

カレンダー・手帳

予定やその日の出来事を書き込んだりして、予定管理、過去の出来事・時系列の振り返りなどに活用する。スマホのアプリでは、タイトルをつけたり、時間を指定して通知がくるよう設定ができたりする機能もあり、便利。

タイマー・アラーム

タイマーやアラームを活用し、やらなければならないタスクのやり忘れを防ぐ。スマホのアプリでは、音がなるだけでなく、ラベルを追加できる機能もあり。

ボイスメモ

書きとったり、打ち込んだりする時間がない場合、情報量が多い場合に便利。記憶したいことを自分で話して録音することで、アウトプットの機会にもなる。さらに、繰り返し聞く、復習・再確認にも活用できる。

写メ・動画

道順や手順など、言語による説明よりも視覚情報の方が分かりやすい事柄は写メや動画の活用が便利。

メモリノート

病歴や身辺事項、スケジュールなどの必要な事柄を記入するノートを作成する。記入・確認する習慣をつけるために、アラームやリマインダーアプリとの併用も有効。

その他の補助アプリ

スケジュールやタスク管理、記録や記憶支援をするアプリなど様々なものがあるため、自分にあったものを活用する。

メモの取り方例

マインドマップ

思考や情報の流れを中心となる事柄から分岐させて図を書いていく。プロセスや全体像が把握しやすくなるため、記憶しやすくなる。

コーネル式ノート術

ノートを三分割し、
 ①学んだこと・理解したことを書く
 ②キーワードを書く
 ③まとめを自分の言葉で書く
 ことでより深い理解に繋がり、記憶が定着しやすくなる。

記憶別メモ

短期的（数時間、その日だけ）に覚えておく事柄と長期的に覚えておくべき事柄を分けてメモをとる。短期的に覚える事柄は不要になったらどんどん消したり、捨てたりする。長期的に覚えておく事柄は、備忘録となるよう情報を更新・追加・修正していく。