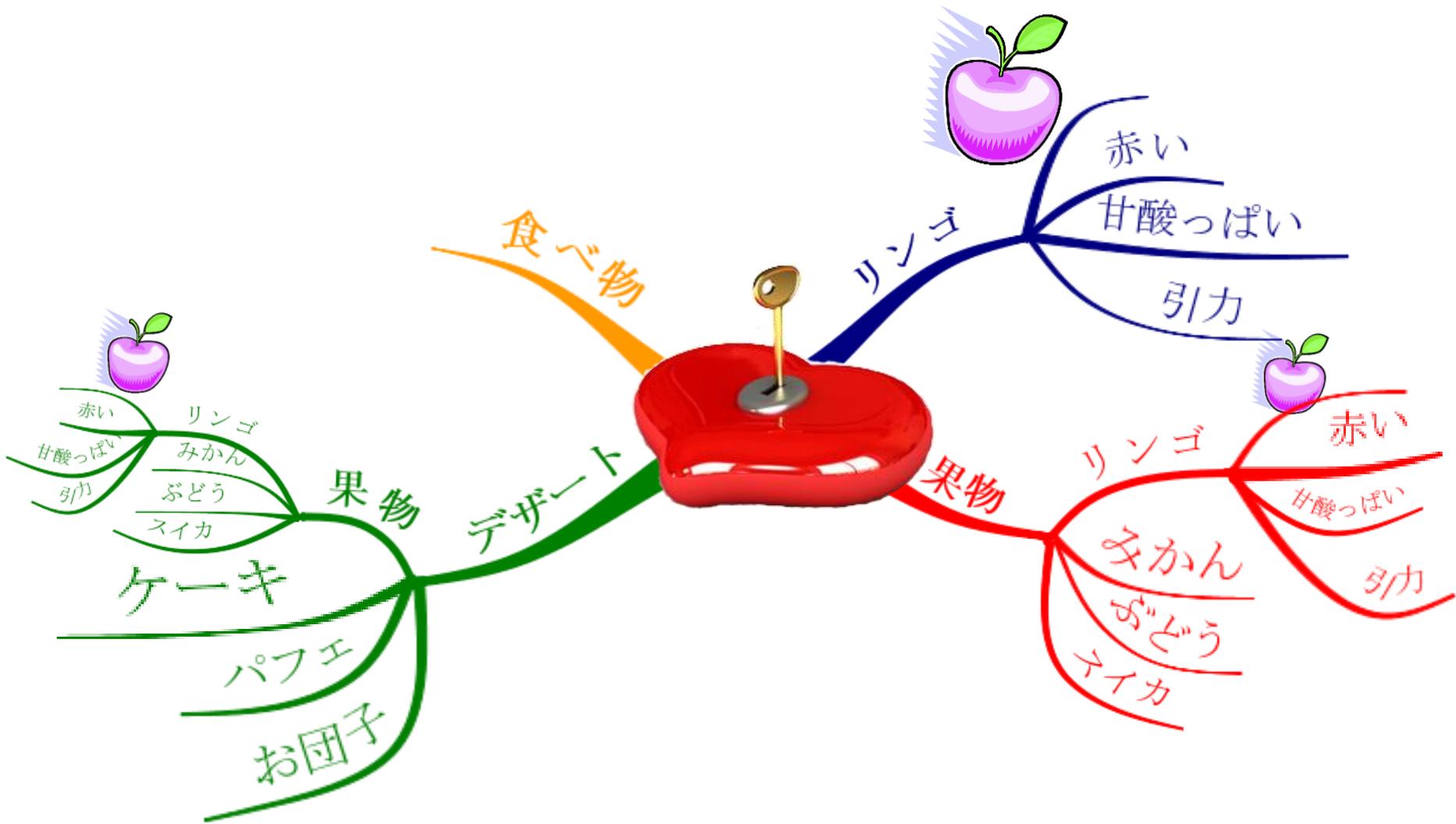
- **BOI: Basic Ordering Ideas**
マップの基本構造を決める考え・意見
- 最初に浮かんだ単語が、
BOIにふさわしいとは限らない
- **BOIを工夫することで、より論理的にマップが
かける**



