

## ニューノーマル時代の新生活に活躍！ ワーク&ライフの両立を叶える“マルマン手帳” ～ 文具ライターやまぐちまきこさんの手帳 TIPS も公開！ ～

新型コロナウイルスの影響で、テレワークなど新しい生活様式へと変化し、“ニューノーマル”時代となった現在、自分の時間を大切にしたいと考える人が増加傾向にあります。内閣府が2020年6月に行った調査※では、新型コロナ感染拡大前と比較し、「生活を重視するように変化した」と回答した人が約50%にも及びました。2020年に創業100周年を迎え、創業以来「紙」にこだわり続ける文具製造・販売会社のマルマン株式会社（代表取締役社長 井口泰寛、以下マルマン）は、新生活を前に、ワーク&ライフの両立を叶える、4月始まりの“マルマン手帳”とその効果的な使い方をご紹介します。また、文房具に精通する文具ライターのやまぐちまきこさんに継続できる手帳の活用術などをお伺いしました。

※ 2020年6月21日発表内閣府<新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査>より(n=10,128)



やまぐちまきこさん

### <文具ライター やまぐちまきこさんプロフィール>

年間 300 万 PV を超える人気サイト「fumufumuハック」(<https://www.fumufumu89.com/>)の編集長。雑誌や WEB で文具ライターとしても活躍中。コツコツため続けた文具コレクションは 8000 点を超え、日々文具の使い方を研究しています。特に手帳やノートの紙が好きで毎年 10 冊以上の手帳を使い、書き比べています。筆記具のインクの経年劣化を数年単位で調べ続けたり、付箋の貼りやすさや素材による粘着度の違いなどをとことん調べています。

### 文具ライターやまぐちまきこさんが実践する、手帳1冊にまとめることで叶えるワーク&ライフの両立

#### ■様々な情報を手書きで1冊の手帳にまとめるメリット

**検索性が向上、必要なページにすぐアクセスでき、どこにいても同じ情報を見ることができる**

ワーク&ライフ両方の内容を手帳1冊にまとめることで検索性が高まり、複数を使い分けるより全部の情報を1冊で完結するほうが便利です。「バレットジャーナル」が人気の手帳術となり、複数使うより“1冊を使う”という概念がここ最近根付いてきていますが、ワーク&ライフも1冊にまとめることで必要な時にすぐ探し出せ、常に同じ情報を見ることができます。

#### 手書きの方が情報量が多く、頭の中も整理できる

デジタル化している人も最近は多いですが、字が雑だからここは忙しかった、コーヒーをこぼしてできたシミから、「この日は慌てていたんだな」など、デジタルには残せない一瞬一瞬を切り抜けるので、結果的に手書きの方が情報量が多く、頭の中も整理できるので、仕事も自分自身のことも手書きで1冊にまとめるのがおすすめです。

## ■手帳やライフログが続かない人へのアドバイス

### 自分らしく使うことが一番大切！無理しない・良い意味で諦めることも必要

バレットジャーナルが流行り、見栄えがいい文字やイラストに注目されがちですが、目的と手段が逆転してしまっていると感じます。毎日書くことがゴールとなり、無理に手帳に記録しようとしがちですが、頑張って書こうとせず、使わない日や書かない月があっても気にせず、手帳が真っ白なページがあったり、イライラしたりネガティブなことを書いたり、ありのままを表すことが重要です。手帳の枠組みから書くと時間がかかり、凝りすぎて疲れてしまうこともあるので、罫線や使いやすいフォーマットの既製品を活用しながら、組み合わせることで無理せず手帳を続けることができます。

## やまぐちさん直伝、ニューノーマル時代の“マルマン手帳”の使い方

テレワークが浸透し、おうち時間が増えてきた今、仕事の効率をより上げ、趣味など自分自身の生活により溶け込む、やまぐちまきこさん直伝の“マルマン手帳”の使い方をご紹介します。

