

**能率手帳のノウハウを活かした、究極の手帳バイブル本
『手帳活用パーフェクトBOOK』 発売**

～仕事の目標管理やマネー管理、就活、ダイエットまで。これ1冊で豊かな人生をプロデュース～

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、ビジネス手帳の元祖「能率手帳」を中心に年間1,130万冊の手帳を販売しています。その60年以上にわたる経験とノウハウをもとに、今秋、『手帳活用パーフェクトBOOK』を発売します。

「手帳になにを書いていいのかわからない…」「手帳って、どう選べばいいの？」——実に手帳ユーザーの91%が、手帳活用に関して何らかの悩みを抱えています（弊社調べ）。『手帳活用パーフェクトBOOK』は、これまでの手帳ノウハウ本ではなかなか触れられることのなかった、手帳ユーザーのこうした素朴な疑問に答えるべく、誕生しました。本書はビジネスパーソンだけでなく、学生、主婦からリタイアされたシニアの方々まで、様々なライフスタイルの手帳ユーザーを対象としています。構成は、「手帳使うことの意味や効用」をしっかりと理解するところからスタートし、次に目的を明確にしたうえで手帳選び、さらに活用方法も「手帳になにを、いつ、どんな文具で書けばよいのか？」といった基礎編から、スマートフォンとの使い分け、仕事の目標管理や就活、婚活への活用を含む応用編へと徐々にレベルアップしていくので、自分のレベルに合わせて読み進めていくことができます。わかりやすい手帳記入サンプルを豊富に盛り込み、本書オリジナルキャラクター「手帳仙人」や「手帳ソムリエ」が楽しく解説していきます。より多くのユーザーが、手帳を自分らしく活用することで日々の生活が充実し、豊かな人生をデザインできるよう、60年以上にわたる手帳開発のノウハウを結集した集大成の一冊です。

特集では、これまでなかなかメディアに公開されることとなかった、^{うぶかた} ^{とう} 沖方 丁さん（作家）、中田 敦彦さん（お笑い芸人オリエンタルラジオ）、渡部陽一さん（戦場カメラマン）など、有名人たちの手帳とその活用術を公開しています。

JMAMでは今後も、手帳ユーザーの方々がよりよいライフデザインを実現できる手帳術を こうした書籍を通じて提案していきます。

～ 『手帳活用パーフェクトBOOK』の見どころ ～

■ **憧れのあの人の手帳拝見！～私と手帳～**

- 沖方 丁（作家、2010年『天地明察』が本屋大賞受賞）～暦は“明日と明日の自分”を約束する人生のパートナー～
- 中田 敦彦（お笑いコンビ「オリエンタルラジオ」）～芸能界を生き抜くための「サバイバル手帳」～
- 渡部 陽一（戦場カメラマン）～戦場での記憶と絆を深める7キロの日記帳
- 佐藤 悦子（「SAMURAI」マネージャー、佐藤 可土和夫人）～仕事・プライベートを支えるTODOリストとおもてなし手帳～
- 杉山 愛（元テニスプレーヤー）～トップアスリートを支えた秘密の日記帳



オリエンタルラジオ中田さんの「サバイバル手帳」。中面は芸能界を生き抜くための技がビッシリ！



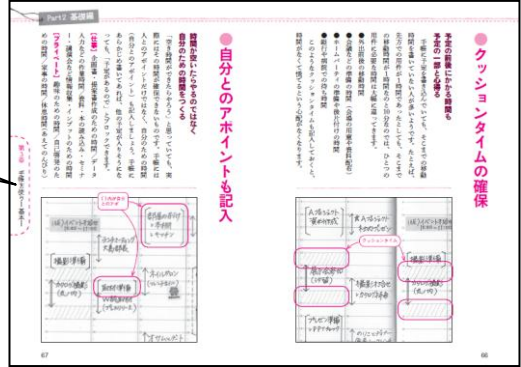
戦場カメラマン 渡部さんの「7キロの日記帳」。戦場での血と汗と涙の記録が、染み込んでいます。



