



マインドマップ作成の手引き

株式会社エクセル教育研究所

ミニマップのかき方

かき方の3鉄則

1. 中心から外へ
2. ブランチが先 単語が後
3. 文ではなく単語を載せる

放射思考を活用する

空ブランチは質問

1ブランチ = 1ワード

作成手順

1. 準備 (枠作り)

中央に○

10本の曲線6時・12時以外
しっかりつなぐ

○の中にタイトル

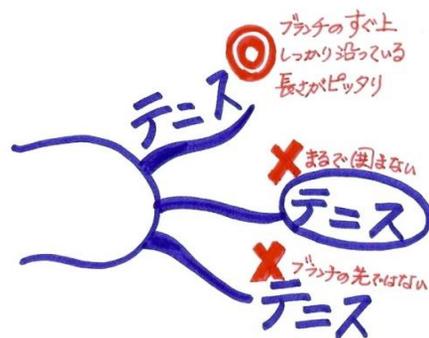
縦書きが見にくい
英語環境を配慮

2. 単語を載せる

短時間 (2分) で広げる
ブランチの上に単語

- ・イメージやアイコンもOK
- ・思いつくまま
- ・上にくっつけて

さらに広げる (5分)

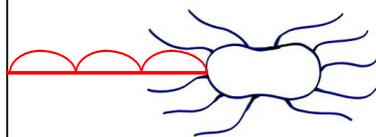


作成上の注意

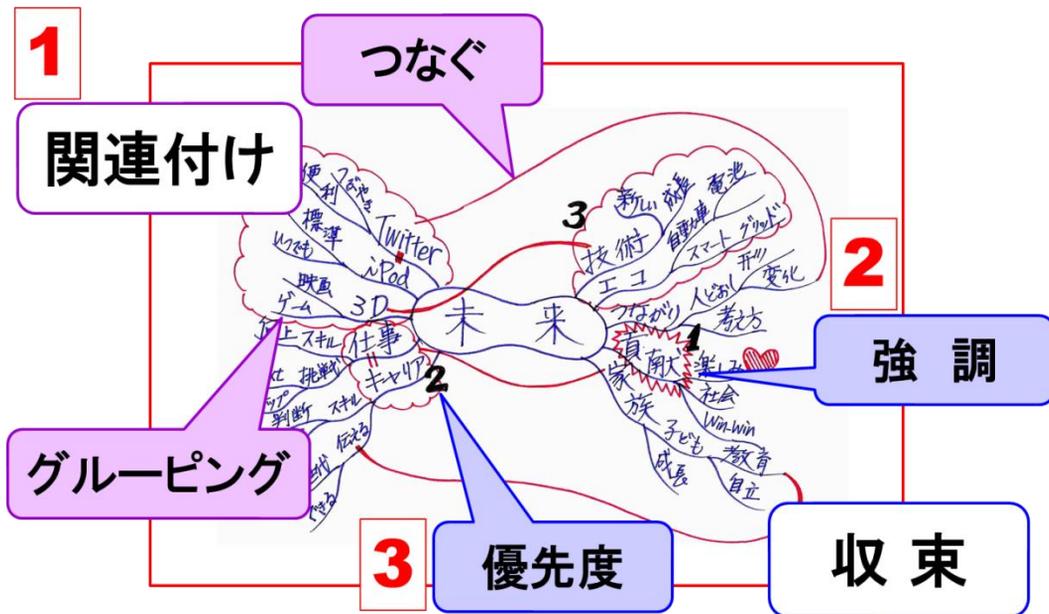
ブランチを長くしすぎないように注意しよう。

目安は、セントラルイメージから
紙の端までの3分の1

セントラルイメージから、
紙の横端までの3分の1くらい



思考のプロセスで仕上げ



■ 発散しつくしてから、仕上げに

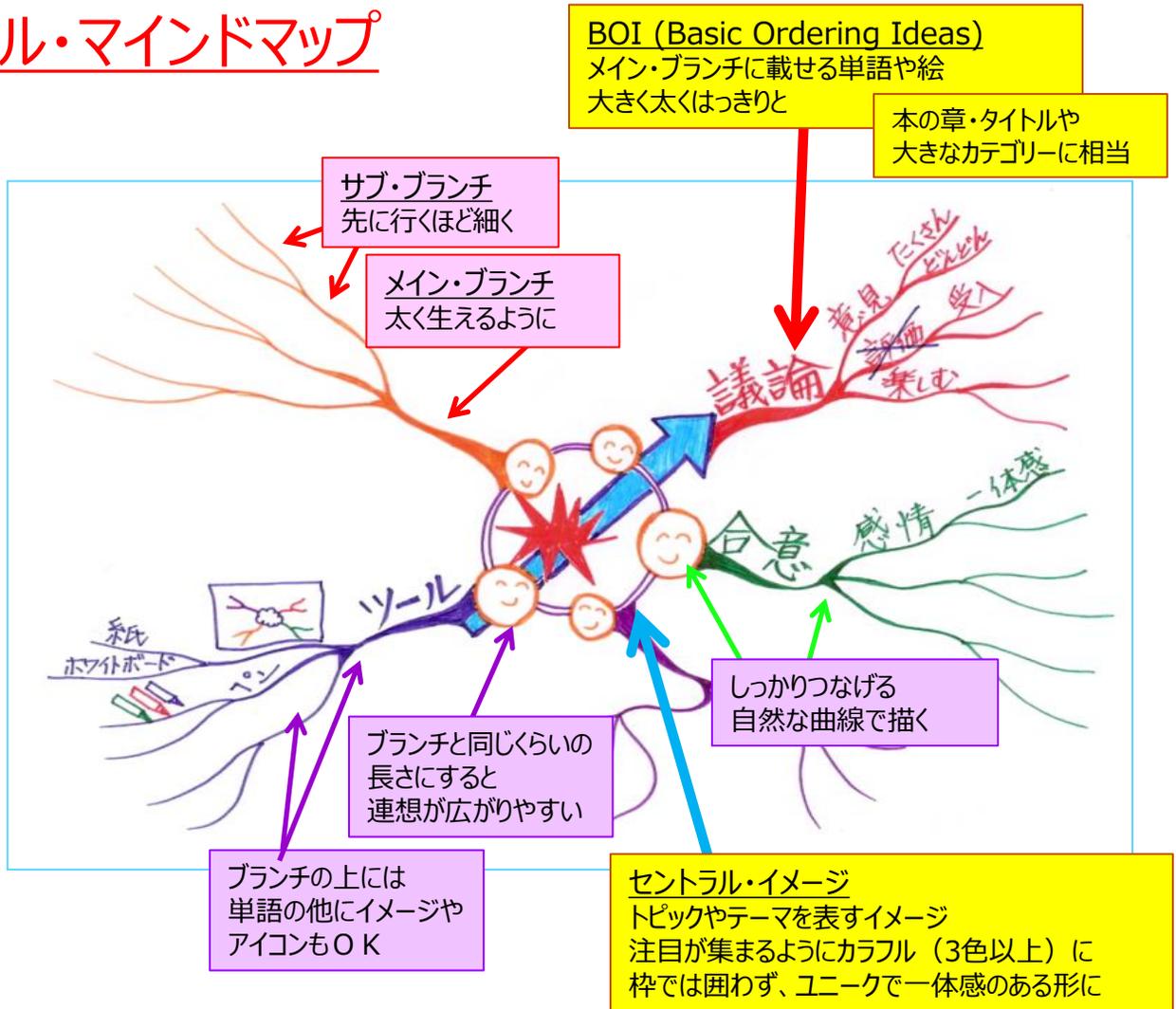
発散が十分にできていないと、見える化した意味が半減。すべてを描き出すつもりで発散。その後、仕上げに進む