## ■コロナで変化！手帳は“計画”から“記録”へ

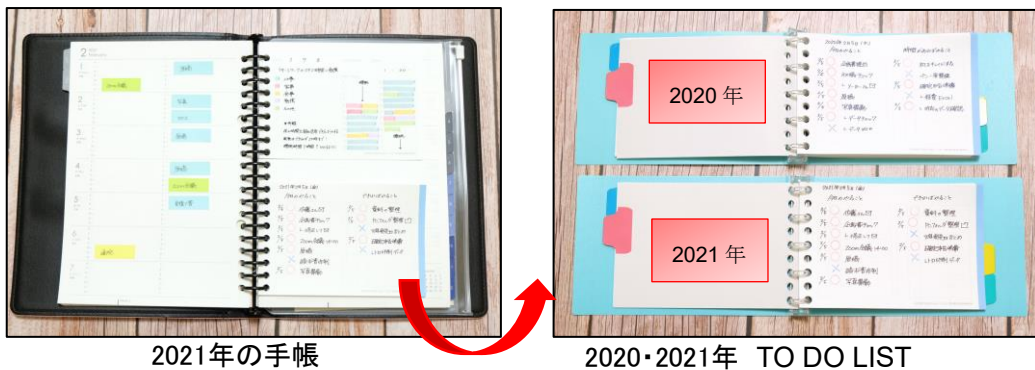
2020年、コロナウイルスの影響で一変した日常に伴い、手帳に予定を書く機会が減ったことは大きな変化となりました。そのため、これまで手帳には日々の予定を書いていた“計画”から、ライフログや日記という“記録”に用途が変化してきています。また、ONとOFFが無くなりつつある生活スタイルには、どちらも切り分けず1冊にまとめて共存するのがおすすめです。“マルマン手帳”はルーズリーフの手帳だからこそ、記録した後に内容やカテゴリに合わせて分類し、編集できるので、ワーク&ライフの共存にふさわしいアイテムです。些細なメモでも、ルーズリーフに書き込むことで、情報を再編集しやすくなり、終わったプロジェクトは専用別に別のバインダーにまとめるなど、保存もしやすく、必要になった時にいつでも振り返ることができます。システム手帳関連製品よりも、ルーズリーフの方がコスト面でもおすすめです。

## ■＜ワーク編＞テレワークが浸透してきた今、仕事の効率をより上げる使い方

テレワークやオンライン会議には、『ルーズリーフダイアリー 月間ダイアリー』と『ルーズリーフミニ』をメモとして組み合わせるのがおすすめです。書きたいボリュームにあわせてリフィルを選ぶのがポイントです。

### ◇『ルーズリーフミニ TO DO LIST』で細かい予定を管理

月間ダイアリーページと、『ルーズリーフミニ TO DO LIST』を併せ使うことで、細かくスケジュール管理ができます。TO DOが完了したルーズリーフミニは、最終的に『ルーズリーフ TO DO LIST』だけをまとめた“TO DO帳”が完成。確定申告のような1年の中で発生する必須業務や、毎月発生する業務など、年単位・月単位で振り返るのに便利です。



### ▲やまぐちまきこさんの使用例

2021年の手帳(左)にTO DO LISTを挟み、枚数が増え、バインダーが分厚くなってきたらルーズリーフミニバインダーに移行します。2020年・2021年(右)の同日のTO DO LISTを比較。「確定申告はどのくらいの時期から準備する必要があるか」など過去の同時期のTO DO LISTを比較することで、直近の予定を立てる際、便利。

## ◇『ルーズリーフミニ タイムプランニング罫』



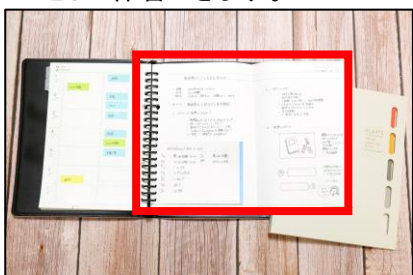
『ルーズリーフミニ タイムプランニング罫』は、ON・OFFを分けた時に便利なリフィル。1日の細かなスケジュール管理だけでなく、睡眠時間の振り返りや、月・週単位での活動の“見直し”にも適しています。