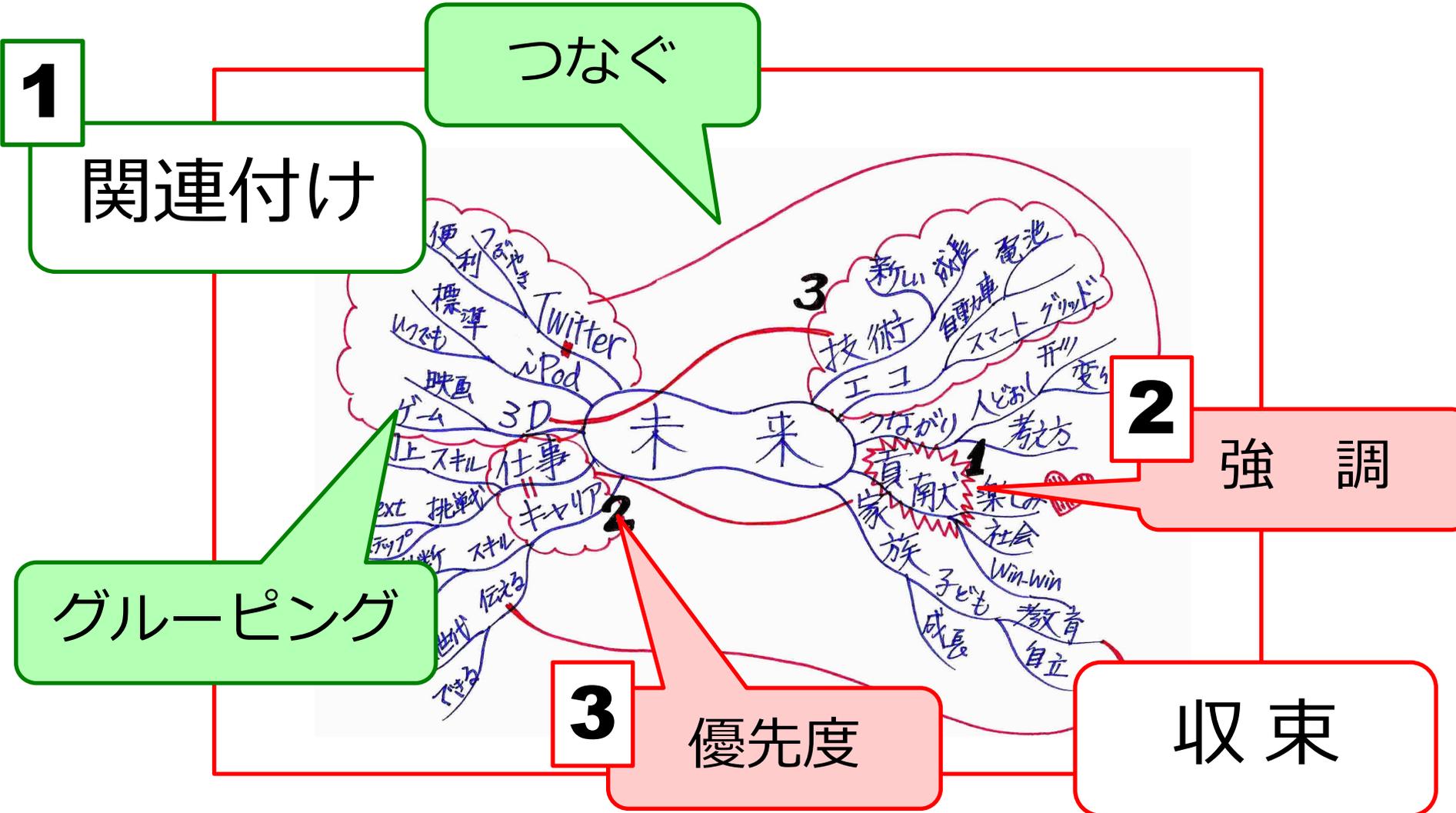








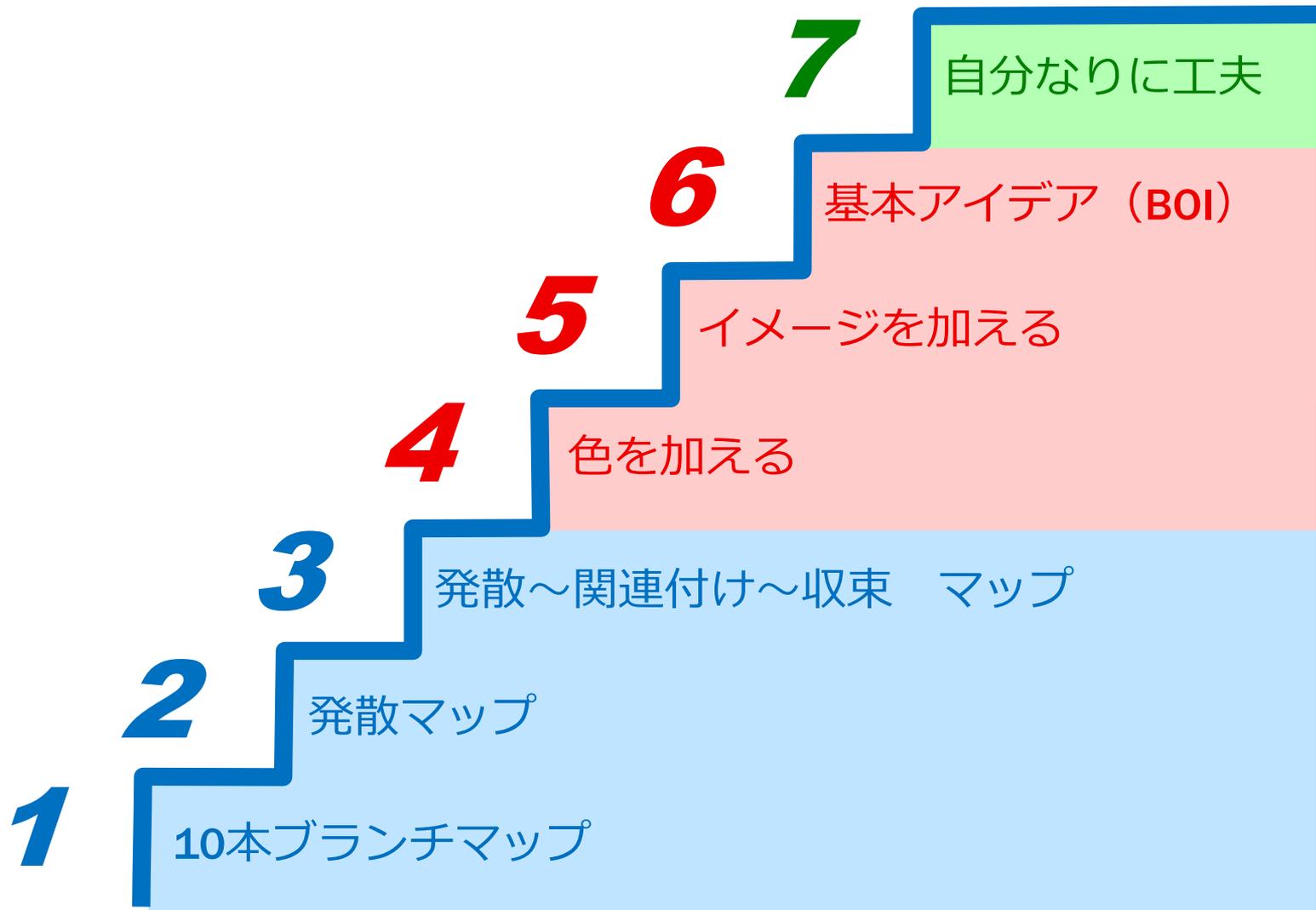
マップの仕上げ



マップを使ってプレゼン

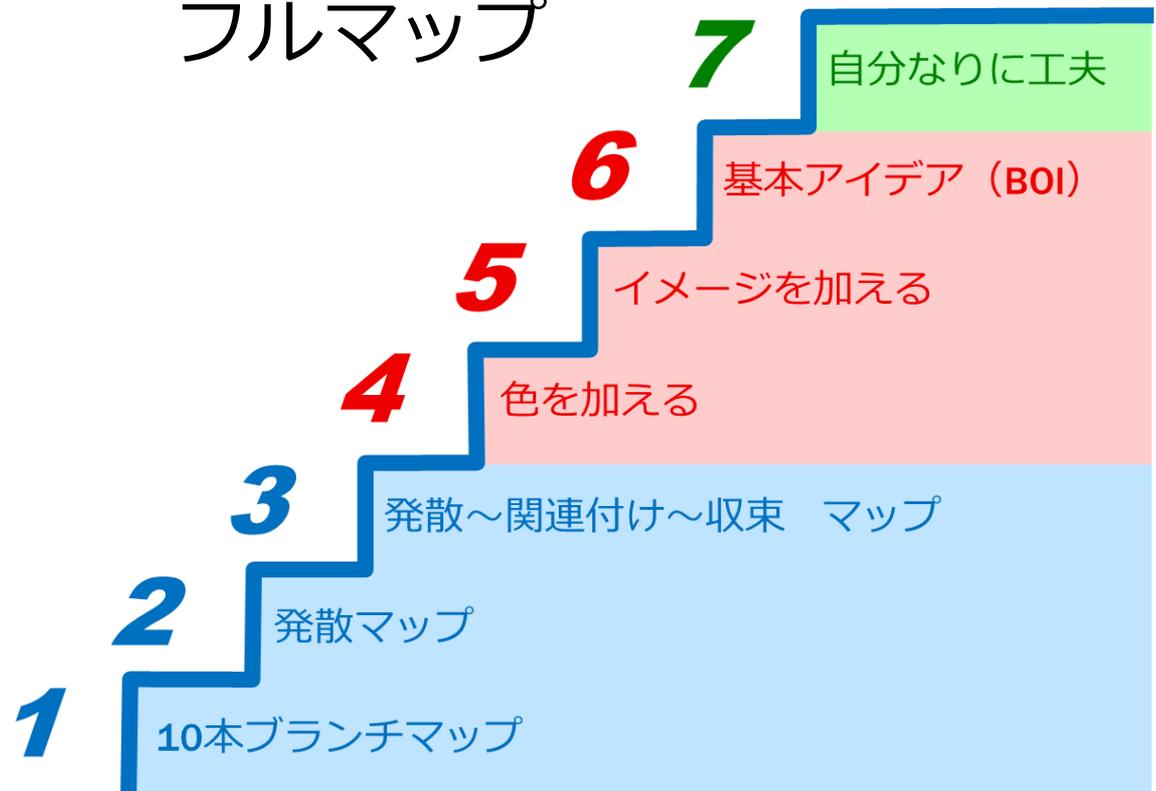
- 持ち時間は、**2分間**
- **ポイント選択・順番決定（30秒）**
- **注意事項～どちらでもよい**
 - **全部喋らなくてもよい。**
描いていないことを喋ってもよい。
 - **手元でマップを見ながら喋る／**
マップを見せながら喋る。