■ まず関連付け その後収束へ

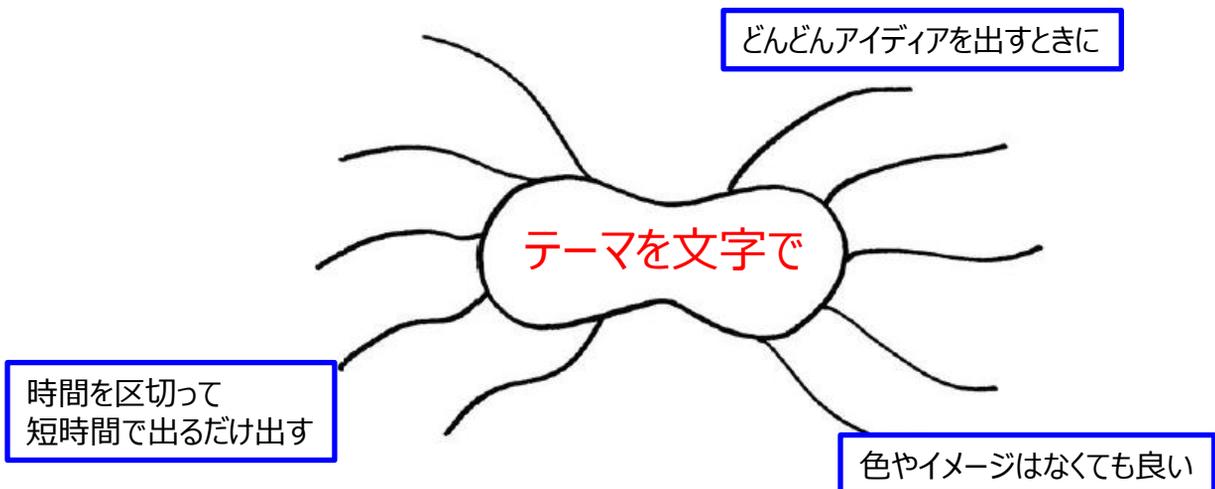
1. 関連付け (つながり・グルーピング)
2つの意味は同じ・場所の差
理由は何でもOK
2. 強調
印や丸で囲んで、重要な単語を目立たせる
3. 優先度付け
自分基準で番号をつける / 1, 2, 3など

基本用語解説

フル・マインドマップ



ミニ・マインドマップ



かき方の3鉄則とチェックリスト

かき方の3鉄則

1. 中心から外へ
2. ブランチが先 単語が後
3. 文ではなく単語を載せる

フルマップのチェックリスト

- ① 色をたくさん使う
- ② ブランチ（枝）をつなごう
- ③ 中央以外にもイメージOK！
- ④ 大きい→小さい（中心→外）
- ⑤ 関連付け〔グルーピング・つなぐ〕
- ⑥ 重要なものは目立たせる〔強調〕
- ⑦ 優先度をつける〔優先度〕



マインドマップワークブック

株式会社エクセル教育研究所

目次

考え出す

1. 自己紹介
2. 好きなもの
3. 得意なこと
4. 最近学んだこと
5. 私の強み（再）
6. 3年後の私

伝える

7. 自己紹介 再 フルマップ
挑戦 自己紹介をやってみよう

受け取る (EYE)

8. グライダー
9. 時代の人間像
10. 3原則 + チェックリスト
11. MM7つのルール
12. 5つの力
13. 今読んでいる本

受け取る (EAR)

