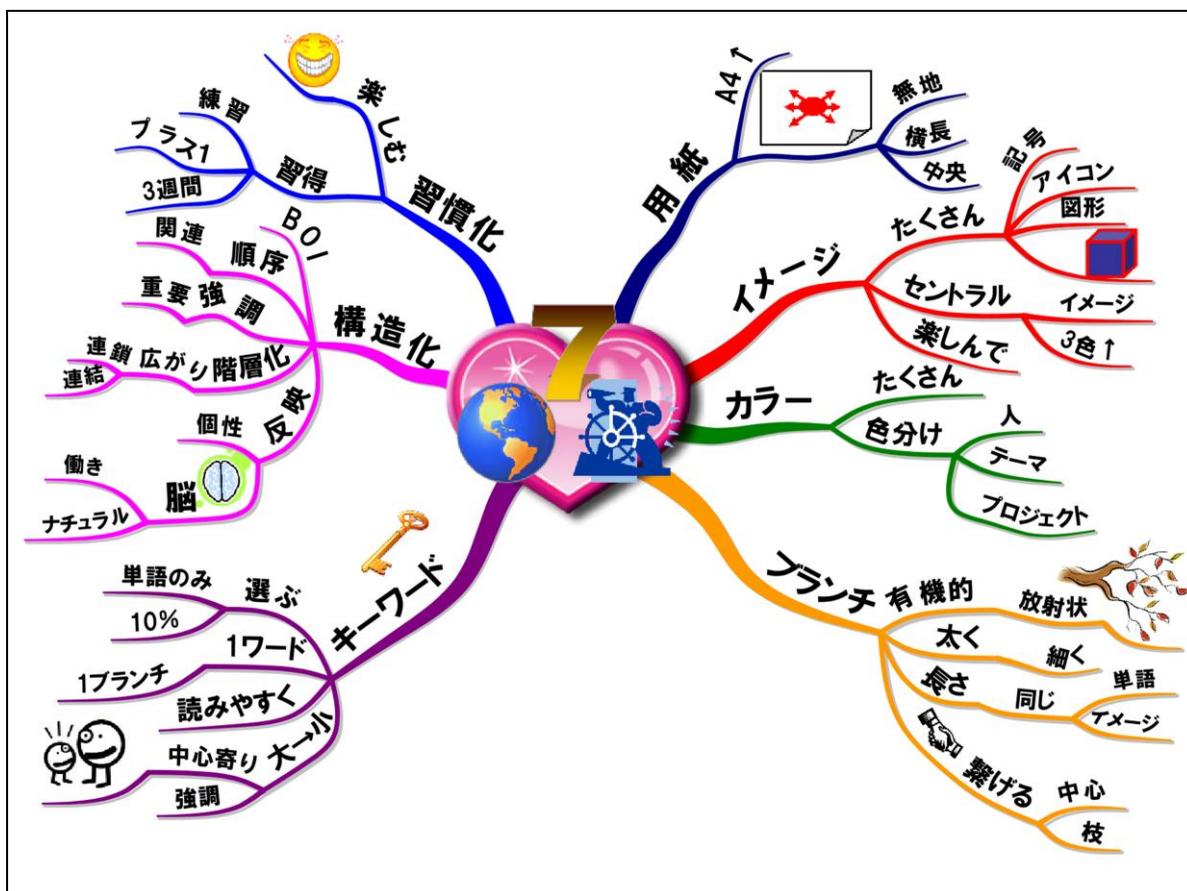


マインドマップ7つの規則の解説小冊子



基本的なルールが1つだけあります。それは「自由に自分らしく！」

マインドマップを創始者であるトニーブザンは、あまりルールが必要ないというのが本音のようです。そのため、本によってルールそのものが違ったりセミナーではあまりルールを説明しなかったり、むしろルールを破って、自分らしく描くことを推奨しています。

