

この講座の
特徴



まずは「手書き」に親しんで
どんどん楽しく書いていこう

パソコンやタブレット、スマホなどのデジタル端末が全盛の現在、昔ながらの「手紙」のやりとりをする機会は少なくなっています。まして手書きの手紙となると、年賀状ぐらいしか受け取ったことも出したこともない人が多いのではないのでしょうか。

SNSやメールに慣れていると、届くまで何日かかる手紙を出すより、スマホでメッセージを送るほうが便利だという考え方もあるでしょう。

しかし、やはり手書きには手書きのよさがあります。

例えば、年賀状の書き込みで知人の筆跡に触れたりすると、より親しみを感じると思います。画一的なフォント、印刷文字と違い、手書きの文字には書いた人の個性や気持ちが出ているからです。

手紙のやりとりが少なくなっている今だからこそ、手書きレターを受け取ったら新鮮に感じ、「わざわざ書いてくれたのか」と真心を受け止める人が多いのではないかと思います。

本講座『お客様の心を動かす かんたん手書きレター』では、そのように人の心に訴えかける手書き文字のよさを見直し、仕事やプライベートで手書きレターを有効活用できるように学習していきます。

vol.1『自分が心地よくなる「手書き」のいろは』では、手書きのさまざまなメリットや楽しさを学んでいきます。

心を動かす手書きレターの書き手になるためにも、まず筆記用具を使った手書きに親しむことから始めましょう。

慣れない手書きのハードルを高く感じている人も、意外と自由度が高いことがわかり、楽しく取り組んでいけるはずです。

各単元は見開き構成で、初めに「ここで学ぶポイント」が挙げられ、最後に内容の「まとめ」が記してあります。まとめは実際にペンで書いて、毎回徐々に手書きに慣れていってください。





お客様の心を動かす かんたん手書きレター

7... **1章** 意外と使える! 「手書き」の効果 〜まさかの手書き力!〜

- 8... study 「手書き」の効果あれこれ
- 8... 「手書き」の効果
その1 「手書き」は自分が心地よい!
- 9... 「手書き」の効果
その2 「手書き」は想いが伝わる!
- 10... 「手書き」の効果
その3 「手書き」は即時性がある!
- 11... 「手書き」の効果
その4 「手書き」はカラダにいい!
- 12... 「手書き」の効果
その5 「手書き」は、実は仕事上欠かせない!
- 13... 「手書き」の効果一覧
- 14... "TEGAKI"column 日本人は3種類もの文字を使い分けている!

15... **2章** 気持ちを伝える「手書き」事例 〜実は、手書きに惹かれる私たち〜

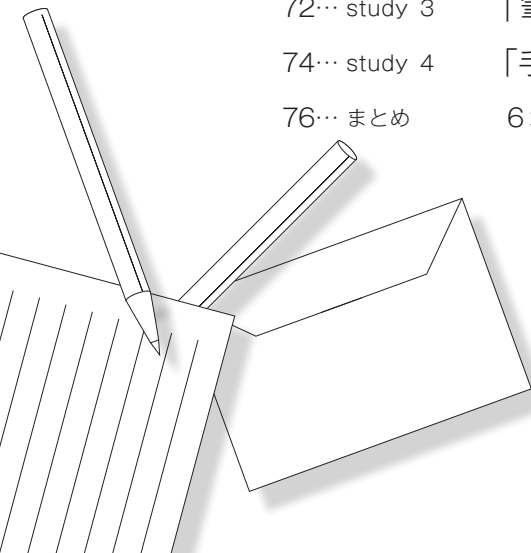
- 16... study 1 飲食店がこだわる「手書き」
- 18... study 2 ふだんの「手書き」プライベート編
- 20... study 3 ふだんの「手書き」ビジネス編
- 22... study 4 なるほど! うれしい! グッと来る! 「手書き」が心を動かす理由
- 24... まとめ 2章まとめ

