



---

## 第7章

### 現代手帳論

#### —多様化する手帳の役割—

宮井 彩

---

#### 目次

1. はじめに
2. 拠り所としての手帳
  - 1) 歴史
  - 2) 用途のひろがり
  - 3) 帰属意識から見るプロデュース手帳と手帳術本
3. 自己演出装置としての手帳
  - 1) 作り手の提案するオリジナルの手帳
  - 2) 手帳を作りこむ楽しさ～奈良女生へのインタビューを事例に～
4. おわりに

#### 1. はじめに

古くは福沢諭吉がパリから持ち帰った西航手帳<sup>i</sup>がきっかけとされるわが国の手帳文化。現在の形に近いものは明治に入ってから作り出されたという。そんな手帳の第一の用途は予定管理であった。しかし今や手帳売場に行ってみると、数えきれないほどたくさんの種類の手帳が販売されている。また「〇〇プロデュース手帳」なるものまで登場していることにも気づく。このように手帳自体が多品種化していることに加え、周辺グッズの登場、さらには「時間術」や「夢をかなえる手帳づくり」などという手帳術の指南書や雑誌の特集記事へと広がりを見せている。現在の手帳とは果たして本当に時間管理のためのツールなのか、また手帳を持つということは現代人にとってどういうことであるのか。本章では手帳と現代人の関係について考えてみたい。

なお本章で扱う手帳とはスケジュール手帳全般を指し、バインダー式か、製本式かなどは問わないが、マンスリーページが必ずついているものとする。手帳売

場のポップや雑誌では「Diary」と英語で表記されることがあるが、日付を後から自分で書きこむ「日記帳」とは区別して考えるものとする。

## 2. 抛り所としての手帳

### 1) 歴史

手帳の大まかな歴史については図表1のようにまとめられよう。ここで着目すべきは、「年玉手帳」と「システム手帳」だ(図表2参照)。明治の初期から昭和30年頃まで、長らく手帳といえばビジネスマンが使うものであった。とりわけある程度の地位に就いた者にしか与えられなかった年玉手帳は所持していること自体が一種のステータスとなっていた。手帳には社名、社歌など会社独自のものが印刷されていたのである。このことから手帳評論家の館神龍彦は年玉手帳においては手帳がステータスのツールであると同時に、自分がどこに帰属しているのかを確認する帰属意識を高めるツールとしても活用されていたと指摘する<sup>ii)</sup>。

手帳のあり方の流れが大きく変わるのは1980年代に登場したシステム手帳がきっかけだ。不況になると会社からの事務支給品が減らされていくのだが、年玉手帳もその煽りを受けてどんどん衰退していった。それと同時に今度は個人の購買意欲が高まり、システム手帳の登場によって手帳が個人向けのツールとして認識され始めたのである。

【図表1】手帳の歴史

1862年	福沢諭吉がパリで手帳を購入
1877年	警察手帳発行
1879年	大蔵省印刷局「懷中日記」発行
1880年代	「年玉手帳」発売
↓	
1950年	「能率手帳」発売
1955年	「税務手帳」「会計手帳」「歴史手帳」など趣味の手帳の発売
↓	
1980年代	「システム手帳」発売

【図表2】年玉手帳とシステム手帳

年玉手帳	企業が年末年始に社員や顧客への贈答として配るために作り出されたもの。ポケットサイズ忘備録に使われ、昭和の初めにかけては社員の中でも幹部クラスの間しか持つことができず、サラリーマンにとって手帳を持つということは一種のステータスであった。便覧の他に社名、社歌、などがそれぞれの手帳に書かれてあるのが特徴
システム手帳	本体のバインダーに取り換え可能なリフィルという用紙を挟んだもの。1984年に国内でFilofax(英)が正式に発売されて以降、1980年代後半から90年代にかけて急速に人気が高まった。

## 2) 用途のひろがり

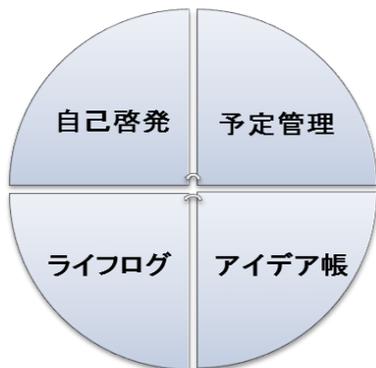
広く一般に開かれたツールとなった手帳だが、その使われ方の中心は依然として「予定管理」であった。しかし最近の手帳カタログを見ていると手帳の用途が単なる予定管理にとどまらないことが分かる。例えば『仕事で差がつく「超」手帳術 2013』では「スケジュール管理術」の他に「リマインド術」や「夢をかなえる書き込み術」、「アイデアがわく図解メモ術」という記事が組まれている（図表3参照）。また手帳に関する意識調査<sup>iii</sup>では趣味の記録やマネー管理の記録、嬉しかったことや感動したことの記録に手帳を活用する人も少なくない。このことから現在、手帳の役割としては図表4のような4つの機能がだまかに考えられるのではないだろうか。

手帳もこの多機能化のそれぞれに特化したものが登場している。例えば「ほぼ日手帳」は1日1ページ方眼のページに自由に書き込める様式となっているが、これはアイデア帳やライフログの側面に適している手帳だと言える。