この考え方のベースとなるのは、人によって頭の中は違う！すばらしくみんなユニーク。だからこの頭の中の思考を「映し出した」マインドマップもユニークで構わないと考えています。自由に描いて構わないのです。

とはいえ、何も基準がないと困る。マインドマップを教える上で、1つの標準が欲しい。ここでご紹介するルールは、欧州のマインドマップインストラクターが創り上げたかき方をお伝えする際にこれは押さえないといふことでまとめた「基本ルール集」です。

このルールは、相当に多岐にわたる内容を含んでいるため、一度にお伝えすると混乱する可能性があります。そのためセミナーでは、別の切り口でご説明しました。マインドマップを描き続けながら、ぜひ何度も読み返してみてください。新たな気づきがあると思います。

1

1

用紙

- **A4サイズ以上**の紙が望ましい
- **無地**の用紙を横長に使って真ん中からかき始める

A4サイズ&無地

用紙についてはとってもシンプルです。同時にとっても重要なのです。うまく思考を紙の上に描き尽くすには、**大きな紙(A4以上)しかも無地**を使うようにしましょう。アイデアを出そうとして、紙が小さいとなんだか苦しく感じたり、スペースがなくなったのでこれで十分と満足してしまうことがあります。物理的な制約のなかでなるべく大きい紙に描くと良いですね。逆に、短時間でざっとまとめたいときには小さい紙がベターということになります。要は使い分けです。

罫線は、思考を縛る制約情報になります。どうしても罫線に沿って描きたくなるのです。そして、罫線に沿って描いてしまうと、自由に描き加えることができなくなるという、デメリットが出てきますし、放射状に描くことができません。罫線という雑音の邪魔されず自由に描き尽くすためにぜひ紙は無地を使ってください。

横向き&中央から

紙は横向きに置きます。そして、中央からスタート。これは、放射状に描くために、もっとも描きやすい形。脳の中での基本の発想法「**放射思考**」を写しやすくするという点でこの基本原則は欠かせません。

紙が横の理由は、シンプル。横書きで文字を描く場合を想定すると、スペースがとりやすい。だから思考が広がりやすい。

もちろん、日本語で縦書きが良いという方は、(あまりいないかも知れませんが)縦でもOKです。

その場合でも、「**中央からのスタートして外へ拡げる!**」を忘れずに。セントラルイメージの中心(おへそ)を意識して、放射状にブランチを伸ばしましょう。



2

2

イメージ

- 全体を通してたくさん記号やアイコン、図形、3Dを使う
- セントラル(中心)イメージは常にイメージを、3色以上使って描く
- 楽しんで描く

イメージをたくさん

ともかく、イメージをたくさん使ってください。ブランチの曲線の上には、単語だけではなく、イラストやアイコンをどんどん載せてください。文字より簡単、しかも情報量が多いのです。

なんと言っても、脳の中で最初に浮かんでいるのは、日本語でも英語でもなくイメージからイメージの連想（**脳の第1言語**）なのですから。この力をフル活用するには、イメージをたくさん使うことが重要です。

トニーブザンの言い方を借りると「**1つのイメージは、1000語以上に匹敵する**」のです。イラストやアイコンを使うことで、イメージの力をしっかりと使いたいですね。

セントラルイメージのパワー

なぜ、中央のテーマの部分のイメージだけ、特別扱いをするのか。セントラルイメージを大切にするのか。それは、**マップの方向性がぶれないように**するためです。

中心のイメージは、マップのテーマを表すわけですが、印象に残るように、大きく（5cm四方が目安／こぶし大）、カラフルに描くことを強くおすすめします。カラフルだけでは分からないので、ルール上は3色以上としていますがもっともっとたくさん使ってOKです。

色やイメージが持つ「意識を引き寄せる力」を使って、他の部分よりもよりカラフルにたくさんのイメージを使うことで、マインドマップを描きながら、常に意識がテーマに戻ってきます。

コツとしては、イラストやアイコンを使うと簡単。**3つ**くらいのイメージを、少し重ねて！セントラルイメージから、ブランチへと広がる連想がとぎれる&ユニークさが失われるので、丸で囲わないでくださいね。

