「ノートの取り方が分からない！」

2015 学習支援室より番外 vol1

講義によって、教える人によって、
はたまたノートをとる人にとって千差万別なのがノート。
「これが正解！」というものがあればよいのですが…。
仕方ないので、ここではヒントになりそうなことをお教えします。

まず、一番楽なのが「大事だよ！」「覚えてね！」と言ってくれる授業。
これはいいですよね。
「テストまであと 10 分しかない！」というときに、どんなノートなら使えますか？
自分にとって、『使いやすいまとめノート』はそんなときに頼りになります。
どうすれば使いやすいかは、人によって違うでしょうから、そこは工夫。

次に楽なのが、「大事な所を繰り返す」「声を大きくして強調」してくれる授業。
これまた、気付けば一番楽なパターンと同じです。
…でも、そのためにはちょっとした下準備をしておいたほうがいいですね。
それは、教科書の太字と、シラバスに目を通しておくこと。
シラバスには今回の授業の達成目標が書いてあるはず。
そこに書いてある単語は要注意です。
同じように、教科書の該当ページの太字も大事な所の可能性大！

ちょっと難しいのが「黒板に一色のみ」と「OHP（パワーポイント）のみ」の授業。
どれも大事なようなそうでもないような…ノート泣かせですね。
そんな時にもヒントはあるはず。
シラバスはもちろんのこと、
OHP に「今日やること」や「まとめ」の文字が見えたら、そこが重要な所です。

…難しさ MAX なのが「教科書・参考書なし」や「プリントと教科書が違う」授業です。
シラバスのヒントがあればまだいいのですが。
事前には全くのノーヒントのこともあります。

お手上げ？
いえいえ、そんなときにはひたすら授業で話を聞くのです。
可能なら、汚くていいのでメモをとりましょう。
ノートを取ろうとするときにはまりがちなのが、
「一発できれいなノートをとろう」としてしまうこと。
もちろん、必要なことを全部書きつつ、一発できれいなノートをとれれば最高。
でも、たいがいはきれいに仕上げることに意識が奪われ、
大事なところが抜けてしまう事態が起きてしまいます。
そんなことになるくらいなら、多少ぐちゃぐちゃでも、
言葉の関係性が分かるようにメモをとった方が、あとから理解できるいいノートに！

そんな授業の後は、ノートをまとめてテスト前に見直しやすくしておきましょう。
最初は、科目ごとに完全に分かれたノートで十分です。
「最初は」という以上、次もあります。
次は実習に出る前に（3 年前期終わったら）、科目を横断してまとめてみましょう。
人体なら部位や臓器ごとにまとめてみると…。
生化学、生理学、解剖学だけでなく、
病理学や各種看護学（時系列も考えると、小児・成人・老年も書けますね）…。
すべてがつながって、関連していることが分かってくるはず。
最後は実習が終わって、国家試験勉強が始まる前に。
実習で身を持って学んだことも書き込んでいくと…。
これが、あなたの国家試験対策ノートになるのです。

なにかヒントはありましたか？
早く自分に合ったノートの取り方ができるようになるといいですね！