25... **3章** 「手書き」が苦手? その理由はもしかしてコレ? 〜考え方を変えて、苦手意識とサヨナラしよう〜

- 26... study 1 キーボードやタブレットに慣れてしまった
- 28... study 2 鉛筆、ボールペン、万年筆、筆ペン 何で書くか迷ってしまう...
- 30... study 3 字が下手なもので...
- 32... study 4 書き順を忘れてしまっているのだから...
- 34... study 5 この手紙、何に書けばいいのかな?
- 36... study 6 過去にチャレンジしたけど挫折した
- 38... check 「手書き苦手度」診断シート
- 39... check あなたの「手書き苦手度」診断
- 40... まとめ 3章まとめ
- 42... "TEGAKI"column デキるビジネスパーソンを目指すなら、万年筆がお勧め



- 43… **★4章** 書くことが心地よくなる、自分のための「手書き」
～まずは、身近な「手書き」からはじめよう～
- 44… study 1 まずは書き慣れることが大切
- 46… study 2 気持ちを表すトレーニング01 日記を「手書き」でつけよう
- 48… study 3 気持ちを表すトレーニング02 日記を川柳にしてみよう
- 50… study 4 気持ちを表すトレーニング03 今の気持ちを四字熟語にしてみよう
- 52… study 5 気持ちを表すトレーニング04 自分への手紙を書こう
- 54… まとめ 4章まとめ
-
- 55… **★5章** 本当にあった! 「手書き」の裏技 ～心地よく書くための「手書き」の真相～
- 56… study 1 実は…、「、」の置き場に決まりはない!
- 58… study 2 画数の多い漢字は、略して書いてもいい!
- 60… study 3 時候のあいさつは、「自分らしさ」でいい!
- 62… study 4 知らずに身についた調べ癖が「語彙力」を高めている!
- 64… study 5 「手書き」の裏技を活かして書き直してみよう
- 66… まとめ 5章まとめ
-
- 67… **★6章** 書き始めると気になる「手書き」の流儀 ～「自由」も決まりを知ってこそ～
- 68… study 1 「書くときの姿勢とペンの正しい持ち方を知りたい」
- 70… study 2 「筆記具の特徴を知っておきたい」
- 72… study 3 「筆記具のTPOについて、おさらいしておきたい」
- 74… study 4 「手書き」のコツや流儀を活用すると、自分の評価が上がる!
- 76… まとめ 6章まとめ



学習の進め方

STEP
1

学習スケジュールを立てましょう

テキストの学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールと、各章の学習日を決めましょう。下に項目ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

STEP
2

各単元の学習を進めましょう

テキストは全6章で構成されています。あらかじめ立てた学習スケジュールに沿って、無理のないペースで学習を行ないましょう。

STEP
3

添削課題を提出しましょう

テキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

	学習予定日	実施日		学習予定日	実施日
1 章			5 章		
study	月 日	月 日	study 1	月 日	月 日
2 章			study 2	月 日	月 日
study 1	月 日	月 日	study 3	月 日	月 日
study 2	月 日	月 日	study 4	月 日	月 日
study 3	月 日	月 日	study 5	月 日	月 日
study 4	月 日	月 日	6 章		
3 章			study 1	月 日	月 日
study 1	月 日	月 日	study 2	月 日	月 日
study 2	月 日	月 日	study 3	月 日	月 日
study 3	月 日	月 日	study 4	月 日	月 日
study 4	月 日	月 日			
study 5	月 日	月 日			
study 6	月 日	月 日			
4 章					
study 1	月 日	月 日			
study 2	月 日	月 日			
study 3	月 日	月 日			
study 4	月 日	月 日			
study 5	月 日	月 日			





1 章

意外と使える！ 「手書き」の効果

～まさかの手書き力！～



「手書き」の効果 あれこれ

パソコンやスマホが普及し、ペンや鉛筆で「手書き」をする機会は減っています。ですが、手書きには意外なメリットがたくさんありそうです。手書きで得られる捨てがたい効果にはどんなものがあるでしょう。

意外と
いいかも

感性にマッチした
手書きをうまく使えば、
心身の健康や仕事にも
メリットがある。

ここで
学ぶ
ポイント

「手書き」の効果 その1 「手書き」は自分が心地よい！

デジタル、そしてアナログという言葉は、聞いたことがあると思います。

一般に、デジタルといえば、スマートフォンやPCなどの便利な電子機器が思い浮かぶでしょう。一方、アナログというと、それ以前の古くて不便なものというイメージが強いかもしれません。

文章や絵を残す場合、タッチパネルやキーボードで入力するのはデジタル的、ペンや鉛筆を使って書くのはアナログ的な手段だと言えます。どちらが便利かはいったんわきに置いて、まず、デジタルとアナログは何が違うのかを考えてみましょう。