マインドマップ 学びの手順



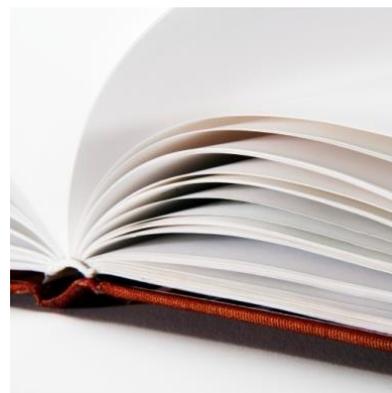
自分の中からまとめる

- 時間に応じてどの機能を使うかを選ぶ
 - 2分 10本ミニマップ
 - 12分前後 発散-収束
 - 25分以上 フルマップ



自分の中

マインドマップは1種類ではない



総合演習

自己紹介 準備マップ

- 1.丸と10本のブランチを引く
- 2.中央にタイトルを書く
- 3.ブランチの上に思いつくまま
単語を載せていく。 2分
- 4.さらに伸ばす 5分

セントラルイメージの描き方

1. ミニマップでキーワードを探す
できるだけ**具体的なものを3個**くらい
2. これらのイメージを、**すこし重ね合わせて描く**

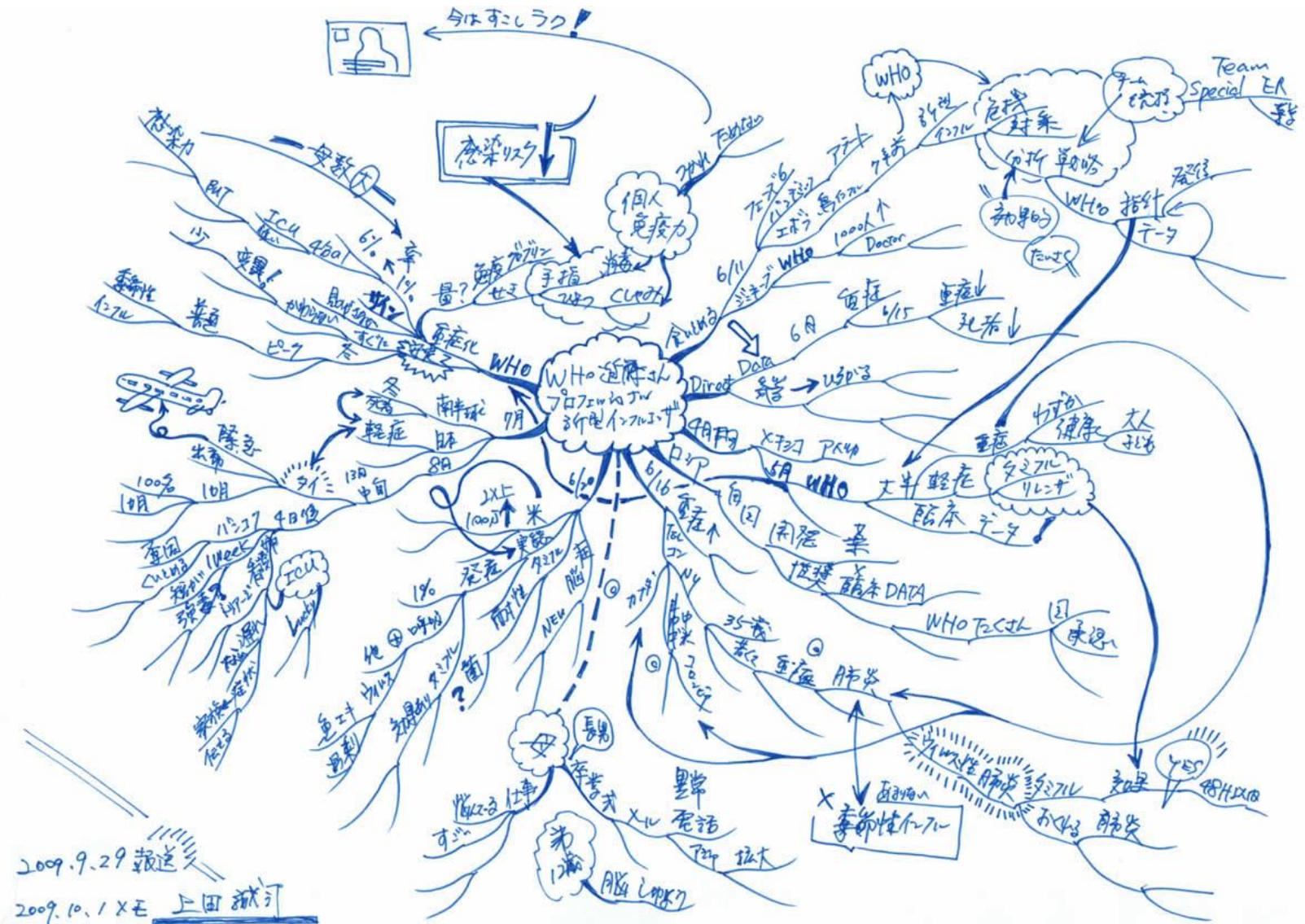
自己紹介をマインドマップで

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. セントラル・イメージ | 5分 |
| 2. メイン・ブランチ | 2分 |
| 3. 第1階層を描く = BOI (単語・イメージ) | 3分 |
| 4. さらに広げる (単語・イメージ) | 15分 |