14. マインドマップのかき方 youtube
15. ビジネス番組録画して、書き留める
挑戦 議事録をマインドマップでメモする

組み立てる

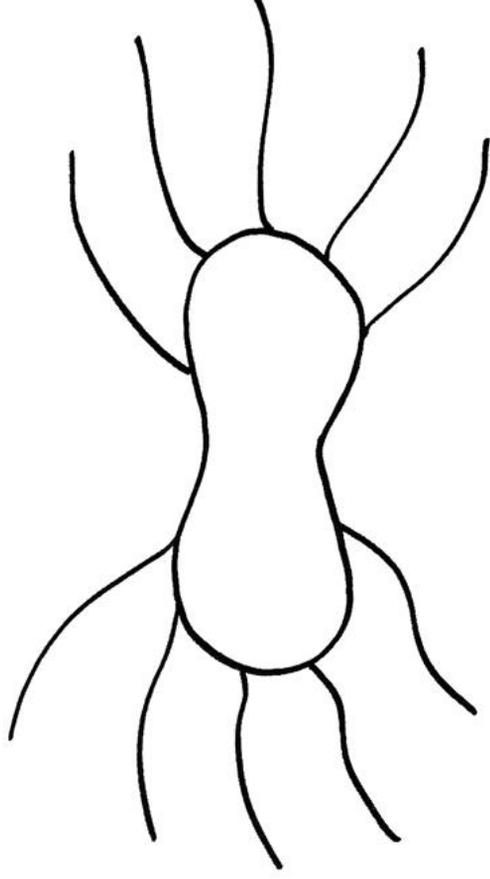
16. マインドマップ講座の特長
17. 私の学び方
18. スキルを活かす
19. 3年後の私（再）
20. 自己紹介（再々）

