

マインドマップの書き方「6つの法則」

マインドマップを描く際に、守ってほしい「6つの法則」があります。

この6つの法則は、マインドマップの良さを最大限に発揮するために考えられたものですので、マインドマップを使う時の指針として守っていきましょう。

また、「なぜこのような法則があるのか？」を理解することで、その大切さがより深く分かり、また応用方法も考えることができるようになります。

法則1「用紙」

マインドマップを描く時には、無地の用紙を用います。

なぜ罫線のある用紙を使わないのかというと、罫線があると、無意識のうちに罫線に影響を受けて、思考の自由度がなくなってしまうからです。

例えば罫線のある用紙を使ってアイデア出しのブレインストーミングをしたところ、罫線の数分だけアイデアを出したところで思考がストップしてしまったという例がありました。これは、脳が無意識に「仕事は完了した」と感じたために起きたことでしょう。

このように、私たちの脳は、気付かないうちに罫線の影響を受けています。自由な思考をするためには、無地の用紙を使うようにしましょう。

用紙は“横長”に置く

マインドマップを描く時には、用紙は横長に置いて使用します。

これは、マインドマップは、基本的に横書きであるからです。

マインドマップは、イギリスで生まれたもので、英語が横書きだからということもありますが、マインドマップの「線（ブランチ）」が、言葉に対してアンダーラインのようなものであるから、という理由もあります。

このトニー・ブザンがかいたマインドマップを見ると、言葉と線が一体化しているように見えませんか？このように、マインドマップを作成する際には、線が言葉のアンダーラインになるように作成すると、後から見て、一体化して見やすいものになる。アンダーラインがあるので、基本的には言葉は横書きとなります。そのため、用紙も横長に使用するのだと覚えておいてください。



じっくり考えたい時には「大きな」用紙を使う

マインドマップを描く用紙の大きさですが、これは用途に応じてさまざまです。携帯用の小さなメモ帳に描いてもかまいませんし、大きなキャンバスに絵を描くようにのびのび描きたければ大きな用紙でもかまいません。

ただ、じっくりと考え事をしたいのであれば、なるべく大きな用紙を使うと良いでしょう。

紙が小さいと、描くスペースが少ないので、脳も縮こまってしまいそうですね。

どんどん思いついたことを描いていくスペースがあるような大きな用紙を使うことで、のびのびと思考が広がり、思考整理も進み、面白いアイデアも湧いてくることでしょう。

法則2「線」

マインドマップには、セントラルイメージから放射線状にたくさんの線が伸ばされています。

この線のことを、「ブランチ(枝)」と呼びます。まるで木の枝のように、ブランチ同士はつながり、外に向かって分岐していきます。

ここでは、ブランチにはどのような意味があるのか、ブランチはどのように描けば良いのかについて解説していきましょう。

ブランチのつながりは「関連づけ」を表す

マインドマップのブランチが、どのようにつながっているかという、「関連づけ」でつながっています。

この関連づけは、ロジックツリーのように階層と分類を正確に表したものではありません、もっとゆるやかなものです。このつながりは、脳が自然に行っている連想の連なりであるとも言えます。

本来、脳の連想は、関連性はあるものの、論理的な階層や分類になっていないものがほとんどです。その連想を素直にブランチのつながりに表しましょう。

「メイン・ブランチ」と「サブ・ブランチ」

セントラルイメージから直接伸びている第1階層目の太いブランチのことを「メイン・ブランチ」と呼びます。これに対して、第2階層目以降のブランチを「サブ・ブランチ」と呼びます。

メインブランチは、記憶しやすい数として、6~7本までが良いとされていますが、特に数の決まりはありません。メインブランチは、マインドマップの中の「まとめり」を表しています。