趣味として心地よいのは アナログ的な手書きの世界

基本的に、デジタルとアナログで異なるのは情報の扱い方です。

ご存じのように、デジタル技術は、さまざまな情報を「0」か「1」かの数値に置き換えて表現します。そうしてコンパクトにした情報は電子機器上で扱いやすいことか

ら、ICT技術が飛躍的に進歩しました。

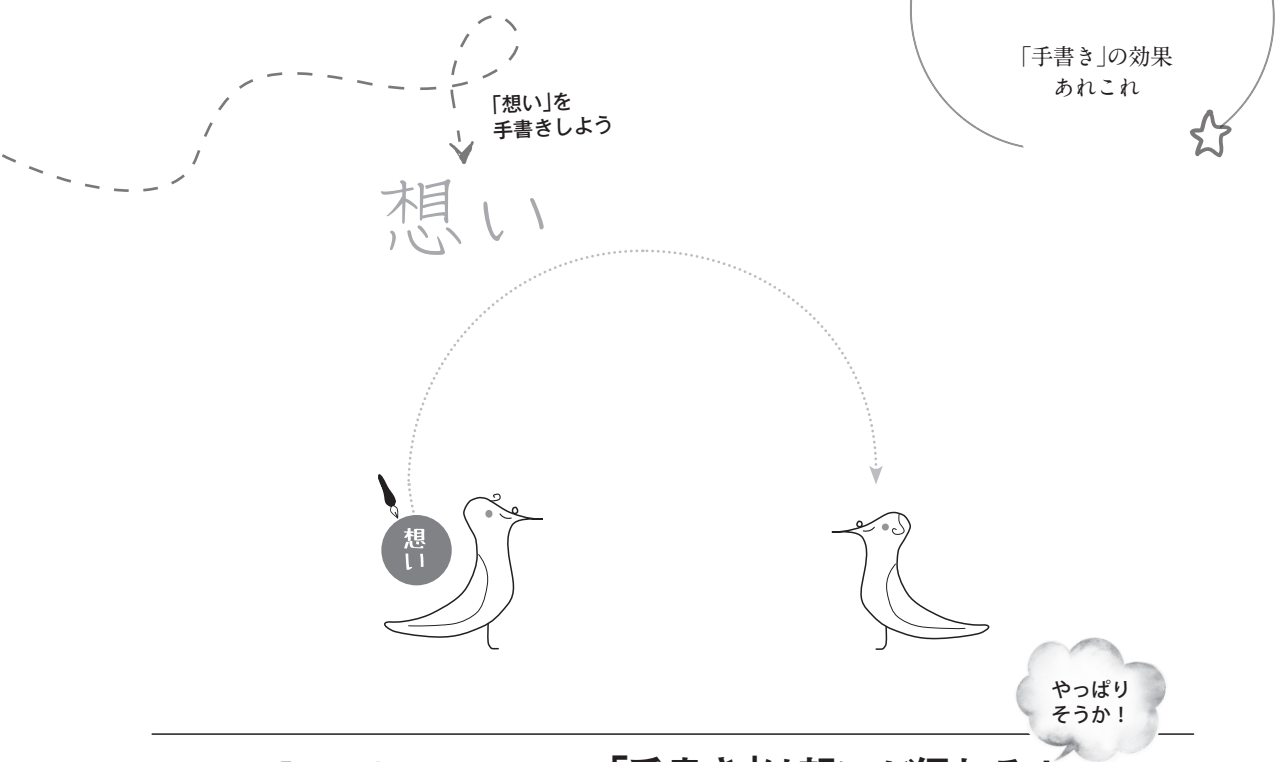
それに対してアナログは、数値化しない「連続的な情報」をそのまま扱います。例えばアナログ時計は、針の動きで時間の流れそのものを示します。

デジタルとアナログ、どちらを好むかは人それぞれですが、人間は生き物ですから、よりリアルなもの、自然に近いものを心地よく感じる傾向があります。

最近、オーディオマニアの間で人気のレコードは、スマホなどのデジタル音源よりも情報量が多く、生に近い音を再現します。「アナログのほうが耳に心地よい」という人が多いのはそのためです。