また、フルマップで文字を載せたい場合は、単純に描くのではなく、

影付きの飾り文字

のように凝って描いてみると、文字だけでは全然違った印象とパワーそして、意識を引き寄せることができるのです。

3

3

カラー(色)

- たくさんの色を使う
- 人やテーマ、プロジェクトごとに自分なりの色分け(カラーコード)を使う



ステッドラー
トリプラス
10色、¥1,365



三菱鉛筆
ビュアカラーF
12色、¥1,200



ファバーカステル
水彩色鉛筆
12色 ¥1,890

色の力

色について、一番大事なルールをひとつあげるとすると「色は使うことだ」とトニーブザンは言います。あまり緊張せずに、いろいろ使ってみてください。

なぜ色なのか。

理由は簡単！「楽しいから」「飽きないから」「脳が喜ぶから」

色を使っただけで、集中力が増して、頭が働き出すとしたら、使わない手はないですね。リラックスしながら、集中するという理想の状態が、短時間で作れる。そんな効果があります。周りが気になるとときには、ちょっと会議室に籠もってやってみよう。そのためにも、カバンの中には、カラーペンをぜひ入れて持ち歩いてくださいね。

色で区分する

よく使われるブランチ1本毎に色を変える。これも話題毎に情報のカタマリを見やすくする1つの手法。もちろん階層毎に変えたり、議事録で発言者毎に変えたり、他のやり方もいろいろ工夫してみてください。

色でまとめる=カラーコードは、中級者向け

カラーコードというのは、色に意味を持たせる手法。たとえば、重要なものは必ず「赤」というふうに決めてしまうのです。すると、一目を見ただけで、中身を読まなくても、重要なところが一目で分かるようになります。

コツは、最初からあまり複雑にしすぎないこと。何色にしようか考えているうちに、思いついたアイデアが引っ込んでしまった、描き漏れたでは、本末転倒。

最初のうちは、描きたい色でどどんたたくさん描きましょう。

4

4

ブランチ(枝)

- 有機的な曲線を放射状に描く
- 中心に近いほど太く、外側に伸びるほど細く
- 長さはブランチに乗せるワードやイメージと同じ
- 中心からすべてのブランチをつなげる

ブランチの描き方

単に有機的な曲線で描いてといってもわかりづらい方には「太くから細く」「山1つ谷1つ」「塗りつぶす」と説明します。

ブランチはたくさん描けば描くほど、どんどんスムーズにかけるようになります。毎回毎回すこしずつでよいので、前回よりかっこよく描けるように練習しましょう。

放射状に描くコツは、セントラルイメージの中心（へそ）を意識してそこから伸びるようにブランチを描くと良いでしょう。

なぜ根っこを太くするの？

これは、強調のテクニックを使っています。メインブランチを太く描いてあげると、テーマとしっかり繋がっていて、しかもこれが重要な内容であることを表しているのです。

だから、メインブランチに載せるBOIを意識して載せたときに効果的です。一方、思いつくままどんどん描き出すミニマップでは、ブランチの幅が一定でも問題ないわけです。

繋げる

ブランチは、そもそも「連想」が繋がっていることを表すものです。連想した**つながりを視覚化**しているのです。だから、ブランチがとぎれてしまうと、関連していない・連想していないというメッセージを脳にあたえることになり、結果的に連想が広がりづらくなります。

セントラルイメージからまるで生えるようにかくと、テーマとのつながりが明確に。さらにその先のブランチ同志もしっかり繋がります。

単語と長さを合わせる

連想の力をさらに効果的に出すための応用編。線の長さを、単語やアイコン、イラストなどと揃えることが効果的。単語どおしの距離を縮めて、「連想」の力を強めます。というのも、単語と単語が離れてしまうと、どうしても連想が働きづらくなるからです。