メインブランチごとに同じ色で描いていくと、まとめりごとに色分けされ、固まって見えるのでおすすめです。

サブ・ブランチは、メインブランチにつなげる形で伸ばしていきます。1本のブランチの先端からいくつに分岐しても構いません。注意点としては、必ずブランチの先端から分岐させるということ。ブランチの途中から分岐させてしまうと、どこまでが1本のブランチなのか分かりづらくなってしまふので、必ずブランチの先端から分岐させましょう。

また、基本的に、ブランチは中央から放射状に広がっていますが、時々、複数のブランチが、1本のブランチにまとまるなど、外に向かって収束させているところがあることにも着目してください。

マインドマップのブランチは「曲線」で描く

自然界の物は、すべて曲線であると思いませんか？

たとえば、まっすぐ伸びているように見える水平線も、実はぐるっと360度の円状になっており曲線です。ゴツゴツした木の枝も、よく見ると曲線です。

自然界のもの、有機的なものというのは、すべて曲線でできているのですね。

曲線であることは、脳が普段触れている自然に近い状態ということでもあります。マインドマップ

のブランチを描く時も、脳に自然な形である有機的な曲線で描いてみましょう。

今までのノートでは、曲線を使うことは少なかったかもしれませんが、定規を使って無機的な直線を描いていたかもしれませんが、実は、曲線にはさまざまなメリットがあります。

- さまざまな方向に伸ばせるので、スペースを有効活用できる。
- 柔軟で自由な印象を感じさせる。
- 美しい。
- 絵的なので記憶に残る。
- くねらせ方次第で個性が出せ、目立たせることもできる。

マインドマップのブランチを描く時には、ぜひフリーハンドで、自分らしい個性的な曲線を描いてみましょう。

法則3「言葉」

マインドマップは、ブランチの上側に言葉かイメージを載せていきます。

長々と文章を書かないという点が、一番の特徴でしょう。

言葉で描いていくことができるため、文章作成の手間がかからずスピードが出せます。また、ブランチのつながりで意味が分かるので、文章で書かずとも思い出すことができます。

また、言葉に分割して書いておくことで、後で付け足しがしやすくなり、より柔軟線が増すので、使いやすくスピーディに書くことができます。

ブランチが「アンダーライン」に見えるように

マインドマップは、まず線を描き、その上に言葉を描く、という順序で書き進めます。なので、先に言葉を描かないようにしましょう。

また、言葉を書く時には、ブランチの上側にバランスよく文字を配置し、ブランチの「くねり（曲線）」に沿って書きます。言葉に対して、ブランチがアンダーラインに見えるように書くと良いでしょう。こうすることで、言葉とブランチが一体化して見え、後で見た時にまとまって見えます。

頭に浮かぶことの「10%の言葉」を選ぶ

マインドマップを描く時には、全ての言葉を書こうとせず、記憶を引き出すためにポイントとなるようなキーワードを、思い浮かんでくること全体の内の10%程度にとどめて書いておきましょう。

書くスピードを上げるということも、実はとても大切なことです。なぜなら、マインドマップを描くことが目的ではなく、マインドマップを使って頭を上手に使えるようになることが目的だからです。

頭を上手に使いこなすうえで、やはりスピードは大切ですよね。省略できる所は、省略しましょう。

あなた自身が、後で見て分かればいいのです。

一方で、分からなくなるほど、言葉の量が減ってしまっても良くないですね。ときには、正確に記載するために、文章で書いておきたいこともあるはず。そうしたら、マインドマップの端の方にも書いておいたら良いのではないのでしょうか。