自己紹介をマインドマップで

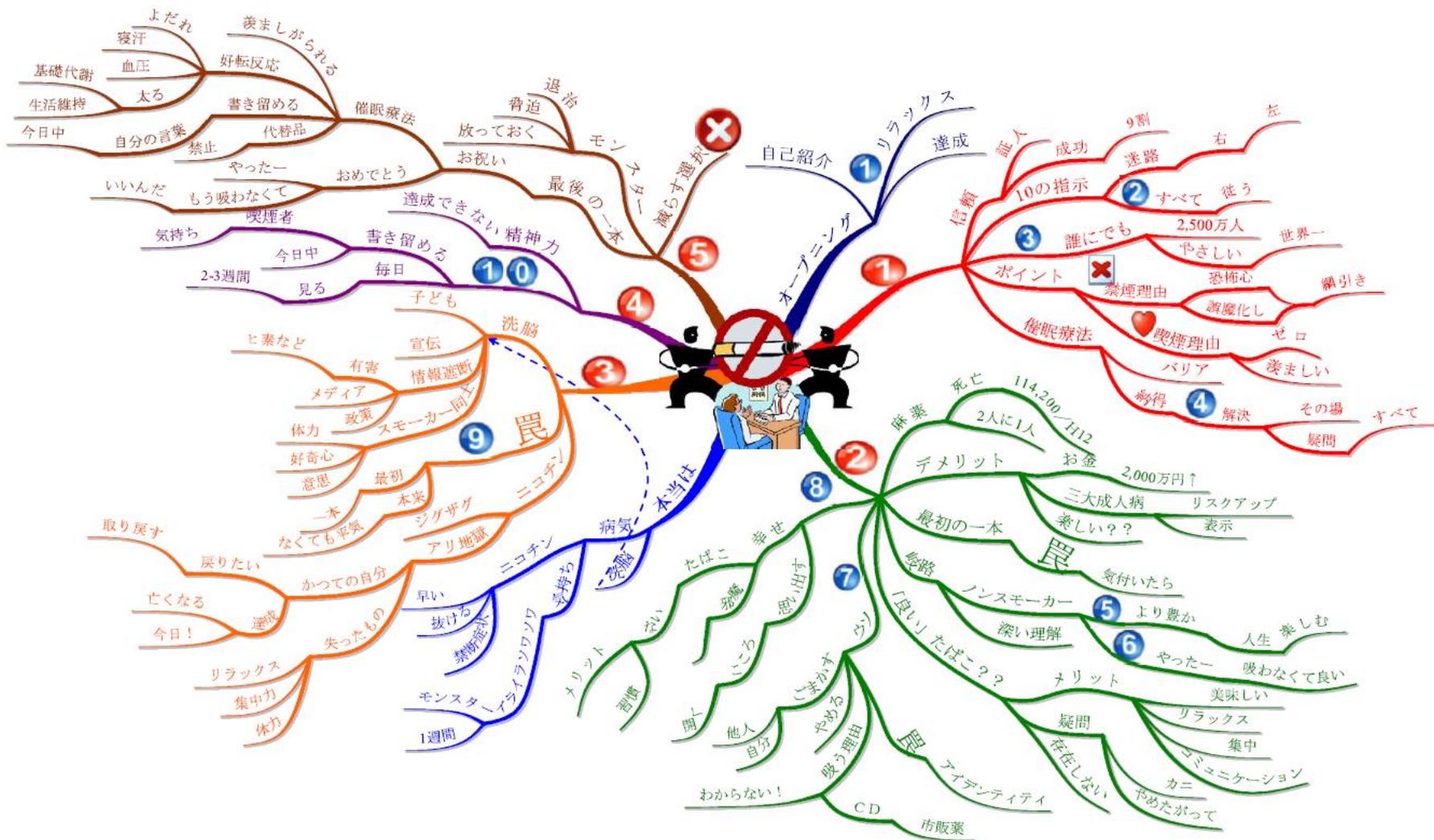
- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. セントラル・イメージ | 5分 |
| 2. メイン・ブランチ | 2分 |
| 3. 第1階層を描く = BOI (単語・イメージ) | 3分 |
| 4. さらに広げる (単語・イメージ) | 15分 |
| 5. 関連付け、グルーピング | |
| 6. 強調、優先順位付け | 5分 |

ミニマップ作成事例

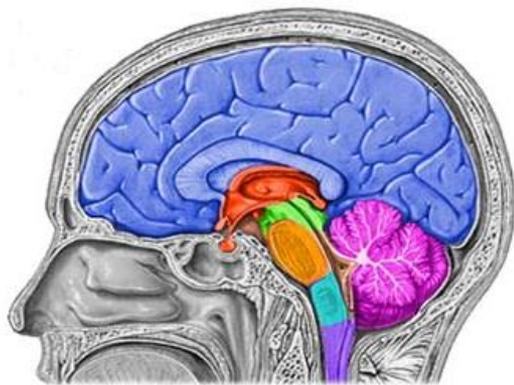


事例

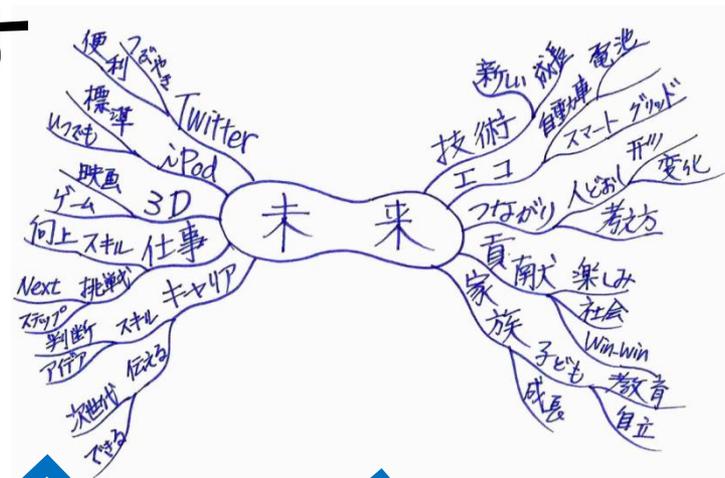
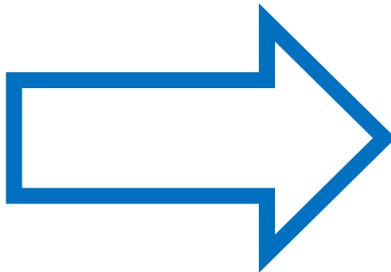
8時間の話を1カ月で覚える



見える化を活用する

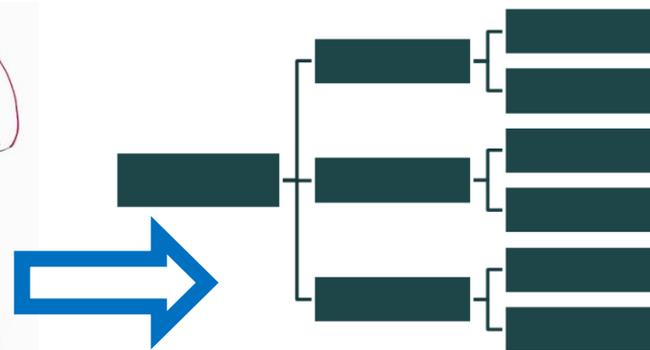
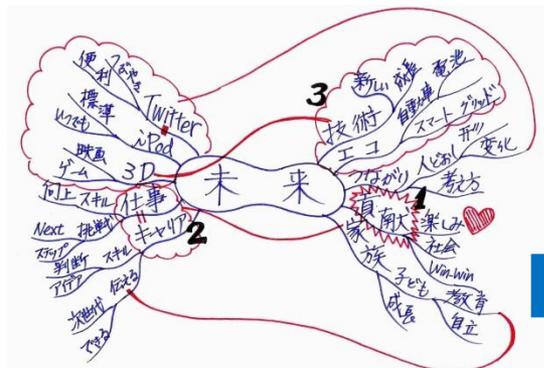