考え続ける

21. マインドマップどう使う・どう活かす
22. 自分の強み×マインドマップ
どうする
挑戦 マップの良さを誰か伝えてみる

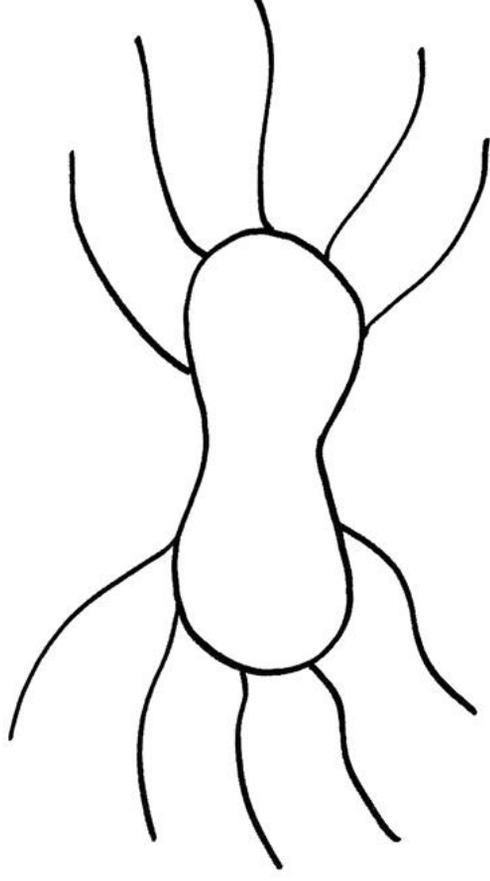
ワーク1 自己紹介

中央に名前を記入して、自己紹介したい内容を、ともかくたくさん描き出そう。



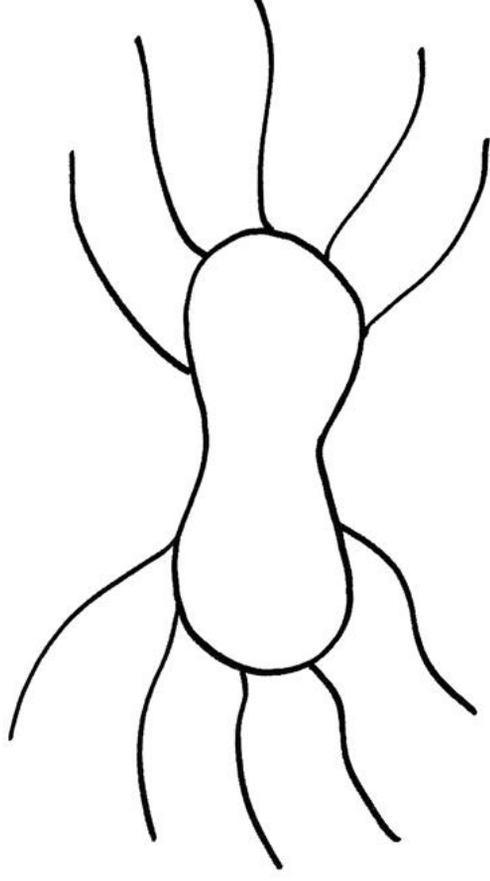
ワーク2 私の好きなもの

中央にテーマ「私の好きなもの」を記入して、自由に広げて下ください。たくさん描き出そう。



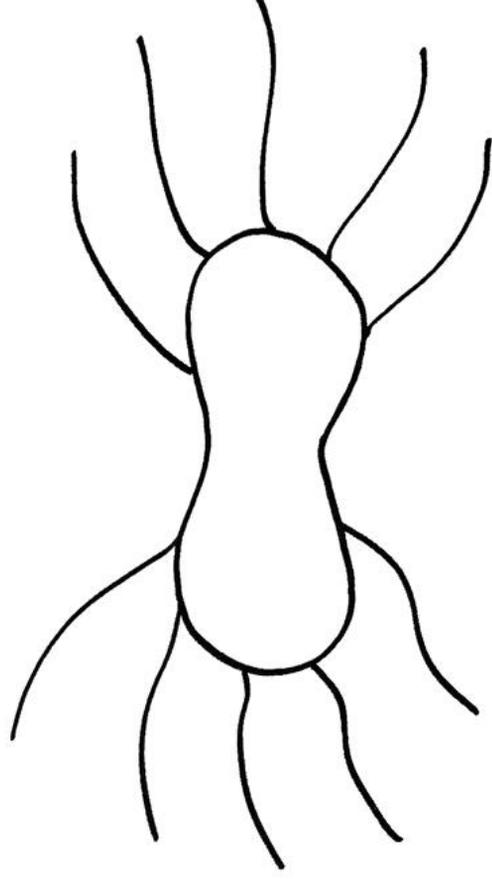
ワーク3 私の得意なこと

中央にテーマ「私の得意なこと」を記入して、自由に広げて下ください。たくさん描き出そう。



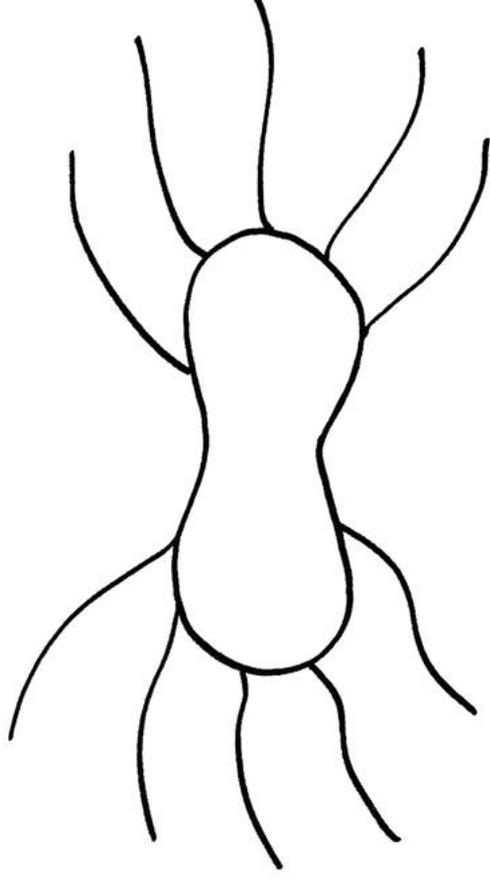
ワーク4 最近学んだこと

中央にテーマ「最近学んだこと」を記入して、自由に広げて下ください。たくさん描き出そう。



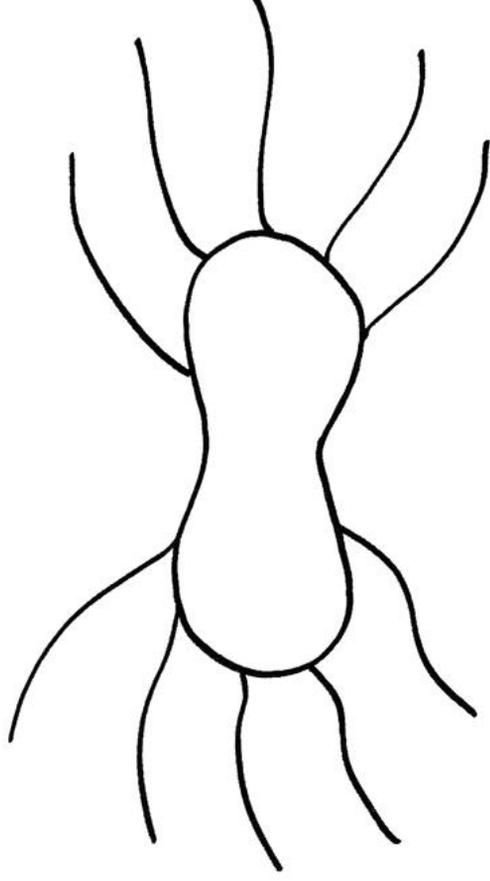
ワーク5 私の強み

中央にテーママを記入して、自由に広げて下ください。これまで作ったマップを参考にしてくださいOK!



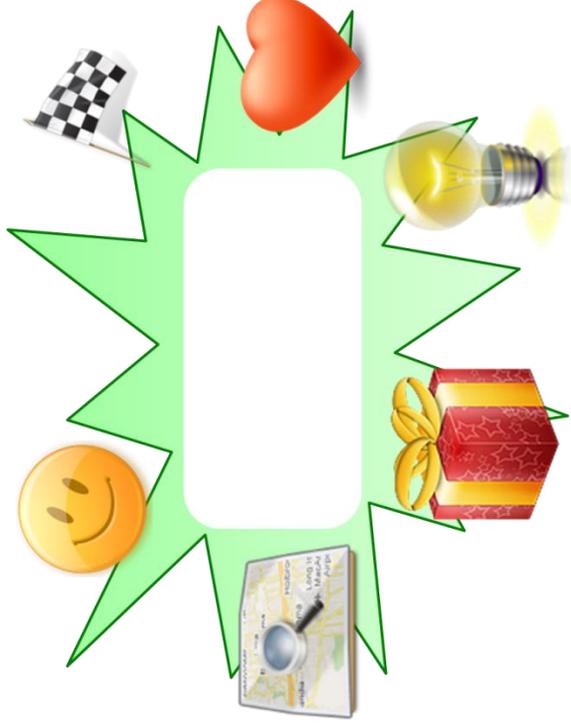
ワーク6 3年後の私

中央にテーママを記入して、自由に広げて下ください。これまで作ったマップを参考にしてくださいOK!



