

はじめに

突然ですが、絵を描くことは好きですか？

私は今まで教えてきた2,000名以上の生徒さんにこの質問をしてきましたが、「はい！好きです！」と回答された方は1割もいません。半数くらいの方は「苦手」と答え、残りは「好きだけど苦手」という方が多数です。

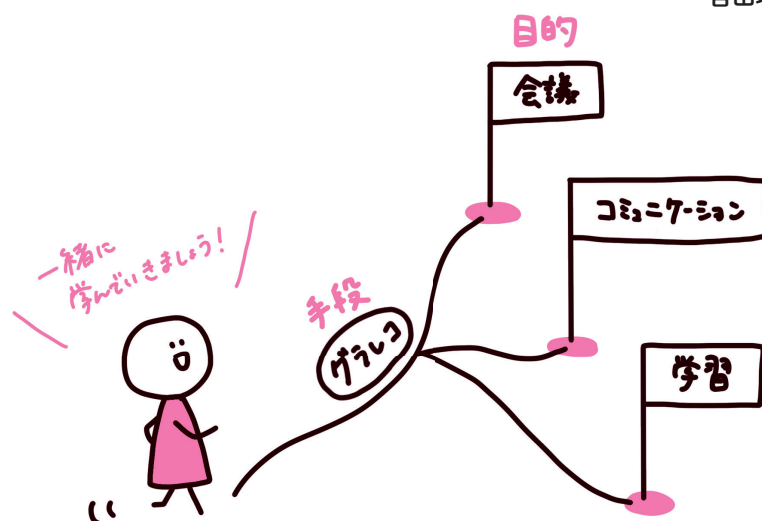
ですので、おそらくこの講座に挑戦しようと申し込んでくださった方もご自身の絵心だったり、センスに不安を持っていらっしゃる方が多いのではないかと思います。

しかし安心してください。タイトルの通りこの講座に絵心は不要です。情報を伝えるためには、○△□といった単純な記号が書ければ十分です。実をいうと私もデッサンなど絵画の基礎はまったくといっていいほどありません。

グラレコにはイラストがよく用いられますが、鑑賞するためのイラストとは異なります。

綺麗な作品を作り上げることを最終目的とせず、あなたなら「グラレコのスキルをどんな場面で活用したいか」ということを考えながら取り組んでみてください。

吉田瑞紀





はじめに 3

学習の進め方 6

Chapter 1 グラレコの基本

Lesson 1 グラレコとは 8

Lesson 2 グラレコのメリット 10

Lesson 3 グラレコの活用法 12

Lesson 4 グラレコに必要なスキル 16

Lesson 5 グラレコを学ぶ心構え 18

Column 1 おすすめのツール 20

Chapter 2 パーツを描いてみよう

Lesson 1 ウォーミングアップ 22

Lesson 2 矢印や吹き出しの種類 24

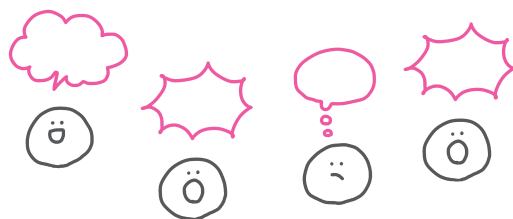
Lesson 3 グラフの種類 26

Lesson 4 人の描き方 32

Lesson 5	図形を組み合わせてアイコンを描いてみよう	36
Lesson 6	文字の書き方・色のつけ方	40
Lesson 7	イラストの引き出し（知識）の増やし方	44
Column 2	複数の案を出してみる	48

Chapter 3 組み合わせで表現してみよう

Lesson 1	要素と関係性で表現する	50
Lesson 2	人間関係を表現する	52
Lesson 3	位置関係を表現する	55
Lesson 4	時間を表現する	60
Lesson 5	話や物事の流れ（フロー）を表現する	64
Lesson 6	その他の表現	70



学習の進め方

1

学習計画の目安を立てる

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、それぞれの Chapter・Lesson の学習予定日を決めましょう。

2

各単元の学習を行う

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきましょう。テキスト1巻目は全3章で構成されています。Chapterごとに多数のワーク(「やってみよう!」)を用意しています。Lessonで学習した内容の理解度を深めるために、ペンを用意して積極的にワークに取り組んでください。テキスト学習が終了したら、添削課題を作成し、提出します。

Lesson

各Lessonには「本文」の他にたくさんの図を掲載しています。その他、本文の補足となる情報は「プラスアルファ」で解説をしています。グラフィック化するうえでのポイントは吹き出しなどでわかりやすくまとめています。本文の重要だと思った箇所に下線を引いたり、書き込みスペース(「NOTE」)を利用して気づいたことや疑問に思ったこと、Lessonで学んだことを書き込んでおきます。課題に取り組んだり、復習する際に活用しましょう。

やってみよう!