マインドマップを使いこなし、けれどマインドマップにとらわれない。孫風に活用することが、何よりのことだと思います。

BOIはより大きく、外に行くほどより小さく書く

第1階層目の上の言葉のことを、「BOI (Basic Ordering idea)」と呼びます。

BOIは、まとまりを表していますので、少し大きめに書きましょう。そうすることで、大事なところが目立ち、分かりやすいマインドマップになります。

「1つのブランチ」には「1つの言葉」をのせる

マインドマップのブランチの上側には、長々として文章は書きません。

たとえば、「13時からの営業会議の準備」のようなものも分解してください。

「13時」「営業会議」「準備」と言葉を分け、それぞれを一連のつながったブランチの上側に書くようにします。

なぜかという、このように言葉を分けて書いておけば、後から付け足すことも可能だからです。すると、思考がせばまらず、様々な視点を取り入れて考えられることができるようになります。また、マインドマップを書くスピードも上がるはずですよ。

最初は、言葉を切って書くことになれないかもしれませんが、ちょっと練習するとすぐできるようになります。

法則4

マインドマップを作戦するに時には、イメージを豊かに使いましょ。

まず、真ん中に「セントラルイメージを描き」、また、マインドマップそのものにも、そこかしこにイメージを使うようにします。

セントラルイメージは「カラフル」に「楽しく」

マインドマップは、真ん中から外に向かって描いていくので、一番最初に描くものは「セントラルイメージ」です。

セントラルイメージは、たとえば、A4サイズ用の紙であれば、こぶし大以上の大きさに描きましょう。セントラルイメージが小さすぎると、そこからブランチを伸ばしにくくなりますし、印象の薄い存在感のないマインドマップになってしまいます。

カラフルにたくさんの色を使って、楽しいセントラルイメージを作りましょう。

色は脳に刺激を与えるので、カラーペンや色鉛筆を使ってカラフルなセントラルイメージを描いていると、頭の中のイメージも豊かに広がっていくことですよ。

全体にたくさん「イメージ」を使う

セントラルイメージ以外にも、マインドマップ全体にイメージを入れるようにしてみてください。私たちの脳は、言葉よりもイメージに素早く反応します。1つのイメージは、10の言葉以上にたくさんの情報を持っており、しかも一目見ただけでパッとわかる上に、記憶にも残ります。

ですので、なるべく視覚的な表現力を磨き、マインドマップの各所にイメージを入れるようにしましょう。プレゼンテーションの際の手元資料や、講義録などに、イメージ豊かなマインドマップを活用しましょう。

カラフルでイメージ豊かなマインドマップは、今までのノートをはるかに上回るスピードで私たちの脳に働きかけるので、仕事のスピードも上がります。

マインドマップそのものが「一枚の絵」のように

マインドマップは、そのものが絵のように見えるノートです。

これはとても大切なことで、絵のように見えるからこそ、記憶に残るのです。

試験勉強のために学んだことを、マインドマップでカラフルにイメージを使いながらまとめてみてください。きっと、そのノートはあなたの記憶に残り、あなたは絵の各所を思い出すようにして、勉強した内容を思い出せることでしょう。

法則5 「カラー」

普段、色をあまり使わないとしたら、あなたはとても損をしているかもしれません。

色は私たちの脳に刺激を与えてくれます。

小さな子どもは何も教えなくとも、カラフルなものに興味を持ちます。同じ形で、カラフルなものモノトーンのもの2つがあったら、子どもは間違いなくカラフルな方に興味を示し、手を伸ばすのではないのでしょうか。

私たちの脳は、もともとカラフルなものを好む性質を持ち、色からさまざまな刺激をもらっているのです。

「モノトーン(単色)」は「モノトナス(つまらない)」

「monotonous (モノトナス)」という英単語をご存知ですか？

「単調な」という意味ですが、転じて「つまらない」「変哲もない」などの意味にもなります。

一方、「monotone (モノトーン)」は、スペルを見れば語源が一緒であることが分かりますね。つまり、「モノトーン(単色)」は、脳にとってはつまらない、単調なものであるともいえるのです。ビジネスの場面では、モノトーンの風景が広がっていることが多いですね。たとえば、多くのビジネスマンはダークスーツを着ていますし、新入社員はそろって黒のスーツに黒のくつ、黒のバッグを持っています。書類もほとんどモノトーンです。