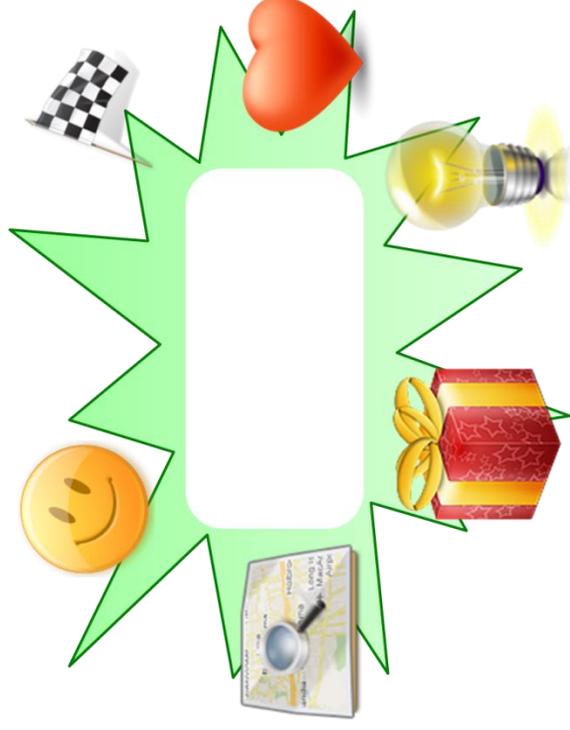
ワーク7 自己紹介

中央に名前を記入して、自由に広げて下ください。これまで作ったマップを参考にしてくださいOK!
《挑戦》実際に、自己紹介の場面で使ってみよう・



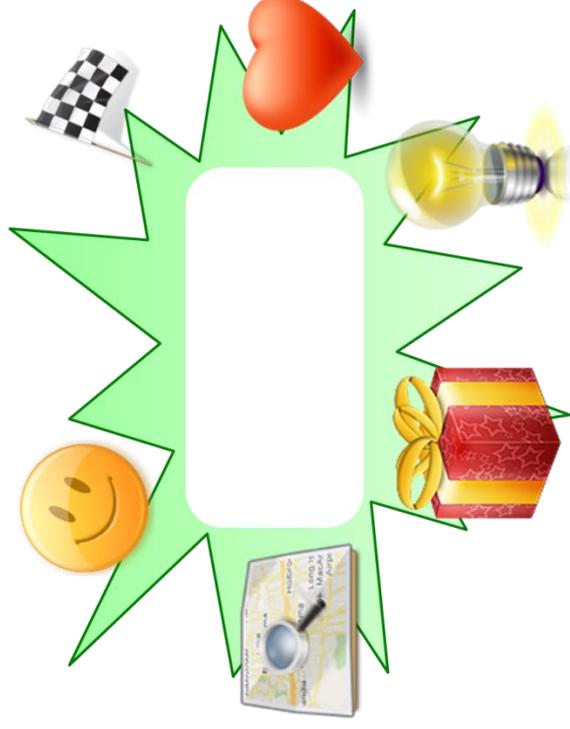
ワーク8 グライダー

中央にテーママを記入して、文章を読みながら、まとめよう。自分がポイントだと思ったところだけで、十分。全部まとめる必要はないよ。



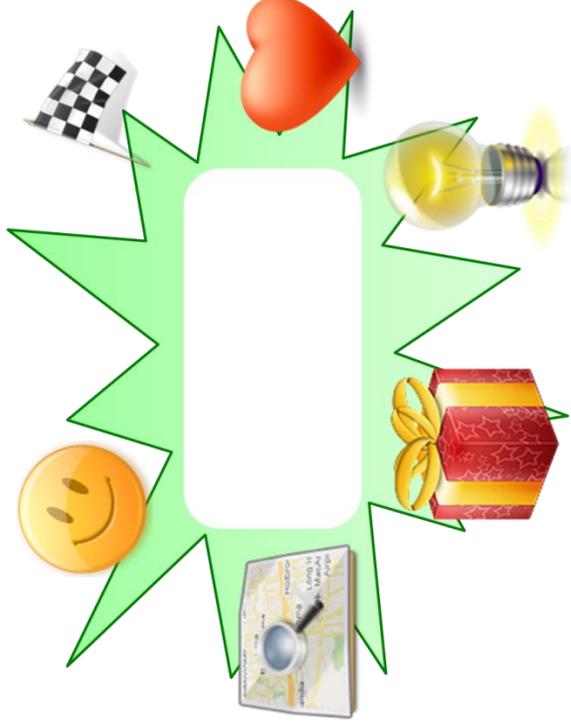
ワーク9 時代の求める人間像

中央にテーママを記入して、文章を読みながら、まとめてみよう。自分がポイントだと思ったところだけで、十分。全部まとめる必要はない。



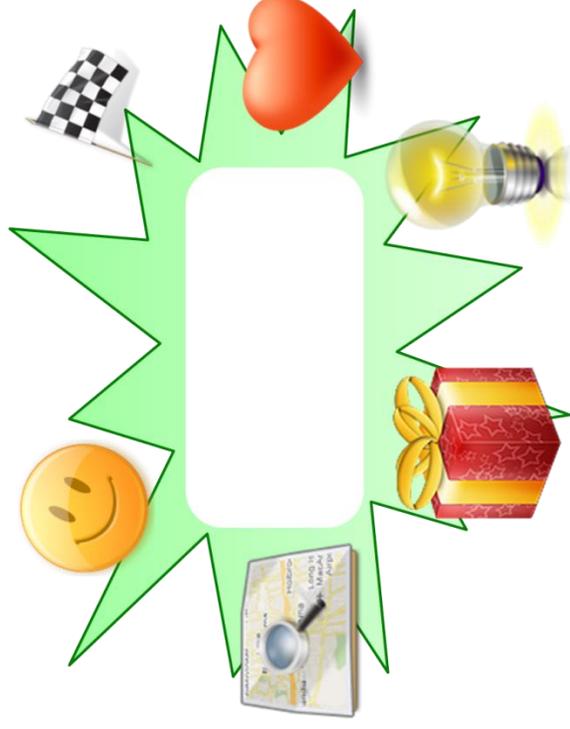
ワーク10 ミニマップの3原則と放射思考