これと同じように、筆を執って絵を描いたり、習字を書いたりする楽しさも、タッチペンやキーボードには置き換えられないのです。

「感情をリアルに表現できる」というのは、やっていて、自分自身も心地よくなるものです。まずは趣味のひとつとして、気負わずに手書きを始めてみるのもいいかもしれません。



「手書き」の効果 その2 「手書き」は想いが伝わる！

デジタル機器全盛の今でも、たくさんの小売店が、来店客へのメッセージを手書きのPOPで表現しています。出来映えのよいPOPは、見ていても楽しいものです。

では、私たちはなぜ店頭の手書きPOPに親近感を抱くのでしょうか。

それは、手書き文字が情報量の多いアナログのツールだからです。

「めんどうだから」「下手だから」と、字を手書きすることに抵抗を感じている人もいるかもしれません。しかし、手書きの文字は、「想い」を伝えるのに効果的なのです。

まず、キーボードで打った文字と違って、手書き文字には個性があります。親しい人なら、ぱっと見ただけで「あ、あの人の字だ」とわかり、親近感が湧くものです。

また、手で書いた字の形や勢いなどには、書いた人の感情が反映されます。それを見た相手は、「楽しそう」「寂しそう」といった心の状態も感じ取ることができるのです。

日頃、家族や友人とはSNSやメールで連絡している人が多いと思いますが、状況に応じて手書きのメモを活用すると、想いをよ

り豊かに伝えることができるでしょう。

受け取ったときにうれしい 年賀状の手書きのひと言

季節のあいさつなども、手書きの味わいを体験するよい機会になります。

例えば日本には、新年を迎えると年賀状をやりとりする習慣があります。その歴史は意外と古く、平安時代後期には、すでに貴族たちが遠方の知人と年始のあいさつ状を送り合っていたことがわかっています。

近年の年賀状の取扱いは減少傾向だといいますが、やはり年始のあいさつを受け取るとうれしいもの。そして、短くとも自分宛てのメッセージが書き添えられていると、より温かみを感じます。それもひとつの「手書き力」だと言えます。

パーソナル印刷が普及した今では、「年賀状は住所も含めて全部印刷」という人も多いようですが、大切な人には手書きのメッセージをひと言添えると、自分の想いがより強く相手に伝えられます。

即時性



「手書き」の効果 その3 「手書き」は即時性がある！

「デジタルとアナログ、どっちが速い？」
そう聞かれたら、「もちろん最先端のデジタルでしょう」と答える人が多いかもしれません。将棋や囲碁でもロボットが人間の名人を超えようという時代です。思考・判断のスピードでは、たしかにデジタル優位の場面が多いと思われます。

しかし、人が作業をするときも常にデジタルが速いとは限りません。

例えば、一流のアスリートが得意な球技をゲームソフトでプレイするのと、自分の手足で球を扱うのとは、どちらがスムーズでしょうか。おそらく、リアルな試合のほうが素早くプレイできるはずです。

文字の形をなぞる手書きは ストレスフリーな記録手段

日常的なメモを「スマホなどで入力する派」と「手帳に書く派」がいます。どちらが速いか、また便利かという点では、けっこう意見が分かれます。

「アプリを立ち上げるのも手帳を開くのも

大して時間は変わらない」「あとで文書にまとめるとき、どうせ入力するのだから手書きはムダ」「TPOによってスマホを扱うのは失礼」と、さまざまな意見があります。

ただ、人の頭や体にとってどうかといえ、楽な作業は手書きのほうです。

そもそも、手書きのペンや筆などは、人間の「手の延長」として発明されました。私たちは、ペン先に手の動きをそのまま伝え、思いどおりに文章を書くことができます。しかし、パソコンで文章を入力するときは、字の形のまま手を動かすのではなく、キーボードに合わせて言葉を記号化（コード）する必要があります。つまり、手書きに比べて間接的な作業が伴うのです。

このように、パソコンなどを使う場合には、自然なアナログ的作業をデジタル的に置き換える必要があります。

最近、スマホやタブレットに直接ペン書きできるアプリが普及しています。それは人間には「手書き」のほうがしっくりくるからです。頭の中の情報を形にするには、手書きの即時性を活用したいものです。