### ◀やまぐちまきこさんの使用例

＜リモートワークのスキマ時間に勉強＞というテーマで、日曜日に1週間の振り返りを記録。『ルーズリーフミニ タイムプランニング罫』で1週間単位で自身の活動を振り返ります。

## ◇会議の記録は“ワイド”がおすすめ

会議などの記録は『ルーズリーフワイド』でまとめることで、会議の議事録をまとめたリフィルを“議事録バインダー”として保管できます。



### ◀やまぐちまきこさんの使用例

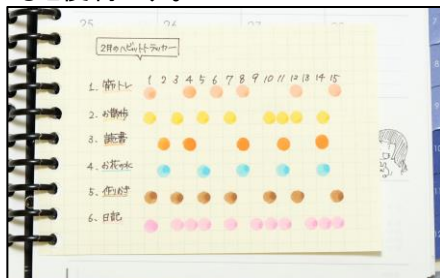
A5のリフィルを開くと見開きA4サイズになる『ルーズリーフワイド』を活用。議事録やアイデアなどを横いっぱい広々書ける点が魅力です。

この“議事録バインダー”は昨年10月に発売した『クラルテ』のアイボリーを使用。

## ■＜ライフ編＞プライベートの時間をより充実させるためのおすすめの使用方

### ◇ルーズリーフミニで趣味を充実

新しくチャレンジしたいこと、趣味・レシピなどは、『ルーズリーフミニ』でまとめるのがおすすめです。紙が「小さい」から気軽にチャレンジできる上、フォーマットも豊富な点がおすすめポイントです。また、『ルーズリーフミニバインダー』にまとめて綴じることで移動先にも持ち運べるほか、『ラミネートタブインデックス』でカテゴリごとに分けたり、お気に入りのバインダーに入れて1冊に保管することもできます。絵やイラストの場合は、画用紙リーフ、アイデアはクロッキーリーフにまとめると便利です。



### ▲やまぐちまきこさんの使用例

やまぐちさんが記録している＜ハビットトラッカー＞は、オフの項目に対し、達成できたかをカラーペンで記録。『ルーズリーフミニ 5mm 方眼罫カラーアソート』を使用。

## 新生活におススメ！ 生活スタイルに合わせてカスタマイズできる“マルマン手帳”

文具ライターやまぐちまきこさんのTIPSを活かせる“マルマン手帳”のラインアップ紹介。横罫や方眼罫など定番のルーズリーフや、大人気シリーズのルーズリーフミニ、ファスナー付きポケットなどのアクセサリを組み合わせ、自分好みにカスタマイズできるので、ビジネスからプライベートまで幅広く活用いただけます。4月からの新生活のワーク&ライフの充実をサポートします。

### <“マルマン手帳”ラインアップ> 『ジウリスダイアリー』



『ルーズリーフダイアリー 月間ダイアリー』とルーズリーフやアクセサリが付属されている全6色のオールインワンタイプの『ジウリスダイアリー メタルバインダー(A5/ B5)』は、適度な華やかさ・品位を持ちながらも、ビジネスシーンでも浮かないカラーラインアップ。20穴バインダーなので、オフィスからプライベートまで、それぞれのライフスタイルに合わせて、自分にあった中身を組み合わせられます。

### 『ノートデダイアリー』



スリム&ライトでスマートに使える『ノート デ ダイアリー』シリーズの、『ルーズリーフダイアリー 月間ダイアリー』、ルーズリーフ、クリアポケットがセットされた全3色のオールインワンタイプ。プラスチック製ならではの“軽さ”が特長、移動にかさばらない便利な製品です。