まず書き出す



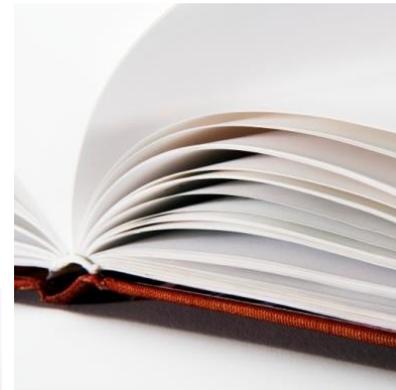
ステップを踏むと
誰でもできる！

整理する

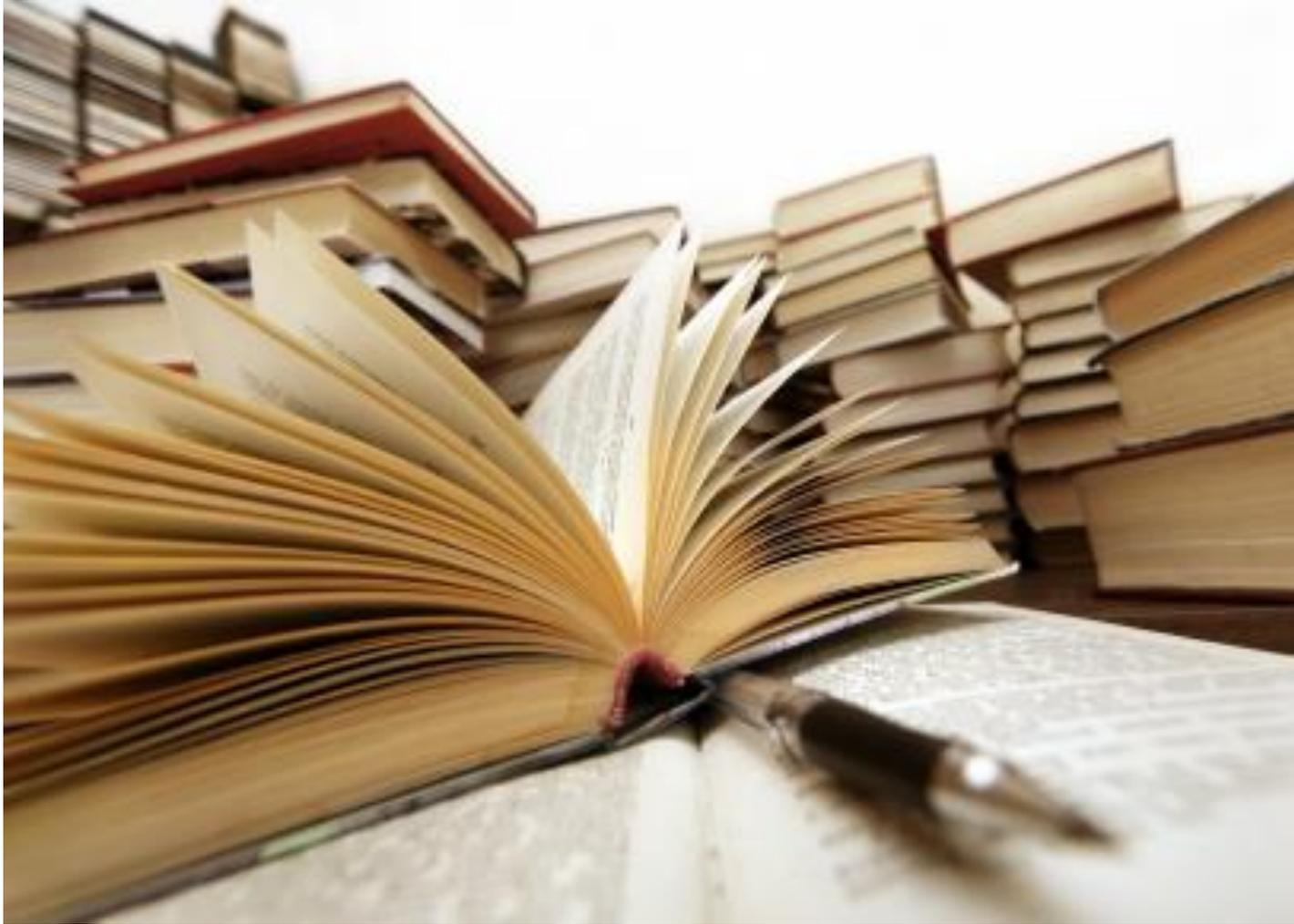


読書と見える化

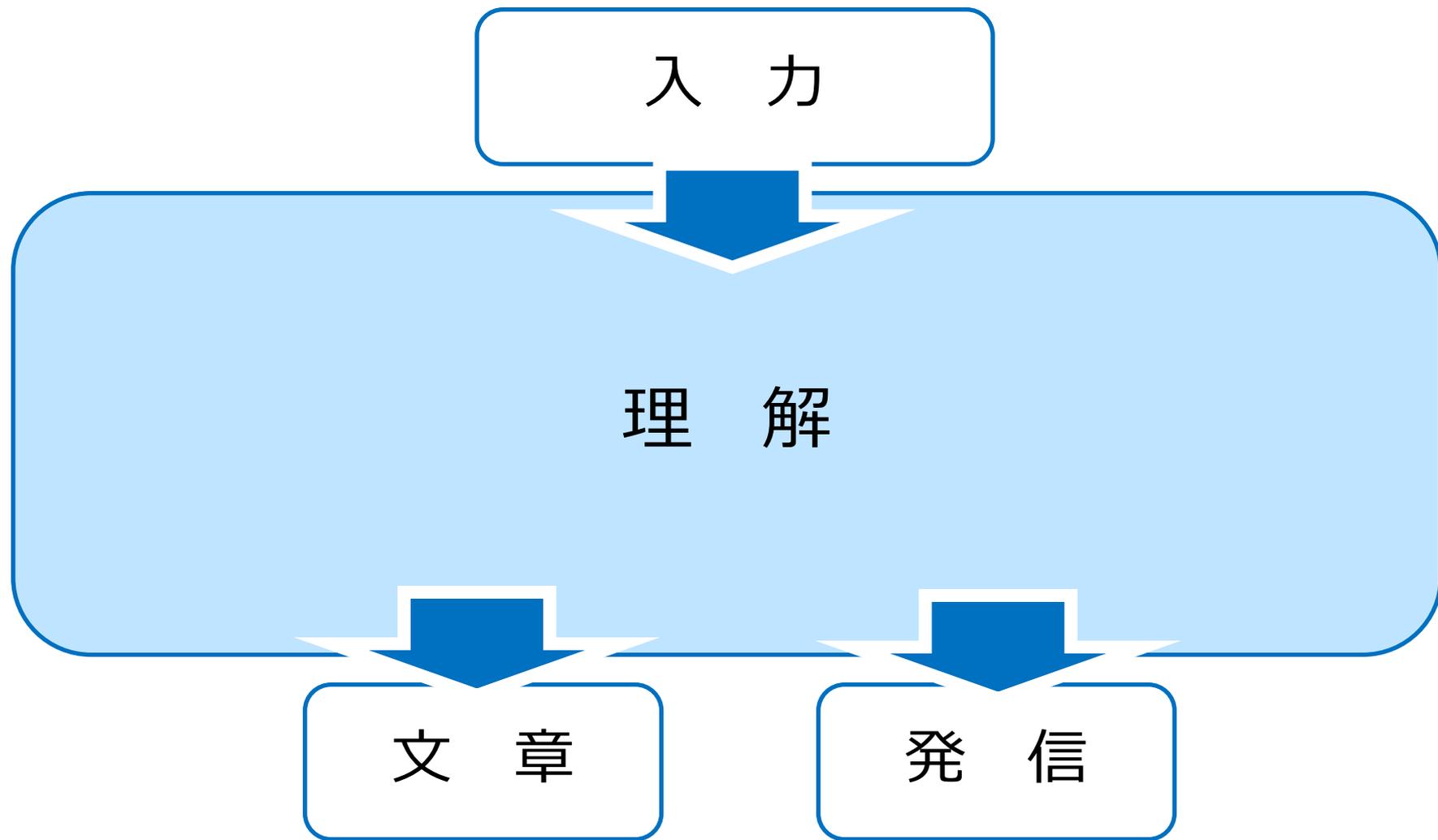
マインドマップは1種類ではない



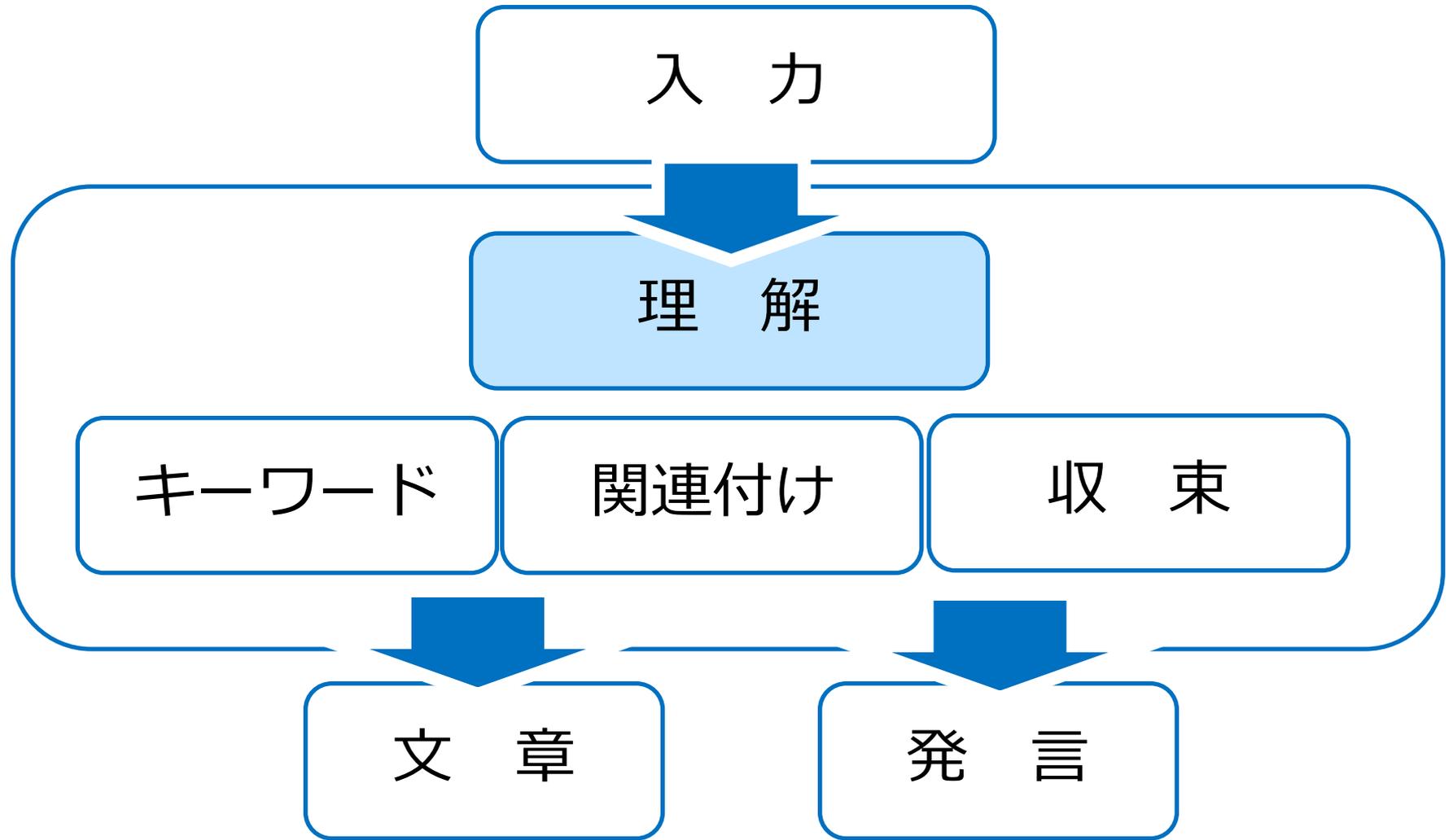
文章の理解って？



見える化以前

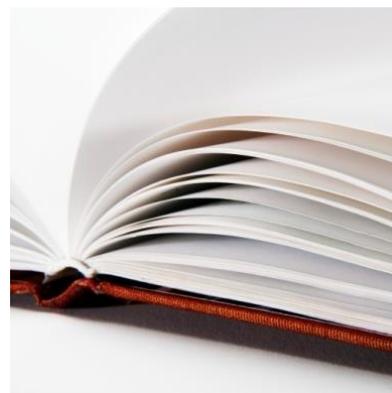


見える化以後



議事録のコツ