中央にテーマを記入して、講座を思い出しながら、まとめてみよう。自分がポイントだと思ったところだけで、十分。全部まとめる必要はない。



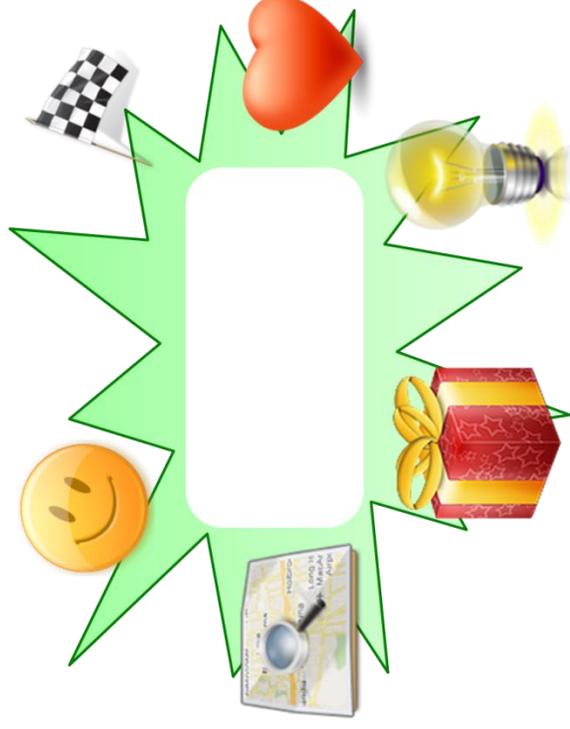
ワーク11 マインドマップ7つのルール

中央にテーマを記入して、小冊子を読みながらまとめてみよう。自分がポイントだと思ったところだけで、十分。全部まとめる必要はない。



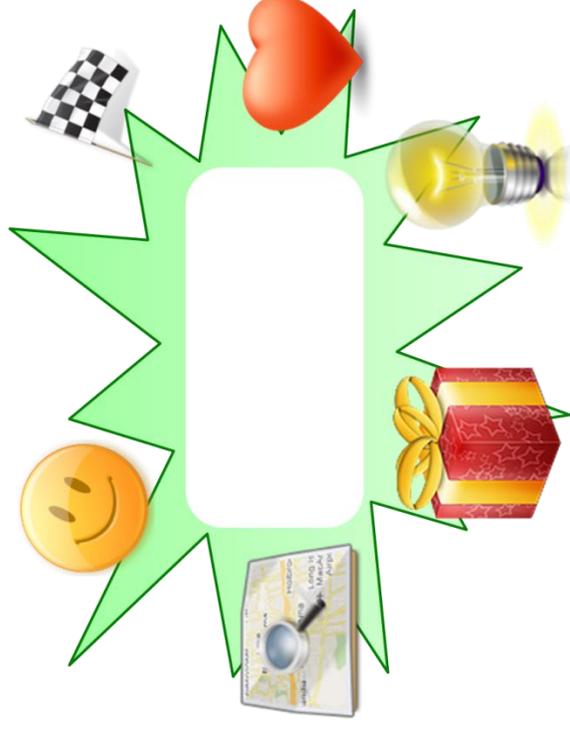
ワーク12 5つの力

中央にテーママを記入して、講座資料を見ながらまとめてみよう。自分がポイントだと思ったところだけで、十分。全部まとめる必要はない。



ワーク13 今読んでいる本

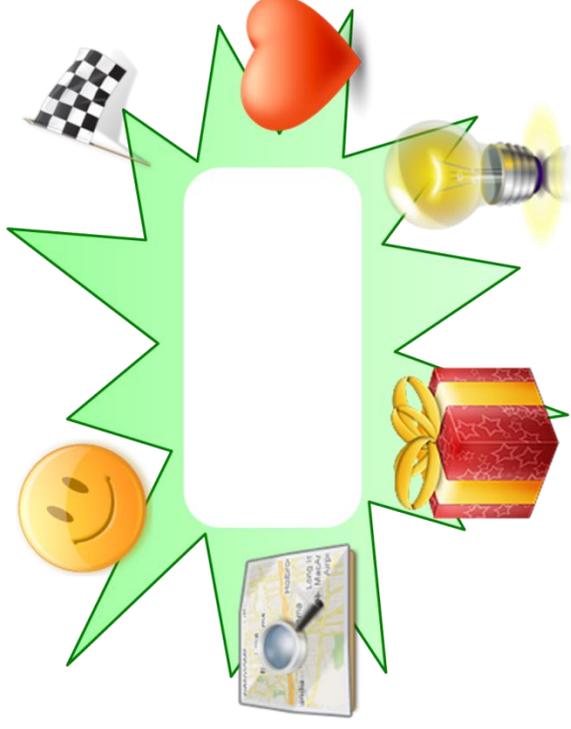
中央に本のタイトルを記入して、まとめよう。自分がポイントだと思ったところを2~3ページだけ探して、その部分だけをしっかり時間を掛けてまとめてみよう。