◀ピンクは、バインダー軸がピンクに、ブルーはブルー、クリアはクリアとなっています。

### 『ルーズリーフダイアリー』



バインダーとの連携でオリジナルダイアリー編集が可能な『ルーズリーフダイアリー』より、新生活のスタートに最適な4月始まりのダイアリーが発売中。

紙表面がなめらかなので、「書きやすさ」が実感できます。既にお使いのバインダーに入れることで、オリジナル手帳を楽しめます。

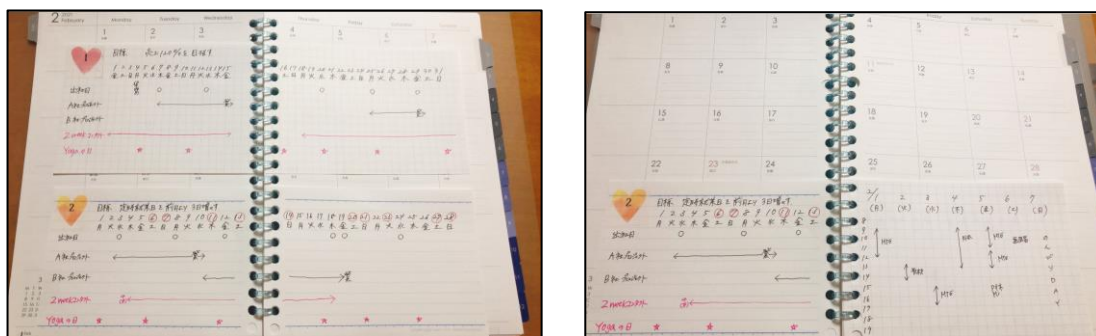
## 『ルーズリーフミニ』シリーズ

『方眼罫』や『横罫』『無地』のスタンダードリフィルから、マルマン女性社員が開発した『TO DO LIST』や『タイムプランニング』などの特殊罫、『カードポケット』などのアクセサリまで全 32 種の幅広いラインアップです。リフィルやバインダーなど『ルーズリーフミニ』関連製品のこれまでの累計販売数は、150 万冊以上の大人気シリーズです。



### ▼使用例:

B5 バインダーに綴じる場合、『ルーズリーフミニ』を縦 3 枚使用し、3 ヶ月分のガントチャートを、A5 サイズの場合は縦に 2 枚使用し、見開き 2 ページで 2 ヶ月分のプロジェクト進捗状況を管理できます。また、月間カレンダーと並行し、当月、来月のスケジュールを俯瞰で見することもできます。



(上)『ルーズリーフミニ 方眼罫 5mm 罫』

(下)『ルーズリーフミニ メモリ入 6mm 罫』

## NEW 『ルーズリーフミニ INTO-ONE+(イントゥワンプラス)』



2021年1月28日に新発売のルーズリーフミニバインダー。従来の検索機能に加え、付箋台紙や下敷きとしても使える“シースルーなPP製インデックス”や、携帯しやすいゴムバンドなど機能がUP。落ち着いた色のある4色のニュアンスカラーで、マルチタスクな方におすすめのバインダーです。



◆ルーズリーフミニ特設サイト: <http://www.e-maruman.co.jp/maruman-loose-leaf/mini/index.html>

◆マルマン手帳特設サイト: <http://www.e-maruman.co.jp/diary/lineup/>

### <本件に関するお問い合わせ先>

マルマン PR 事務局(株式会社プラップジャパン) 担当: 大村、須藤

〒107-6033 東京都港区赤坂 1-12-32 アーク森ビル 33F 私書箱 562 号

TEL: 03-4580-9101 / FAX: 03-4580-9127 / E-mail: [maruman\\_pr@ml.prap.co.jp](mailto:maruman_pr@ml.prap.co.jp)

画像ダウンロード URL: <https://prap.gigapod.jp/fafe1ebfd8e5c254d0563749add7ffa9482961d57>