Chapterごとに、ミニワークを多く掲載しています。Lessonで学習した内容の理解度をさらに深めるために取り組んでみましょう。

3

添削課題を提出する

各単元のテキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。まずはじめは、テキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながらか解答を記入してください。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。

Chapter 1

グラレコの
基本

Lesson 1

グラレコとは

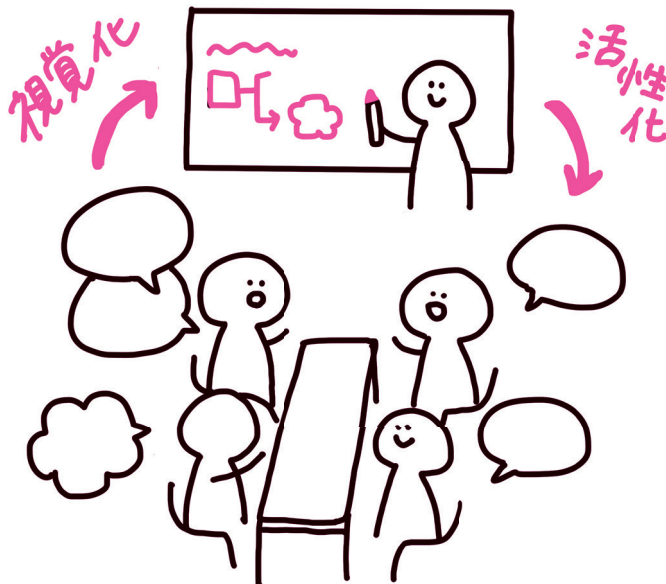
「グラレコ」という言葉をはじめて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
このレッスンでは「グラレコ」とは何かを紹介していきます。

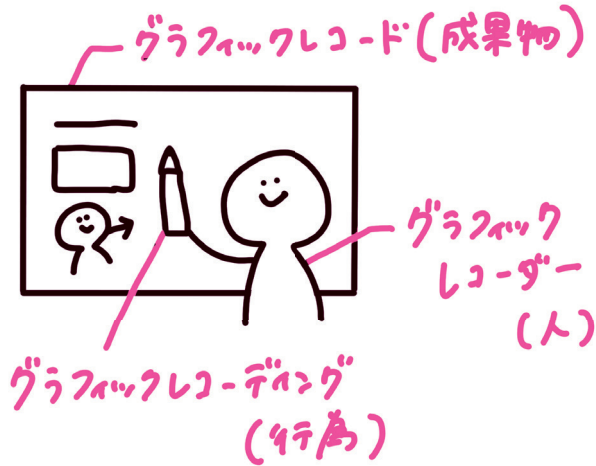
「グラレコ」 = Graphic Recording

「グラレコ」は「グラフィックレコーディング」の略称で、議論の場などでの話の内容を、グラフィックを活用してリアルタイムで視覚化していく行為です。グラフィックレコーディングを行う人を「グラフィックレコーダー」といいます。

文字や言葉だけでは伝わりにくいことも、図や絵を使うことで参加者間での情報の共有が進み、それぞれの認識のずれを防ぐことができます。グラレコを使うと、感情的・感覚的な表現をグラフィック化することができ、議論の活性化にもつながります。

グラフィック レコーディング
Graphic Recording
視覚的な 記録





+ プラスアルファ

グラフィックファシリテーター

議論をグラフィック化しながら進行（ファシリテーション）まで担う行為を「グラフィックファシリテーション」、それを行う人を「グラフィックファシリテーター」といいます。

今回扱うのは広義の意味での「グラレコ」

本来、リアルタイムで議論をグラフィック化する「グラレコ」ですが、今回のレッスンでは「グラフィックレコーダー」を目指しつつも、普段のお仕事やプライベートを含む人生のさまざまな場面でグラレコのメリットを活かしていただきたいという思いから、議事録のようなリアルタイムの描き取りだけでなく、講義や読書で学んだ知識をまとめたり、相談事や悩み事を図解化するスキルを含む広義の意味での「グラフィックレコード」についてお伝えしていきたいと思います。

