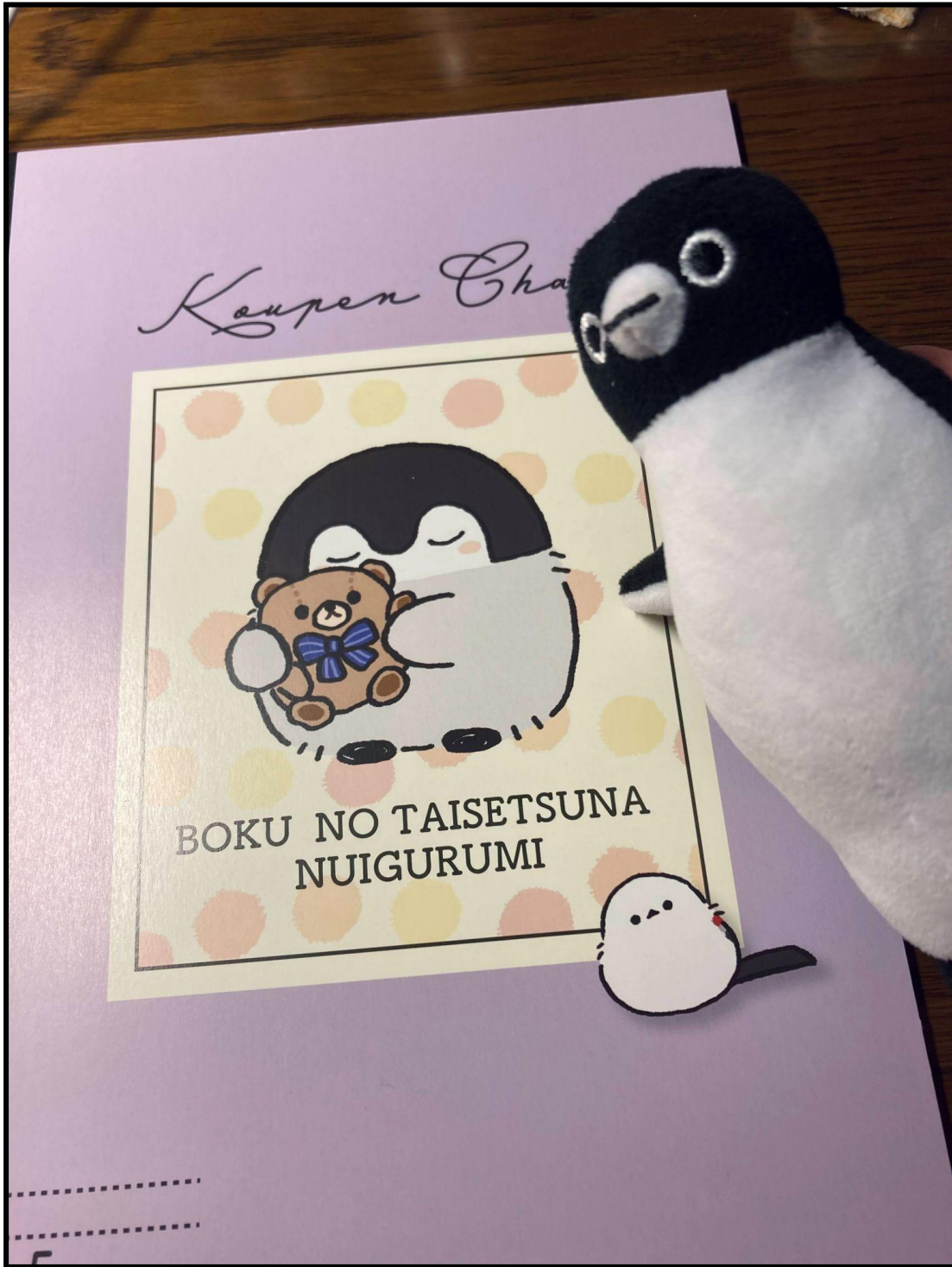


# あさのよみもの出張版



【2023年9月10日 エアてちょぶん祭り】

## まえがき

というわけで初めまして、あさのと申します。

今回のPDFにつきましては過去のはてなブログ「あさのよみもの」の記事のうち、手帳術の話などを加筆修正したものとなります。

元々の記事は今でも読めますので、「手帳術とインク沼」カテゴリからどうぞ。



## 目次

まえがき

【手帳にも日記にもなんも書けないんだ！というあなたへ】

【手帳のフォーマットが苦手なのにバレットジャーナルで挫折した】

あとがき

## 【手帳にも日記にもなんも書けないんだ！というあなたへ】

……っていうかさ、書く必要性のないもんだったら書かなくてもよくね？

という根も葉もない答えから始まるネタ。

ネットで検索をかけるといやあ出てくる出てくる。  
なんとか手帳に挫折だの、手帳に書くことがないだの。  
本当はみんな、何か書けるネタはあるのにね。  
ブログだってそうですよね、「書けない」ってよく悩むやつ。  
書けない、しかし書きたい。

だったら思い切って「書く習慣」をつけましょう。  
日記が書けなくても、たとえばTwitterで「要約の力」を鍛えるもよし。  
その、140字以内でまとめるっていうのをアナログでやってみて、自分のへちよへちよな字を眺めるのもよし。  
デコ記録、というかマスキングテープ収集ノートにしちゃうのもアリですし、デコるのが苦手だってもちろん構いません。

