

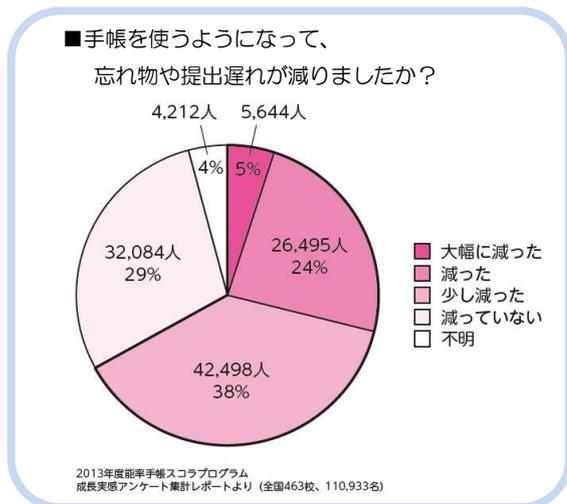
**全国 700 校で採用され、16 万人が実践する「手帳」の活用法  
かんたん PDCA で生活が変わり考える力が身につく  
『中学生・高校生のための手帳の使い方』 発売**

株式会社日本能率協会マネジメントセンター（代表取締役社長：長谷川隆、東京都港区、以下JMAM [ジェイマム]）は、株式会社能率手帳プランナーズ（代表取締役社長：八尋 英司、東京都港区）の監修で、中高生の保護者や教師を対象に、全国700の学校で採用された中学生向けの手帳活用法を紹介する『中学生・高校生のための手帳の使い方』を2月10日より発売開始します。

しっかりと生活習慣や学習習慣を身につけたい、受験や部活のため忙しい毎日を送っている。そんな中学生、高校生におすすめなのが、「手帳」です。手帳は時間を守る行動や自ら勉強する「自学学習」のツールになると学校関係者の間で注目を集め、ビジネス手帳を改良して開発された「能率手帳スコラプログラム」を採用する中学、高校は前年度（2012年度）の3倍の約700校に増加し、計16万人に活用されています。

本書は、はじめて手帳を使う中高生が、すぐにでも実践でき、無理なく続けられるためのさまざまな方法を、ビジネスでは頻繁に使われるフレームワークであるP（計画）、D（実行）、C（チェック）、A（改善）の各段階に分けて、豊富な記入例とともにわかりやすく解説します。

手帳を使うことにより、「手帳に書く習慣」「時間を意識する習慣」「考える習慣」の3つの習慣が身につく、「時間を守る行動」や「自学学習」だけでないさまざまな効果が期待できることにも言及していますが、実際に全国436校、約11万人の中高生を対象に行ったアンケート<sup>1</sup>の結果も一部紹介されています。これは既に能率手帳スコラプログラムを活用した学校の生徒が、手帳の導入以前・以後で学習習慣や生活習慣にどのような変化があったかを答えたもので、生徒の約7割が「忘れ物が減った」、約6割が「日々の計画を立てるようになった」と回答しています。



【監修者】 株式会社能率手帳プランナーズ

手帳の法人市場において、お客様ニーズにお応えし最高の商品とサービスを提供することを使命とした、日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）のグループ企業。2010年に発足。企業・団体向けの手帳・カレンダーや、学校向けの「能率手帳スコラプログラム」などの開発・製作、販売を行っている。

<書籍概要>

書名：中学生・高校生のための手帳の使い方  
 監修者：株式会社能率手帳プランナーズ  
 編者：株式会社日本能率協会マネジメントセンター  
 定価：1,365円（税込）  
 発売日：2月10日  
 判型：A5判 並製/160ページ  
 ISBN：978-4-8207-4858-8  
 発売：全国書店にて



1 アンケートの詳細については、能率手帳プランナーズへお問い合わせください。

# 『中学生・高校生のための手帳の使い方』 概要

## ■目次■

### 1章 中学生・高校生が手帳を使うとどんないいことがあるの？

「早くしなさい」「勉強しなさい」と言わなくていい／中学生・高校生 16 万人がすでに活用中／手帳で身につく 3 つのよい習慣／【1】「手帳に書く習慣」でできるようになること(忘れ物、提出物遅れが減る/宿題のやり忘れも減る/要約して書ける、伝えられる/書く習慣を身につけるための3つのポイント)／【2】「時間を意識する習慣」でできるようになること(規則正しい生活ができる/日々の学習計画が立てられる/時間の使い方が上手になる/先々を意識して行動できる/家庭学習の時間が増える)／【3】「考える習慣」でできるようになること(なぜ「考える習慣」が身につくのか? /どちらを先にやるか優先順位がつけられる/自分の行動を振り返って次に活かすことができる/自分の考えを上手くまとめられる)／【4】「PDCAサイクル」が自然に身につく(「ビジネス常識」から一般常識へ/達成感を得ることで継続力アップ/「振り返って工夫する」ことが今以上に大切になる/自分を知ることで、自分なりの工夫ができる/手帳は経験の貯金箱であり「一生の宝物」)

### 2章 中学生・高校生のための手帳術「計画」編

まずは今年目標を書こう／目標は2つでも、3つでも書ける／大事な年間行事は4月に書いてしまう／去年の手帳で今年がさらに充実する／早め早めに準備ができる／1年間の長期計画の立て方／今月の目標の書き方／重要な予定は月間スケジュール欄にも書く／月間計画の立て方／今週の目標は「やりたいこと」を書く／日々の計画や予定の書き方／予定を書くときの4つの基本／スケジュールリングの4つのコツ／復習こそ学習の王道／寝る前は暗記のゴールデンタイム／勉強は食べる前、食後は遊ぶ予定にする／得意科目からはじめると集中力が上がる

### 3章 中学生・高校生のための手帳術「実行」編

自宅でも必ず1回手帳を開こう／朝のホームルームが最初の出番／授業中も、いつでも出せるように用意する／今週やることを書き出す／実行したことを線で消すと達成感が味わえる／やり残したことは次週に予定する／予定を変更しても消しゴムで消さない／手帳のルールは自分でつくる／表紙をデコレーションする／自由に「絵」や「気持ち」を書いてもいい／とにかく手帳を見る回数を増やそう／「あと〇週」効果を使って実行力を上げる／メモをとるとき3つのコツ／家族の予定も書いておく

### 4章 中学生・高校生の手帳術「振り返り」と「工夫」編

予定と現実の違いがパッと見てわかる方法／自分のよい点悪い点もよくわかる／今日1日を振り返ってみる／生活リズムを整える／学習時間を増やす方法／移動時間は「工夫」を考えるのに最適／1週間をまとめて振り返ってみる／振り返りを活かして来週の目標を立てる／失敗はしたほうがいい／長期の振り返りで気持ちを新たにす／手帳は自分に火をつけるマッチにもなる／忙しいときほど手帳を見よう

【日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) について】 JMAMは、日本能率協会(JMA)グループの中核企業として1991年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や女性向けのカジュアル手帳『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。 [www.jmam.co.jp](http://www.jmam.co.jp)

【報道関係者お問い合わせ先】 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 広報担当

TEL: 03-6253-8039 FAX:03-3575-2630 E-mail:PR@jmam.co.jp

株式会社プラップジャパン (広報担当) 戸塚・持富・横山

TEL: 03-4580-9104 FAX:03-4580-9130 E-mail:jmampr@ml.prap.co.jp

【お客様お問い合わせ先】 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 出版担当

TEL: 03-6253-8012 FAX:03-3572-3515 E-mail:book@jmam.co.jp