マインドマップは1種類ではない



1. これからする話を聴きながら

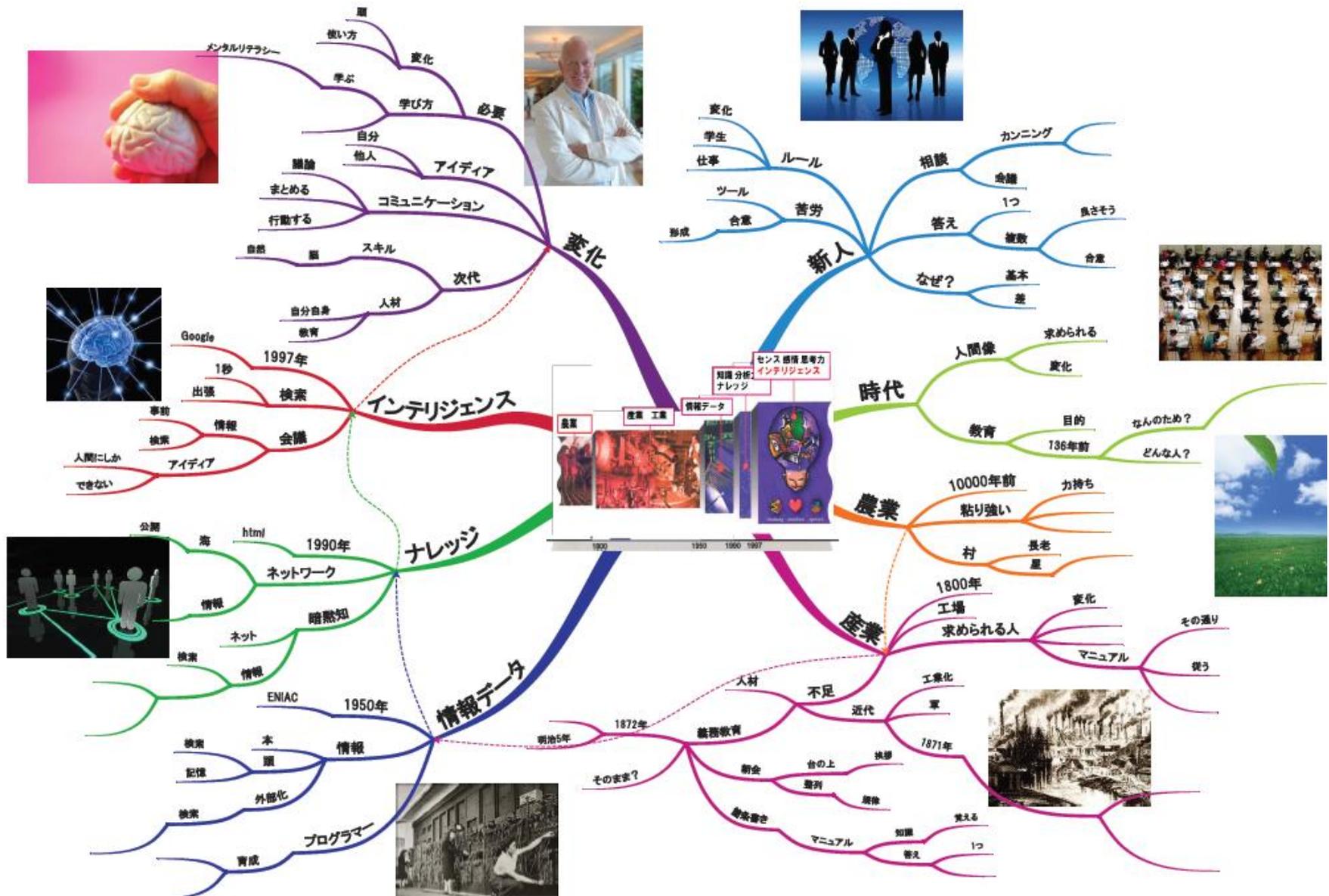
- 手元のマップにメモ
- 単語を追加したり、色を塗ったり

(注) すべて描く必要はない。

自分にとって関心のあるところだけ

2. 直後に関連付け＋収束**5分****3. 内容を発表する****各2分**

マインドマップを見ながら話を訊く



マップを見ながら訊くと

- 理解が楽

- 話のポイントがよく分かる
- メモを取らなくても大丈夫
- 通常のレジюмеと一緒に配るとよいかも

- 理解が深くなる

- 話し手の意見を訊くばかりでなく自分の意見も一緒に考える余裕がある