ワーク14 マインドマップのかき方

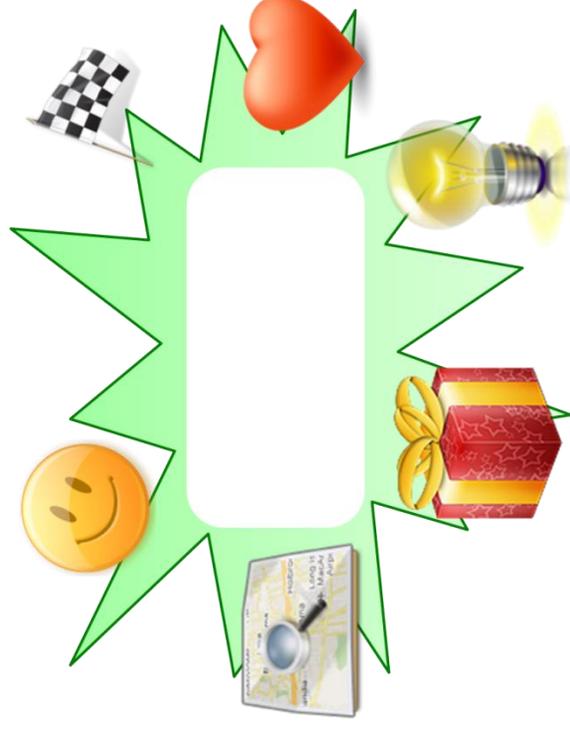
<http://www.youtube.com/watch?v=KFzJG2WzdRs>

中央にタイトルを記入して、youtubeの画像を見ながら、なるべく全体をしっかりと描き出してその上で、関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



ワーク15 テレビ番組を録画してマップ化

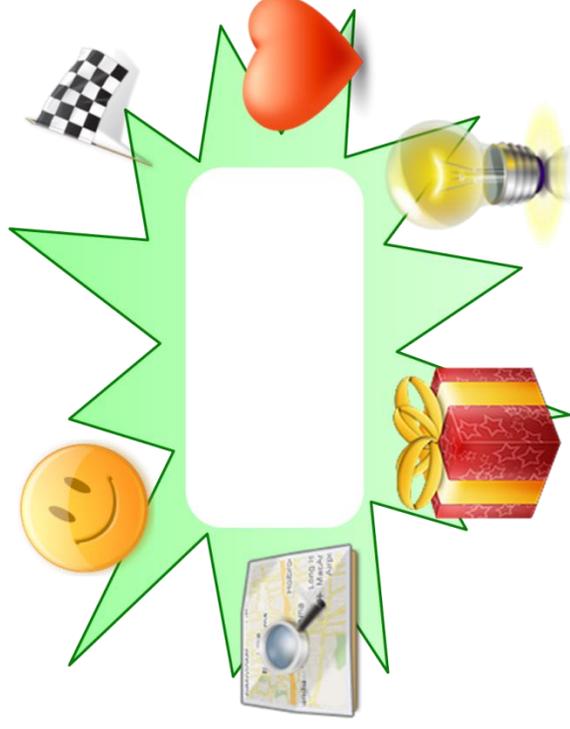
中央に番組のタイトルを記入して、録画した番組画像を見ながら、なるべく全体をしっかりと描き出してその上で、関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



※何度か練習したら、会議の議事録に挑戦してみよう。

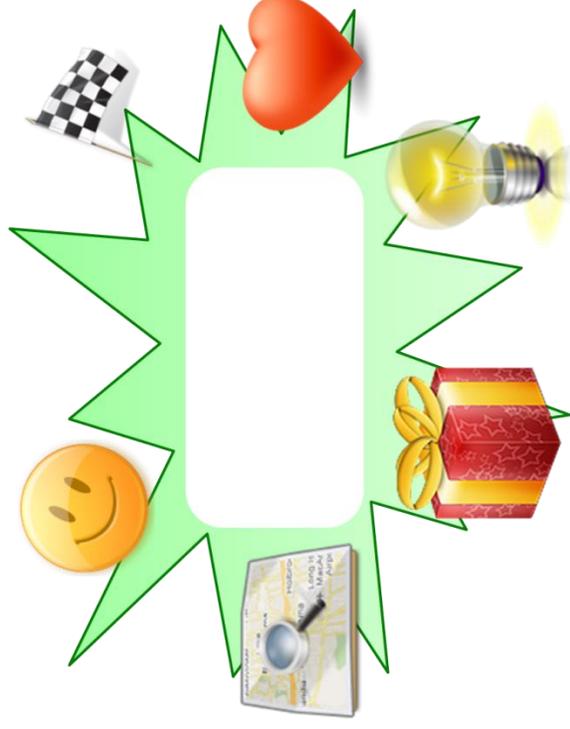
ワーク16 マインドマップ講座の特長

中央にタイトルを記入して、受講した講座を思い出しながら、なるべく全体をしっかりと描き出してその上で、関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