ブランチは、だから短め。足りなければあとで伸ばせばOK。それでも長くなりすぎた場合には、単語の方をバランスをとって載せましょう。

ただし、あまり気にすぎると、描き出すスピードが落ちてしまうことも。発散のステップでは、あまり長さは気にしなくてもOKです。

5

5

ワード(単語)

- キーワードを選ぶ
- キーワードは単語のみで、多くても文章全体の10%程度
- 1つのキーワードを、1つのブランチにのせる
- 文字は読みやすく
- サイズは中心に近いほど大きく、外側に行くほど小さく、強調する場合も大きく書く

ブランチが先

単語より先にまずブランチを引く。これって鉄則です。

単語に詰まったときには、空のブランチを一本伸ばしてみましょう。「ゲシュタルト（埋めたくなる気持ち）」が働きます。

1ブランチ=1ワード

とってもとって重要なルールです。文章よりも、簡単に描けて、しかも**連想がもっと広がる**のですから、これを使わない手はありません。

文章から「てにをは」をはずして、ブランチを単語毎に切ってみるだけで、全然違います。ぜひぜひおためしあれ。

重要な単語を大きく！

文字の大きさは、中心に行くほど大きくするだけではなく、ブランチの途中でも重要な単語だなと感じたら、目立つように描きましょう。

後で見直すときに、効果抜群。大きくするだけでなく、色で工夫したり色鉛筆や雲をつけるなどの強調テクニックも使いこなして下さい。

単語をたくさん載せすぎない

どうしても、最初のうちは、たくさん単語を載せたくくなります。でも慣れてきたら、**単語数を減らす**ようにしてみましょう。2~3個の単語のうち1つだけで分かってしまう場合があります。

たとえば環境に関するマップに、「環境」「問題」とか、「エコ」「カー」など、2つの単語は必要はないケースも多いはず。いろんな話題を書きながら、1つの話題では代表する単語を最低限に絞ってみましょう。

「文字を読みやすく」と「10%程度」は英語圏のルール

「文字を読みやすく」は、原文では「活字体」で書こうです。筆記体ではなく活字体！というのが元です。日本語でも丁寧に書いた方がぱっと見たときに、一度に意味が入ってきて分かりやすいのです。

10%程度というのも、英語のルール。日本語の場合には、イメージとしては20%位になりそうです。基本は、文字は少なく ということです。

6

BOI
関連付け
+優先度
強調

6	構造化
■	Basic Ordered Idea (基本アイデア)を書く
■	順序を番号付けたり、キーワードとキーワードの関連を明確にする
■	大切なポイントは強調する
■	放射思考を使い、カテゴリごとに階層化し、広がりや連鎖を連結で表す
■	自分の個性や脳の動きを自然に反映する

メインブランチには、重要な単語を載せる！=BOI

中心には、重要なものを書く、そして、なるべく大きな概念から描くことで、マップがより論理的になります。これが構造化の第1歩！

「リンゴ」よりも「果物」、「果物」よりも「デザート」、「デザート」よりも「食べ物」とした方が、広がりますよね。抽象度が高いかどうかではなく、自分の書きたい内容を見極めて、ちょっと考えてから載せると良いですね。

ミニマップで、思いつくまま描き出すときには、むしろちょっと考えるのは不要。一気に思いつくまま描きましょう。あとで描き直すときに、もっと適切な概念や言葉がないかを探ればOKです。

関連付けのテクニック

単に自由に思考を引き出して、紙に写すだけではもったいない。関連づけは是非やって欲しいのです。これで思考の質がアップします。**グルーピング(雲)**や、**つなぐ(矢印)**などのやり方があります。