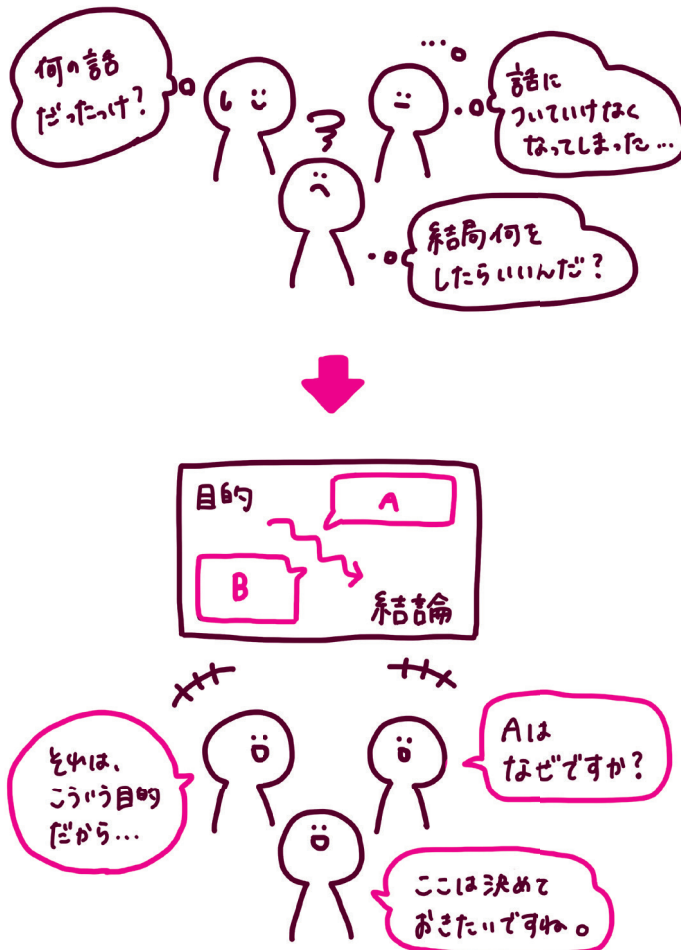
Lesson 2

グラレコのメリット

図やイラストを使って情報を整理するグラレコ。楽しそうな印象があると思いますが、実際にはどんなメリットがあるのでしょうか。このレッスンでは、グラレコを習得するメリットを紹介していきます。

活発な議論を促す

複数人で議論を進める場面では、着地点を見失ってしまったり、発言が特定の人に偏ってしまったりすることもあるでしょう。実は途中から話についていけなくなってしまっている人もいるかもしれません。グラレコを使って議論の内容を視覚化することで、話の脱線を防ぎ、全員が意見を発しやすい環境を作ることに役立ちます。

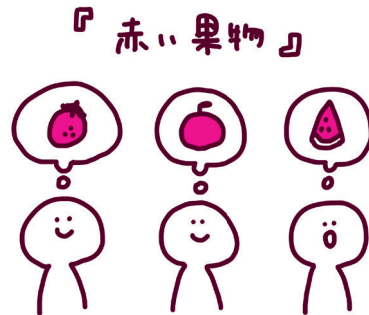


情報の共通認識を持つことができる

例えば、世代や立場の違う人が話していれば、それぞれの知識や考え方によって情報の認識にずれが生じてしまうのは仕方のないことです。そんな中でも、言語だけで交わっていた情報をグラレコによって視覚化することで、情報の認識をすり合わせることができる点がメリットのひとつです。グラフィック化することで認識のずれに気づくことができ、新たな視点が生まれることで、議論はさらに発展していくでしょう。