- 見直しが簡単

- あとで思い出せる／要約して話ができる

マインドマップだと書ける理由

メモするスピードが早い／忘れづらい

通常の
議事録

聞き取り

理解

要約文

記入

ミニマップの
議事録

聞き取り

キーワード
選択

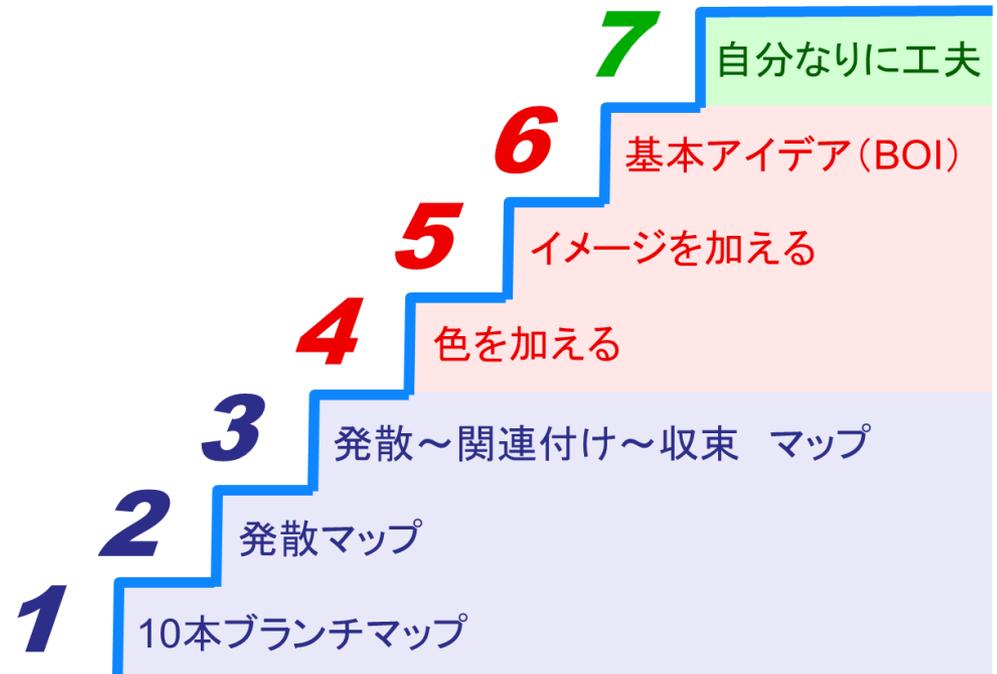
記入

議事マップからの次への展開

- 直接 口頭で話をする
 - 相手にあわせて内容を変える
 - ポイントを漏らさない
- 文章に書き起こす
 - 論理構造を組み立てる
- マップの描き直し
 - ミニマップをもう一度（より論理的に）
 - フルマップに展開（イメージ・色・基本アイデア（BOI））

