

やっぱり デジタル時代でも、 「手書き」をやめたくない理由

予定やタスクの管理ができるデジタルツールが増えた今でも、紙に手書きするほうが忘れない、モヤモヤが解消されるといった効果を感じている人は少なくありません。改めて、手書きの利点を専門家に聞きました。

利点

2

書く内容や文の構成を考えながら
手先を動かすから、脳が働く

内容を取捨選択したり、関連したことを思い出したり…と、考えながら手先を動かすことが脳を働かせる。「デジタルよりも文章作成に時間がかかる分、書く時間が考える時間となり、思考も深まります」(酒井さん)。

デジタル入力では
得られない

利点

1

手で書く一連の行為が「体験」となり
書いたことが記憶に残りやすい

「書く内容だけでなく、紙の触感やインクの匂い、ペン先が紙を走る音など、手書きは五感をフル活用するため、そのすべてが「体験」として脳に刻まれ、記憶に残りやすい」(酒井さん)。書いたことを見返すことで長期記憶に。

「手で書く」ことの利点

利点

4

考えた軌跡をたどれるので、
思考の整理やアイデア出しに役立つ

「アイデアや企画を考えると、書き出したことを消さずに残しておけば、思考のプロセスがたどれて頭の中を整理しやすい。あえて余白を残しておき、あとで思いついたことを書き足していくと、発想も膨らむ」(酒井さん)

利点

3

今の気持ちを文字にすることで
自分を客観視でき、感情を整理できる

感情の整理にも手書きは最適。「1字1字、じっくり文字にしていくうちに、『こう思っていたのか』と自分の本心に気づける。書いたものを客観視することで、どうすればいいか、対処法を考えやすいのも利点」(古川さん)。

この人たちに聞きました



習慣化コンサルタント
古川武士さん

日立製作所勤務を経て、習慣化をテーマにしたコンサルティング会社を設立。独自の理論を基に個人向けコンサルティングや企業支援を行う。著書に「書く瞑想」(ダイヤモンド社)など。



東京大学大学院
総合文化研究科教授
酒井邦嘉さん

東京大学理学部物理学科卒業、同大学院理学系研究科博士課程修了。2012年より現職。専門は言語脳科学と脳機能イメージング。著書に「脳を創る読書」(実業之日本社)など。

「手で書く」ことの利点

「習慣化コンサルタントの古川武士さんも、「自己と深く対話できるのが手書きのよさ」と言う。「手書きで日々のログをつけることで、無意識下に眠っている感情を掘り下げることが可能に。予定管理はデジタル、心の整理やアイデア出しは手書き…と使い分けることで、生活の質が上がります」(古川さん)。

「感情の整理にも手書きは最適。1字1字、じっくり文字にしていくうちに、『こう思っていたのか』と自分の本心に気づける。書いたものを客観視することで、どうすればいいか、対処法を考えやすいのも利点」(古川さん)。

あえて手間をかけることで
思考が深まり感情整理にも◎