雲の使えるシーンを増やすには、第1階層の単語を単純に時計回りに載せないことがコツ。間隔を開けておいて、似たものは近くに載せると良いです。

色も重要！しっかり目立つ色で、ブランチに負けないように目立たせます！

強調のやり方 いろいろ

強調にはいろんなツールがあります。描くときの方法として、文字を大きくしたり、ブランチを太く、重要なモノから中心寄りに描くという方法があります。

全体を見渡してみないと何が重要か分からない。だから「後から」強調することの方が多はず。「丸やハート型、ギザギザや雲で囲む。」「イメージ(イラストやアイコン)を追加する」などさまざまな方法が使えます。色鉛筆で背景色を入れるのも結構良いです。

順序や番号

最後にやるのが、優先度付け。自分なりの基準や好き嫌いでもOK。どんどん番号をつけていきましょう。論理よりも感情を重視すると良いです。

関連づけ(グルーピングとつなぐ)、収束(強調と優先度づけ)をすることで、思考が深まり、マップが平面から、立体的になるのです。やってみると、きっと自分自身の思考の深まりに驚くことと思います。

7

7 習慣化(自由項目)

- 楽しむ
- 練習を続けて、身につける
- 変化を恐れない



インストラクター独自ルール 当社は「習慣化」

実は、7つめのルールは、インストラクターが自分で決めて良いのです。当社の場合は、「習慣化」です。

マインドマップは、用途が広く、考えたり、まとめたり、発表したりするときの基礎ツールとして定着すると、頭の使い方が変わってしまう、そんな強力な思考ツールです。

だからこそ、**習慣にしてどんどん使って欲しい**のです。

子どもの時から使ってきた「箇条書き」ノートとは、大きく違うので最初はとまどうかも知れませんが、ぜひ **楽しみながら毎日描いて**みてください。

習慣になるための目安！**20枚以上描き続けて**みましょう。

明るく、楽しみながら

強力なツールだけに、暗い方に行くと大変。「私の欠点」や「仕事の課題」という題で描くのは、極力避けましょう。どんどん暗い方に思考が偏っていきます。しかもそのマップは**2度と見たくない**マップになってしまいます。

その代わりに、「理想の私」「あるべき仕事の姿」としては、いかがでしょうか。楽しく描きながら現状との差が浮き彫りになります。

どうしても、課題を描きたいときには、マップの半分には、解決策も一緒に描くようにしましょう。同時に課題と解決策も描いていくとバランスがとりやすく、楽しんで描くことができます。さらに、後で見直したくなるので、定着しやすくなります。

8

8

プラスワン

- 他のマインドマップ®を見て、自分のマインドマップ®に「プラスワン」する
- 「昨日の自分より+1」なったことで「自分をほめる」
- もう少しカラフルに、もう少し立体的にもう少し論理的に

9

7つのルールには、おまけがあります。それが第8のルール！

前進する！

最後のルールは、終わりなき成長についてです。

結局 マインドマップに完成はありません。100枚描いても、1000枚描いても終わりはない。ひとり一人の個性そのものが変化・成長していくからです。

前回よりちょっと工夫してみる。小さなことでも結構です。ちょっとうまくなったことを楽しむ。そして、「前進したこと」それ自身について自分を褒めてあげてください。

そのためのヒントとして、ぜひいろいろな人のマップを参考に、「**プラスワン**」の習慣をつけましょう。他の人のマップからひとつ新しいところ良いところをもらう。これが大事。

本やホームページ掲載のマップでもOK。特に一緒にマインドマップを学びはじめた方どおしのマップ見せ合いは効果大。ある意味良きライバル。ライバルを作るのが上達の鍵かも知れません。

他人に見せる

成長するためには、恥ずかしがらず、**人に見せる**ことも重要です。最初は、ちょっと恥ずかしいかも知れませんが、実は、みんなあなたと同じ悩みを持っているのです。

アイデアが出ない。資料がまとまらない。覚えられない。自分の実感と共に説明してみてください。

意外に関心を示してくれるものです。コミュニケーションのきっかけになったり、思わぬ問題や情報の共有化に発展したりします。ぜひお試し下さい。

いかがでしたか。7+1のルールを使って、どんどんマインドマップを描いてみましょう！そして、一生モノの思考ツールにしてくださいね。