■ 基礎編より 自分とのアポイントも記入！

手帳には人とのアポイントだけでなく、自分のための時間（自分とのアポイント）も記入しましょう。手帳にあらかじめ書いてあれば、他の予定が入りそうになっても「予定があるので」とブロックできます。

[]を使った、具体的な記入方法を紹介します



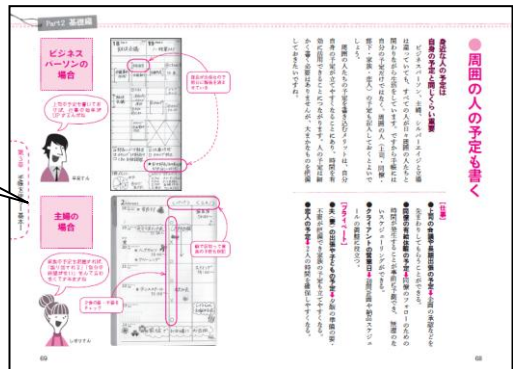
■ 基礎編より 周囲の人の予定を書き！

手帳には自分の予定だけではなく、周囲の人の予定を記入しておく、自分の予定がより立てやすくなります。また、家族の予定も記入しておけば、旅行などの計画も立てやすくなり家族の絆が深まるはず。

【仕事】上司の長期出張、同僚の有給休暇、クライアントの営業日 など

【プライベート】夫（妻）の出張や子どもの行事・習い事などの予定、恋人の予定 など

ビジネスでもプライベートでも使えるワザを紹介しています



■ 応用編より デジタルツールと手帳の使い分け

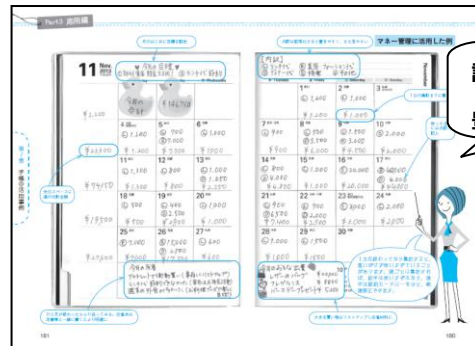
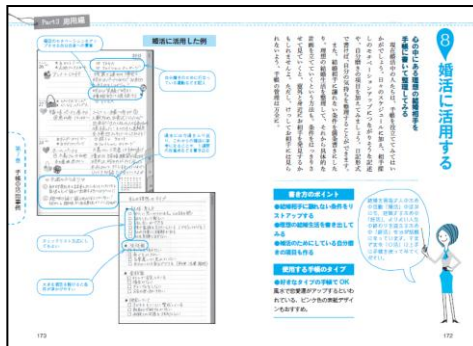
様々なデジタルツール機能やアプリもどんどん充実してきていますから、手帳からデジタルツールに移行したり、デジタルツールを併用する人も少なくありません。スケジュール管理においては、デジタルツール、アナログツールそれぞれの強み、弱みが違うため、それらをしっかり把握しておくとう失敗がありません。

表組みなどを交え、内容をスッキリ整理。「見てわかる」つくりになっています



■ 応用編より 目的別 手帳の活用事例

もともと手帳はスケジュール管理のためのツールとして誕生しましたが、毎日使うこのツールをスケジュール管理専用にするのはもったいない！ 夢や目標の実現や、ダイエット、趣味、マネー管理など、使い方を少しだけ工夫すれば、幅広く生活を充実させるためのツールとして何倍も有効に活用することができます！



詳細なサンプルも豊富に掲載！

■ 本書オリジナルキャラクター

手帳仙人 (目盛爺)

手帳ソムリエ (メモリーちゃん)