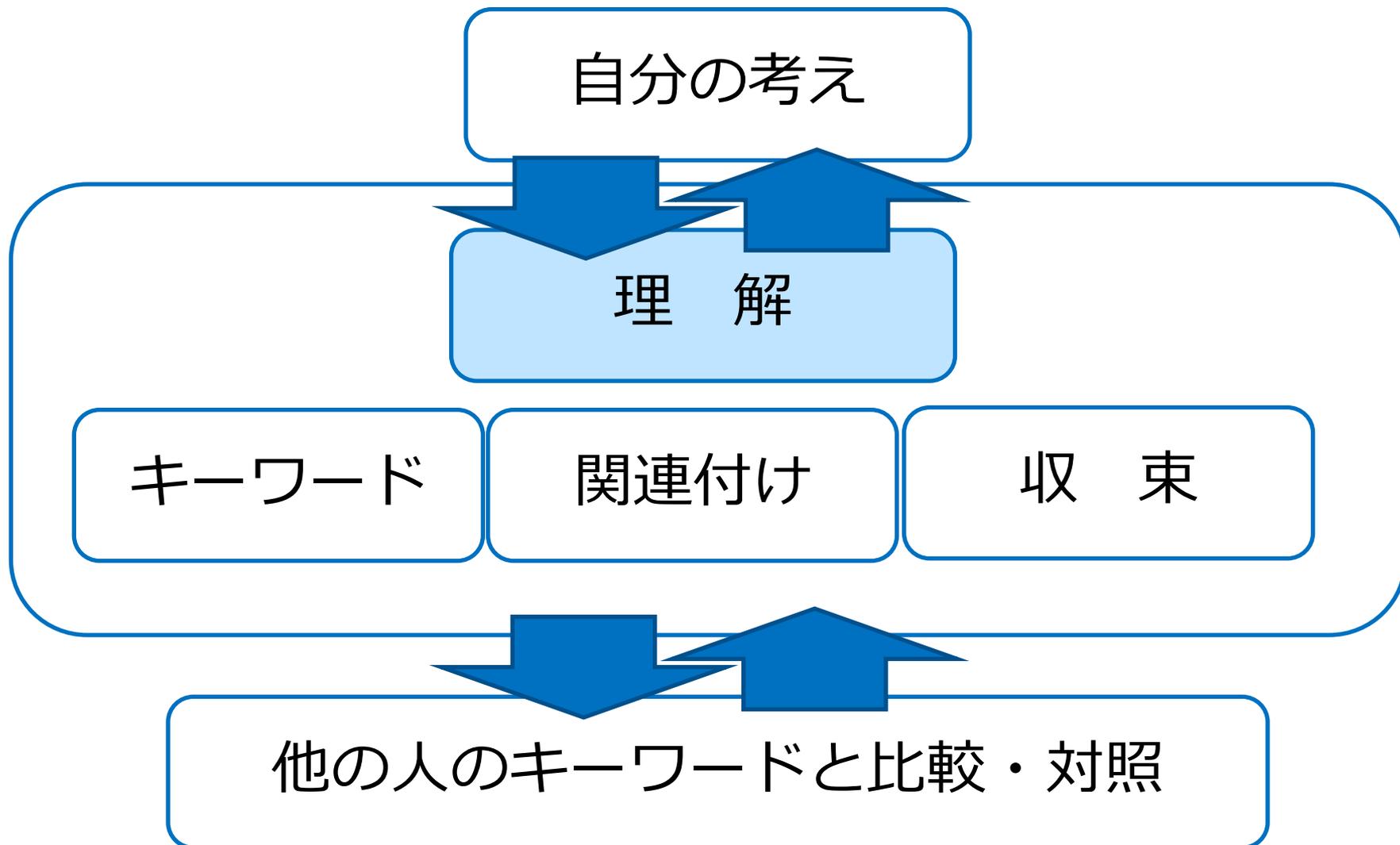
セミナーのまとめ

- 用途に応じてどの機能を使うかを選ぶ
 - 聴きながら 発散 (+色+イメージ)
 - 見直し 収束
 - 書き直し 基本アイデア (BOI) 含むフルマップ



チーム力の発揮

他人とのコミュニケーション



おわりに～マインドマップを使い続けよう！

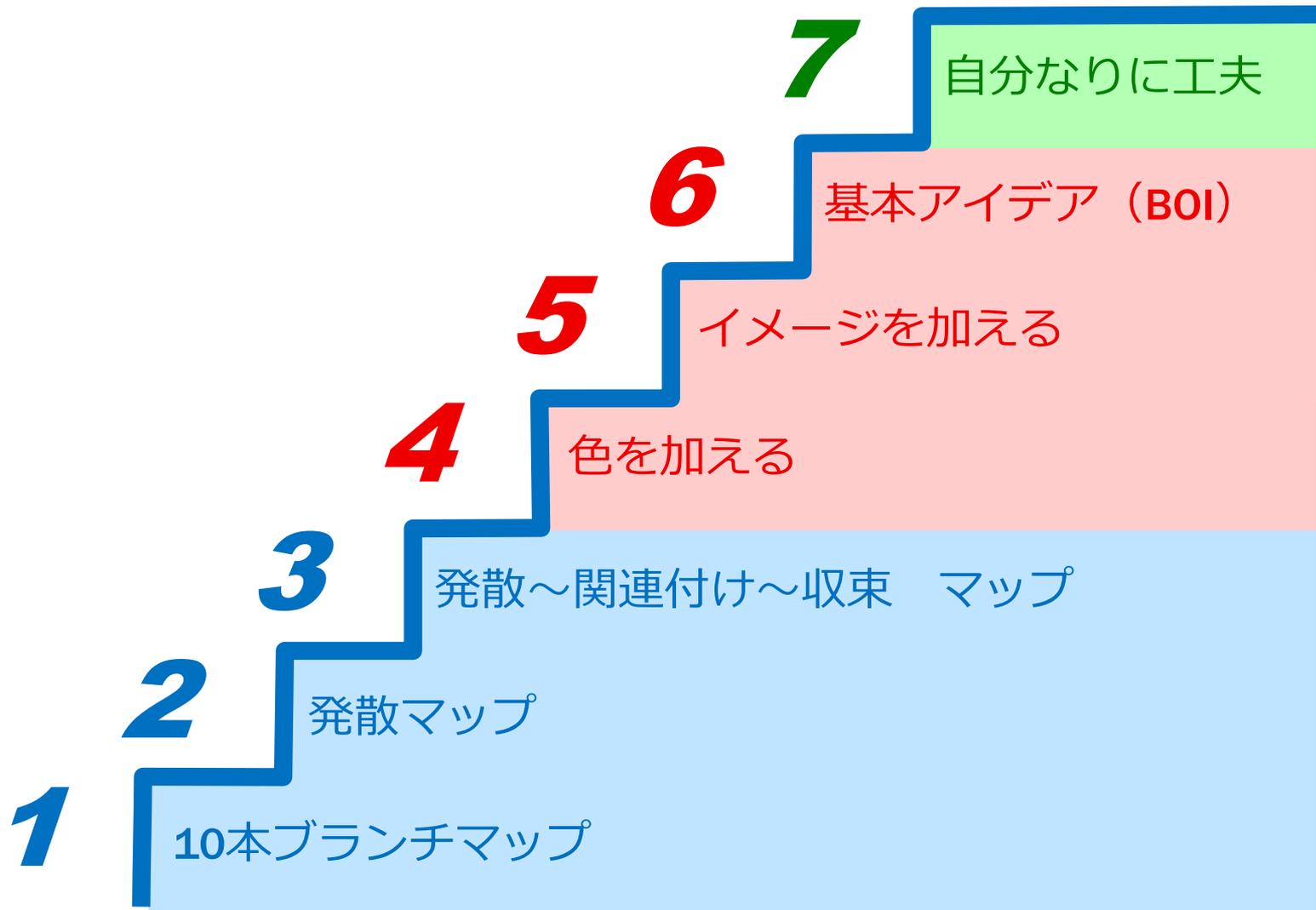
マインドマップとは？

マインドマップは、**「思考の地図」**

マインド（思考や感情など精神活動すべて）の流れや位置関係を見える化する



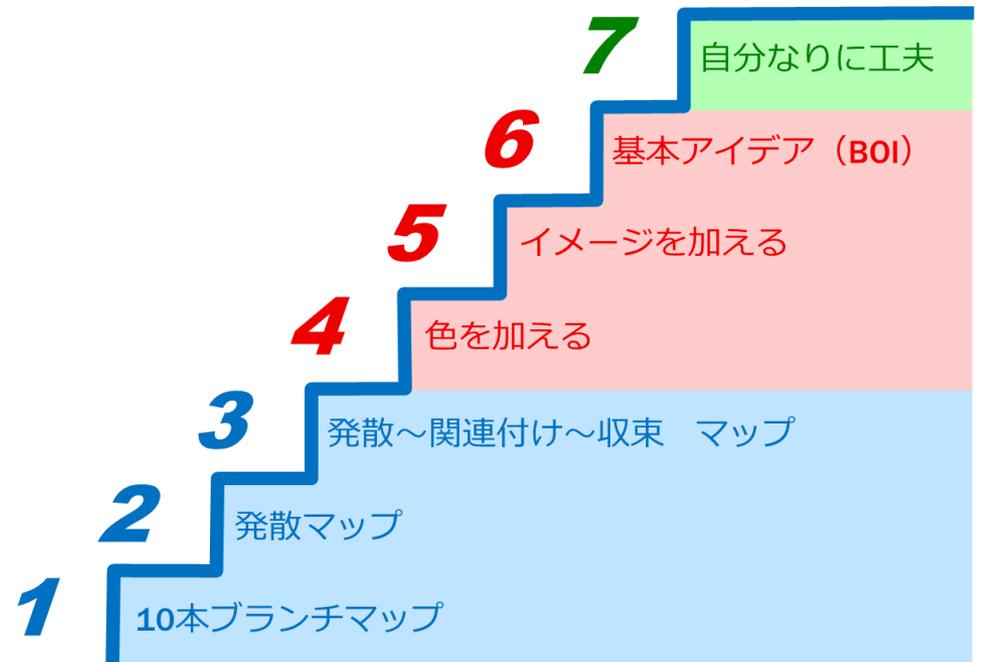
マインドマップ 学びの手順



7つのステップの7番目

自分なりに、工夫する！！

- 自分なりに、**用途**を考える
- 自分なりに、**時間**を設定する
- 自分なりに、**どのステップまで使うか**を考える



4つの用途を使いこなす！

コミュニケーション

記憶・学習

アイデア発想

整理・共有

マインドマップとは

本来持っている力を
引き出すツール



可能性を拡げるツール

自分が好きになるツール