「カラダ」を
手書きしよう

カラダ



なんだか
うれしい！

「手書き」の効果 その4 「手書き」はカラダにいい！

キーボード入力と手書きとでは、脳に与える影響もかなり違います。例えば、パソコンでの作業に慣れた私たちは、ペンを持つとしばしば「漢字の書き方が思い出せない」という経験をします。これは、まさに手書きをする機会が減った影響です。

ふだん文章を書くときは、パソコンやスマホの変換機能に任せていて不便を感じませんが、いざ手書きをしようとする、「知っていたはずの漢字が書けない」ことにあらためて気づくわけです。

脳の記憶機能は、何かを覚える「^{きめい}記銘」と、その記憶を保つ「保持」、必要に応じて思い出す「想起」から成り立っています。私たちは、文章を手書きするとき、この機能をフルに発揮しているのです。

手書きは脳の機能を総動員し 心のトレーニングにもなる

文章を手で書くとき、脳は文を考え、文字を想起し、視覚・運動機能を駆使してペンを操っています。幅広い機能を使うため、

脳全体が活性化します。そのため、文章や絵を手書きする習慣は、高齢になってからの認知機能を維持するうえでも役に立つと言われています。

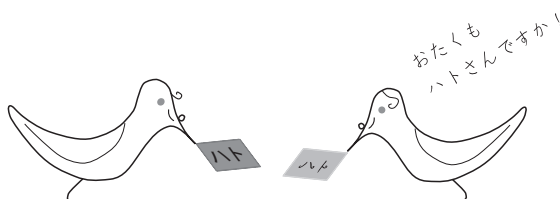
手書きを習慣づけるには、日記や日誌がお奨めです。日々の出来事は、書かなければすぐに忘れてしまいますが、文章に書くと、そこに「自分にとっての意味」が生まれ、人としての成長を促してくれます。

また、悩みを抱えているときには、問題を整理し、解決へのヒントが得られるなどのメリットもあります。つまり、手書きにはストレスを和らげる力があり、心身のコンディション維持にもよいのです。

実は、手書きはキーボードを打つよりもずっとデリケートな作業です。手書き文字は、集中して書かないと形が崩れます。同じ手書きでも、集中して書くか漫然と書くかでは効果が違います。

例えば、集中して書道の作品を書くときは、心が静まり、クリエイティブになります。意識的な手書きは、心を整えるメンタルトレーニングにもなるのです。

ビジネス

たしかに
使える!

「手書き」の効果 その5 「手書き」は、実は仕事上欠かせない!

コンパクトな手帳を持ち歩き、スケジュールや収集した情報を書き込み管理するのは、ビジネスパーソンの「約束事」です。

最近では、クラウドのグループウェアなどで同僚とスケジュールを共有する会社も増え、手帳の機能にも、かなりスマホに取って代わられた部分があります。

しかし、手書きの手帳にはやはり捨てがたいメリットがあります。まず、今取れたアポイントや思いついたアイデアなどを、その場でストレスなくメモできることです。もちろん、メモはスマホでもできますが、そのときの頭の使い方が違います。

手書きなら議題に集中でき 後々の検索性も高い

ご存じの人もいると思いますが、仕事で情報を収集することが多い記者などは、たいてい手書きでメモを取りながら取材に当たります。なぜなら、そのほうが余計なストレスなく話題に集中できるからです。

もしも取材中、スマホに情報を入力しよ

うとしたら、その操作にも意識を向けなければなりません。車で言えば、よそ見運転です。結果として大事な話を聞き逃したら、取材のプロとして命取りになります。

一般企業には、会議中、パソコンなどでメモを取る人も少なくないようです。しかし、入力に気を取られると議題に集中できなくなる可能性もありますから、万人向けのよい方法とは言えません。

さらに、非常に検索性が高いのが、メディアとしての「紙」媒体の特徴です。

膨大な情報にアクセスできるネット検索は、知らないことを調べるときには便利です。しかし、二次元メディアなので、全体をぱっと見渡すのには不向きです。

一方、紙に印刷された本や手書きのノートは、情報は同じ二次元でも、メディアとしては三次元です。必要な情報がどこにあるか、パラパラめくって探しやすいからです。

メモした情報が多くなるほど、ノートや日誌の書き込みのほうが、あとで見返ししやすいのです。手書きは、今後もビジネスに欠かせない技術であり続けるでしょう。