手帳ユーザーたち



迷える手帳ユーザーたちを導いてくれる手帳のスペシャリスト！
「手帳で人生を豊かに」がテーマ。



一人ひとりに合った手帳活用方法を、分かりやすく教えてくれる手帳仙人の一番弟子。



早見とじ夫(35) 胡桃しおり(33) 瀬巻こよみ(26) 天地あおり(21) 小口かねすけ(68)
手帳仙人や手帳ソムリエのもと、読者と一緒到手帳選びや活用方法を身に付けていく様々な年代のユーザーたち。

■ 株式会社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』を代表とするビジネスツール事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、企業の「人づくり」を支援しています。 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 矢野

TEL:03-6253-8007 FAX:03-3575-2660 E-mail:PR@jmam.co.jp

株式会社ブラップジャパン (広報担当) 丸浜・戸塚

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

出版事業本部 TEL: 03-6253-8014 FAX:03-3572-3503 E-mail:book@jmam.co.jp

題名 : 「手帳活用パーフェクトBOOK」

著者 : JMAM 手帳研究会 編

定価 : 1,365円 (本体1,300円+税)

発売日 : 2012/9/22

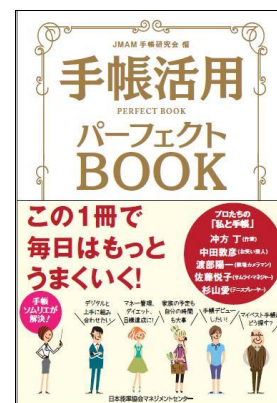
対象読者 : 20代以上の男女

出版社 : 日本能率協会マネジメントセンター

判型 : 四六判並製

ISBN : 978-4-8207-1849-9

内容 :



■ 憧れのあの人の手帳拝見！「私と手帳」

沖方 丁、中田 敦彦、渡部 陽一、佐藤 悦子、杉山 愛

■ PART1 準備編

第1章 手帳を選ぶ前に

1.なぜ手帳を使うの？2.手帳を使う目的をはっきりさせよう 3.買い替え時の“ふり返り”診断

第2章 手帳を選ぶ

1.仕様を選ぶ 2.サイズを選ぶ 3.レイアウトを選ぶ 4.表紙デザイン・つくりを選ぶ
5.その他のポイント

■ PART2 基本編

第3章 手帳を使う～基本～

1.手帳を使う前にしておくこと 2.書いてみようースケジュールの記入ー
3.手帳をいつ見る？いつ書く？ 4.何で書く？ー筆記具と修正グッズー

第4章 手帳をメンテナンスする

1.手帳をふり返る 2.手帳を整理する

■ PART3 応用編

第5章 手帳を使う～応用～

1.色分けして見やすさアップ 2.記号・暗号化でスッキリ 3.付箋を使って機能拡大 4.収納力をアップ
させる 5.オリジナル資料を搭載する 6.しおりを工夫する 7.デコレーションを楽しむ

第6章 手帳を使い分ける

1.アナログツールとの使い分け 2.デジタルツールとの使い分け

第7章 手帳の活用事例

1.仕事の目標管理 2.夢や目標の実現 3.業務日誌 4.自己啓発 5.就職活動
6.健康管理・ダイエット 7.ファッションの管理 8.婚活 9.ライフログ 10.グルメ日記
11.マネー管理 12.アイデア発想 13.シニアライフの充実 14.読書・映画メモ 15.子育て記録
16.献立・レシピの記録 16.自分史作り

■ 特別編

第8章 手帳お悩み相談室

1.手帳はいつ買った方がいい？ 2.手帳はどこで買った方がいい？ 3.理想の手帳が見つからない
4.使わないページの対処法 5.書いた場所を忘れてしまう 6.きれいに書けない
7.他人に見られるのが心配 8.だんだん使わなくなってしまう 9.使った後はどうする？
10.手帳に書くことがない 11.予定どおりに実行できない 12.書いている暇がない
13.スケジュールが組めない 14.自分の時間がとれない

以上