もうちょい書くのを頑張りたい、しかし頑張りがたくない。  
そんな時は、あさのが去年買うかどうか検討してた、阿佐ヶ谷姉妹プロデュースの手帳みたいなのもいいかも。  
『阿佐ヶ谷姉妹のおおむね良好手帳』というやつです。  
なんせ阿佐ヶ谷姉妹の書いてる中身、ゆるくて何か変ですから。  
ポジティブじゃなくても、書いておけば「書いた！」というポジティブさになります。

(※2024年版は果たして出るのか……こういう系統の手帳は次は出ない、なんてこともまああるでしょうしなんとも言えませんが)

自分は、たまたま苦しくなかったしネタもあったってだけです。  
手書きの、万年筆と紙の触れる感覚が愛おしい。  
下手くそな字でも、Twitterに投稿すれば読んでくれる人がいる。  
だから、アナログで不便だと言われる中でも手書き日記なのです。

たまには本の感想だって書きます。

そんな感じで「とりあえず」書いておいて思考のアウトプットをするのが、たまたま自分にとって大事な習慣だっただけです。

ペンギンダイアリーも、体調管理の様子を見せる相手がいるから書いてるってだけ。

万年筆や良質なノート、可愛らしい手帳は、日々の習慣を楽しくこなすための道具です。

万年筆が好きだから、手帳が好きだから書く、でももちろん構わないけど、趣味がどうとかっていうだけではあさのの場合は理由付けとして弱かった。

インク沼がどうとかっていうのは後からくっついてきたお楽しみです。

大切なのは、ちゃんと書こうと頑張らないことです。

書くことが苦痛ならば、どうしても書かなきゃならないこと……それこそ仕事の予定や買い物リストみたいなもの、以外のことは別に書かなくていいのです。

そんなさあ、人生を変える手帳術なんてのもいいけどさあ、普段のちょっとしたネタも書けないで苦しんでる人間には無理じゃないですか。

その上「手書きの字が下手くそすぎてしんどい！」のなら、いちいち紙の手帳なんて書かなくてもいいのです。

今はそういう時代です。

道具として使うものに「使われる」のはつらいものです。

ノートや手帳を「使いこなそう」と意気込むから「使われる」。そして、時折つらい経験をします。

あさのは以前、「道具としてのChromebook」を大した用途には使っていない話を書きましたが、手帳のたぐいだってそんなもんでいいんです

よ。

苦しみの伴う習慣はさっさと放り投げましょう。

【2023年2月1日のブログより】



いや、書くのが本当に好きな人ならやるんでしょうし、実際フォロワーさんもセットアップをやってますよ。

でも自分はどうしても「何でそんな、枠作りで時間を割かなきゃならねえんだ」ってストレスを覚えるてしまうのです。

でも調べてみたところ、そういうめんどくさがりな方でも大丈夫そうな「もどきジャーナル」なるものを見つけました。

もしかしたらその「もどきジャーナル」ならなんとかなるかもしれませんね。

だってもう線が引いてあるからね。

あと、基本のところすら書いてねえやってのでもいいわけですからね。

だってToDoだのなんだのってGoogleカレンダーに入れちゃうし。

(※ToDoというか、リマインダーとタスクですね。最近リマインダーはタスクと統合されましたけど、そのうちまた仕様変更ありそうですね。Googleなんで)

バレットジャーナルを使っている方でもそうやってデジタル併用している例があるようですので、使えるものは使いましょって感じですかね。

ってというかむしろ積極的に使いましょ。

平塚知真子さんの『Google 式10Xリモート仕事術—あなたはまだホントの Google を知らない』が参考になります。

【2023年1月28日のブログより】

あれから数ヶ月。

例のバレットジャーナルの件はどうなったかという、日々のタスク管理のそこだけノートに書いてます。



8/17 (木)

X お風呂洗い

X 日記かき

X 11がきだし

→ 運動する

X 下身穿洗い

X しきいぶと洗い

X 買い物手洗い

8/18 (金)

X 12と1日

X 日記かき

X お風呂洗い

X 運動する

.....それは果たしてバレットジャーナルなのか.....?

というのはまあ置いといて、ルーチンの他にイレギュラーなタスクもあって、それらを可視化できるのは悪くないなあと思いました。

愛用しているSuicaの「ペンギンダイアリー」と併用して、ToDoが書けるとか、あるいはハビットラッカーとしても使えるガントチャートのついた手帳を別途用意しておいて、1年分のタスクを読み返せたら何か役に立ちますかね。

でも、一方で好きなキャラもののノート買ってそこに毎日やったこと書いていく方が愛着湧くかなあとも迷います。

【ノートや手帳類、Googleカレンダーの主な使い分け】

今後の予定、重要なタスク: Googleカレンダー。通知が来るようにしている

通院メモも兼ねたライフログ: ペンギンダイアリー。B型作業所での内職内容も書いている

日記、落書きなど: 日記用に方眼ノート等用意する。2023年9月時点では「ほぼ日の方眼ノート」



ちなみにこれは、ペンギンのペンケース(にしてるポーチ)だよ！ ペンペンしてるね！

## あとがき

突貫工事で過去ネタひっぱり出してきました。

もうブログ読んだことのある方には大して面白くない中身ですが、今回初めてあさのを知った、「あさのよみもの」を知った方にはちょっとした自己紹介代わりになるでしょうか。

ちなみにタスク管理はバレットジャーナルをベースに何個かキー使ってますが適当です。

- ・ タスク
- 予定
- × 済んだやつ
- ← 前の日に済んだやつ
- 次の日に持ち越すやつ

だいたいこんなもん。

こういう手帳術、インク沼関係のブログ記事はたまに更新する程度ですが、旧Twitterでは手書きの日記等随時アップしております。

よければお付き合いくださいませ。

それではまた。

あさの