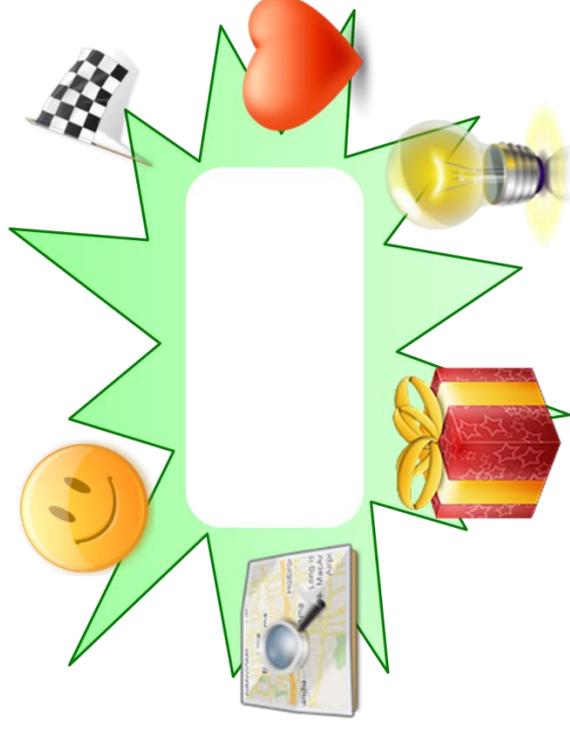
ワーク17 私の学び方

中央にタイトルを記入して、思いつくままにどんどん描き出して、その上で、関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



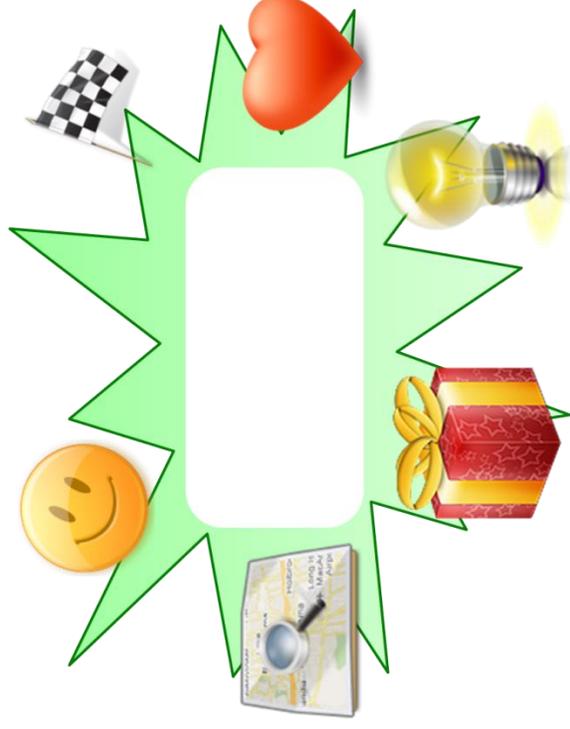
ワーク18 スキルを活かす

中央にタイトルを記入して、思いつくままにどんどん描き出してください。これまでで作ったマップを参考にしても結構です。関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



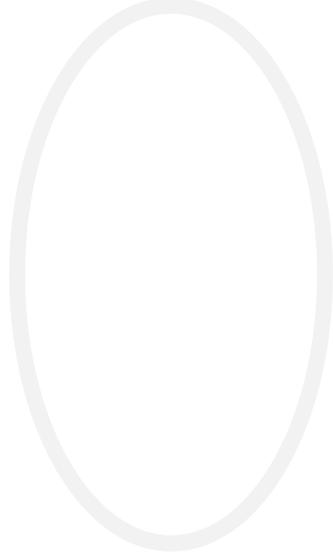
ワーク19 3年後の私

中央にタイトルを記入して、思いつくままにどんどん描き出してください。これまでで作ったマップを参考にしても結構です。関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



ワーク20 自己紹介

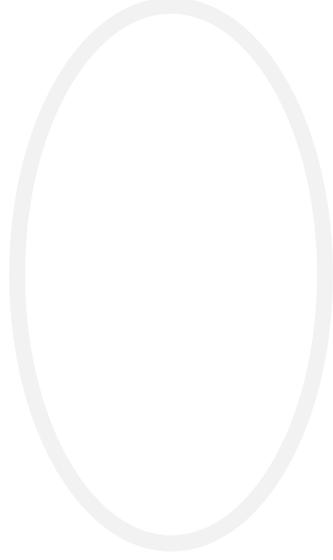
中央に自分を表すセントラルイメージを自由に描いて、思いつくままにどんどん描き出してください。他のマップを参考にしても結構です。関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめよう。



※何度か練習したら、誰かに自己紹介してみよう。

ワーク21 マインドマップをどう活かす・どう使う？

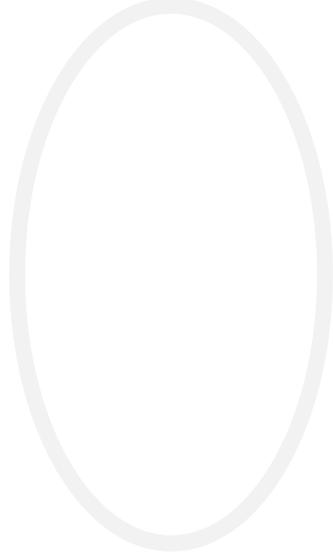
中央にセントラルイメージを自由に描いて、思いつくままにどんどん描き出してください。他のマップを参考にしても結構です。関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめてみよう。



※何度か練習したら、誰かに説明してみよう。

ワーク22 自分の強み×マインドマップ どうする？

中央にセントラルイメージを自由に描いて、思いつくままにどんどん描き出してください。他のマップを参考にしても結構です。関連付けと収束（強調と優先度付け）でまとめよう。



※何度か練習したら、誰かに説明してみよう。

視点カードA

- 「私の強み」に次の視点を追加

実用性

行動直結

収益性

普遍的

堅実性

即効性

視点カードB

- 「私の強み」に次の視点を追加

新規性

希少価値

奇抜さ

オリジナル

発展性

将来性