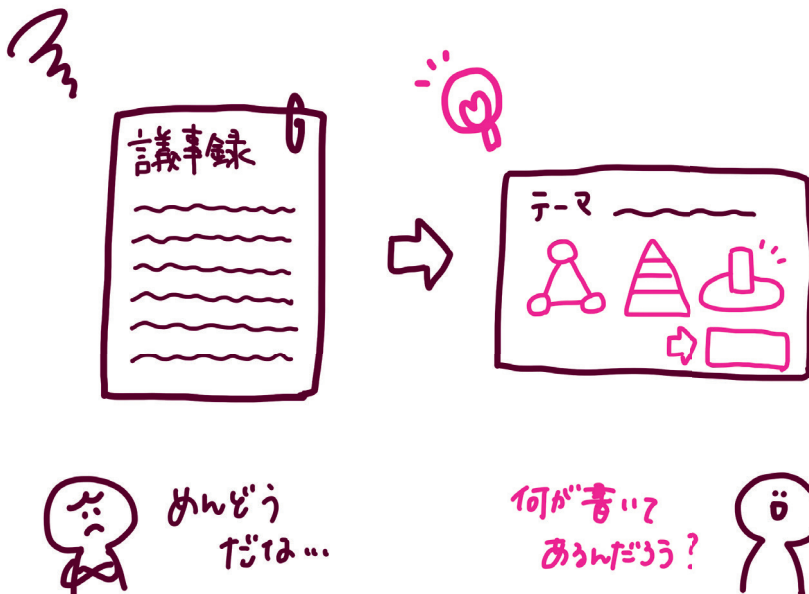
🚩 気をつけるポイント

- 🔖 言葉のすり合わせ
- 🔖 視点のすり合わせ
- 🔖 感情のすり合わせ



相手の興味や関心を引くことができる

一生懸命説明してもなかなか相手に聞いてもらえなかったり、「読んでおいて」と渡した文書を読んでもらえなかったり……。みなさん一度はそんな経験があるのではないかと思います。ややこしい話や文章も、言語や文字だけでなく、図やイラストを使うことで相手に興味を持ってもらいやすくなるところもグラフィック化のメリットです。



Lesson 3

グラレコの活用法

本来、議論をリアルタイムでグラフィック化するグラレコですが、ここではさまざまな場面での活用法を紹介します。

1人で使うグラレコ

頭に浮かんで消えていく思考をグラレコで表してみましょう。

頭の中だけで考えていることをグラフィック化することで、思考が整理され、足りていない部分やもやもやしていることを明確にすることができます。

こんな場面でおススメ

- 👉 悩みがはつきりせず、もやもやしているとき
- 👉 プレゼンなどで話したいことがまとまらないとき
- 👉 読書やセミナーなどで新しいことを学ぶとき

×メタ思考トレーニング / 細谷功

×メタ思考 = 1つ上の視点から考える

↑ 俯瞰する

成長のための
受け身

思考のクセから
脱却

創造的
発想

この2人におススメ

「見違える世界」
「周りに興味」
創造力UP ↑

STEP1 ウォームアップ

自己矛盾、を探してみよう
= 自分勝手と

言ふこと ≠ 思いここと

↓ ↓

自己視点 他人視点

「無知の知」を実感しよう

👤 × 相手がわからない!
○ 知らず知らずのうちに相手の心

STEP2 why型思考

when where who how

why? why? why?

目的意識 (目的) why (目的) 個性性思考

過去 今 未来 語彙(単語)を増やす (~ + 辞書)

繰り返すこと重要

why
↳ why
↳ why ...

STEP3 アナロジー思考

= 類似性

パターンを思考対象

抽象化 具体化

考慮点 具体化

一見違える世界 周りに興味

創造力UP ↑

👉 日常に取り入れるヒント

- ① 自分に1%のクセを付ける (🐱)
- ② 性格悪くする (何で怒る?)
- ③ 自分に共通点を探る

『メタ思考トレーニング～発想力が飛躍的にアップする34問』(PHPビジネス新書)の要約をグラレコ。

2人で使うグラレコ

上司や部下と面談をするとき、家族や友人と何か相談をするときにもグラレコを活用してみましょう。紙を一枚使うだけでお互いの意見を客観的に見ることができ、わかったフりを防ぐことができます。話すこと自体が中心になって、話の内容が堂々巡りになってしまう場合にもおすすめです。

こんな場面でおすすめ

- 👉 仕事の面談
- 👉 家族や友人との相談
- 👉 カウンセリングやコーチング


☁️。転職した方がいい？

今のもやもや

- やりがいを感ぜない
- 収入をアップさせたい

👤 **今すぐ変えたいわけじゃないけど、このままはいや!**

🗨️ **Q どうしたら感じる?**
→ 役に立っていることが実感できる仕事



今の会社の良いところ

- 🕒 定時で帰る
- 👥 人に恵まれている

👉 **今がすごく好き! ほかはいい**


転職したらどう変化する?

	今	→	転	副業
🖥️	X	→	○	👑
¥	△	→	○	🔹
🕒	○	→	△	④
😊	○	→	?	③

🗨️ **今すぐできること**

- 🕒 上司に業務内容を相談してみる
- ・副業にどんなものがあるか聞いてみる

📁 **いくらあればいい?**
→ **趣味を充実させたい**
+2万/月 (+24万/年)



転職をした方がいいか悩んでいる友人の悩みをグラレコ。

仕事内容、収入、自由な時間、人間関係それぞれの今の満足度と、転職後の満足度を整理