モノトーンは、職場や改まった場などにおいては、規律正しく、また、装飾がなくまじめなイメージがあるのでよく使われています。これは、決して否定されるものではありません。

けれど、脳の自然な働きから考えると、モノトーンはやはり、つまらなく、たいくつなものです。最近では、職場環境の中にもカラフルな色を取り入れている企業が増えてきているのではないのでしょうか。色は、脳を刺激して楽しい気持ちを起こしますし、クリエイティブな感性を呼び覚ましてくれます。

マインドマップを作る時も、ぜひいろんな色を使うようにして、脳を活性化させてみましょう。

「色分け」を上手く使う

色を上手に使って、分類を表現したり、大事な部分を目立たせることができます。

たとえば、多くのマインドマップは、ブランチのかたまりごとに色が分けられています。色分けされていることで、どこまでが同じかたまりのものなのかが、一目で分かります。違う色のものは、異なる内容のことなのだ直感的に把握することができます。

また、1つの色の中に違う色のものが入ると、その違う色のものだけが目立ちます。目立たせたいところがあったら、違う色を使って目立たせれば良いですね。強調したいところや、大事なところには違う色を使いましょう。

色を上手に活用することで、表現の選択肢を増やすことができますね。

「自分らしく」色を使う

普段、あまり色に興味のない人であっても、無意識のうちに、着る服の色などを選んでいないでしょうか。

私たちが選ぶ色は、自然と、自分らしさを表したものになっています。

さわやかな明るい色を自然と選ぶ人もいれば、おちついた色合いを好む人もいます。やわらかい色合い、力強い色合いなど、選ぶ色はその人の「人となり」を自ずと映し出しています。

マインドマップを書く時にも、好きな色を自由に選んで、ぜひあなたらしいマインドマップをのびのびと作ってみましょう。

法則6 「構造」

マインドマップは、脳が自然に行っている連想をそのまま表現するノート法ですが、理論性や構造を排除しているものではありません。

たとえば、第1階層目の上側の言葉であるBOIは、まとまりを表しています。まず、BOIを考えて、そこから書き始めるということは、マインドマップに構造を持たせていることになります。ロジックツリーのように、次元と分類をきれいに整理したマインドマップを作成してもかまいません。こうしたマインドマップは非常に構造的で、論理的なものになるでしょう。

一方で、あまりに構造を作ることにとだわりすぎると、自然な連想が止まってしまいます。ですので、マインドマップを作成する時は、構造化を意識しつつも、構造化だけにとらわれないようにすると良いのです。

「矢印」と「クラウドマーク」を加える

マインドマップをある程度書いたら、最後に俯瞰してみましょう。

俯瞰することで、新しいつながりを発見したり、全体の関係性を見出だしたり、大事なポイントを見つけることができます。それは、マインドマップに書き出してことをもう一度見直し、頭の中で構造化することとも言えるでしょう。

そして、まず、「矢印」と「クラウドマーク（雲状の印）」を加えたいところがないか探しましょう。矢印は関連性のあるところに、クラウドマークは大事なところにつけます。

「マーク」や「ナンバー」などを入れる

矢印やクラウドマークのほかに、自分なりに作った「マーク」や「ナンバー」を配置すると、より整理がされてきます。

マークは、「★」「※」「○」「▲」などでも良いですし、何らかの印を自由に使ってみましょう。たとえば、このマインドマップは、1日のスケジュールをかいたものですが、各々の仕事にかかる時間数が水色で書き加えられています。また、いつ行うかという時間も書き込まれています。

このように、自分なりの工夫をマインドマップを追加することで、思考が構造的にまとまっていくのです。

このように、脳のランダムな連想を上手く生かすことのできるマインドマップ。

自分なりの工夫をたくさん取り入れて、頭の整理に活かしましょう。

バラバラだった情報も、マインドマップを書くことで、きちんと構造化されてきます。