【図表3】手帳術の一例（特集「6人の達人が教えるわたしの手帳術」[清水編 2012]より）

タイトル	用途
時間が見えるスケジュール管理術	予定管理
やる気スイッチ・リマインド術	自己啓発
夢をかなえる書き込み術	予定管理＋自己啓発
デジタル×ハイブリッド手帳術	予定管理
アイデアがわく図解メモ術	アイデア帳
達成感が生まれる時間管理術	予定管理＋自己啓発

【図表4】手帳の四機能



### 3) 帰属意識から見るプロデュース手帳と手帳術本

上記のように手帳の使い方が多機能化していくのと合わせるようにして、手帳を上手く使いこなすための指南書が発売されたり、特集記事が組まれたりする。そこではいわゆる「手帳の達人」の具体的なメソッドの中で「自分に合うもの」を選んで実践することで、より効率的なスケジュール管理や自己実現などが可能になるとされている。また「手帳の達人」がプロデュースした手帳は、より容易に彼らの工夫術を取り入れることができるものとして数多く商品化されている。

館上の指摘するように年玉手帳が会社への帰属意識を高めるものであったとするならば、自分の好みで手帳を選ぶ現在のわれわれは、その帰属先を自分自身に求めるしかなくなると考えられる。そうであればこのようなプロデュース手帳や指南書などは、帰属すべき自分をより理想的な人間に近づけるためのものであるとみなすことができる。

使い方が広がるということは一見自由になったと考えられるが、その反面どう使えば使いこなせたことになるのかはなかなか判然としない。そして空白の日やページがあると「自分は手帳を使いこなせていない」という思いに駆り立てられてしまう。自由であるはずの手帳が一つの枠となっており、手帳術本の使い方を真似ることで、拠り所となる理想の自分に少しでも近づけようとしているのではないだろうか。

### 3. 自己演出装置としての手帳

#### 1) 作り手の提案するオリジナルの手帳

手帳の関連グッズとしてよくあげられるものは予定を目立たせるためのシールや付箋である。手帳シールを作っている A-one の販売担当の方のお話によると

「手帳シールを組み合わせることで、自分の手帳に独自観や自分らしい世界観を出してほしい」という（2013年1月16日大阪文紙事務器卸大見本市にて）。ここには予定を目立たせるために単にペンで色を付けたりするのではなく、可愛らしくデザインされたシールを使うことで手帳にオリジナリティを出すことができるという作り手の視点が窺える。

しかし手帳というのは本来誰かに見せることなど滅多にない自分のためだけのものである。そんなプライベートな手帳にわざわざ自分らしさを演出する必要はあるのだろうか。

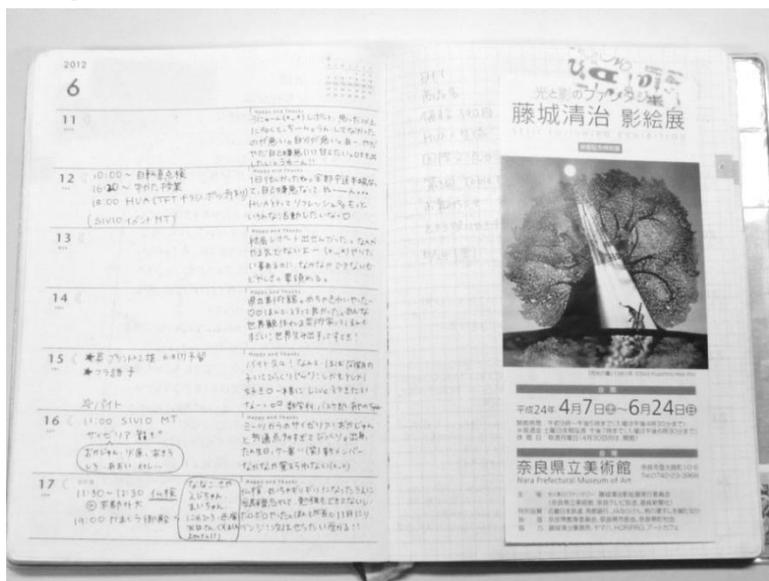
## 2) 手帳を作りこむ楽しさ～奈良女生へのインタビューを事例に～

手帳における自分らしさの演出について、奈良女子大学の学生 30 人に協力してもらい実際の手帳の使い方について調査を行った<sup>iv</sup>。その中でも特に手帳を飾ることに力を入れている学生へのインタビューを紹介する。

### <大学2年生Aさんの場合>

彼女の手帳のマンスリーページを開いた瞬間目に飛び込んでくるのは、四隅を飾る写実シール（果物や動物の写真シール）とプリクラだ。一目見て「可愛い」という印象を受け、ペンの色や書き方も統一されていてかなりのこだわりがあるように思える。

【図表5】Aさんの手帳使用例



### ◆きっかけ

今の手帳は高校生の頃に使い始めたのがきっかけらしい。この手帳に設けられている「Happy and thanks」という2、3行程度でライフログを記入する欄が気に入って使っているようだ。

### ◆こだわり

手帳は「絶対にこのサイズがいい」とB6のものを愛用している。このサイズに慣れ親しんできたので、「(これ以上)大きくても邪魔だし小さくても書き込みにくい」のだそうだ。レイアウトに関しては左ページに横長縦書きに1週間の予定を書き込み、右ページにメモスペースが設けられた「週間レフトタイプ」が使いやすいとしており、「ライフログ」を書くスペースが絶対に必要のようだ。彼女にとっては「日記帳よりももっと気軽に日々の出来事を2、3行程度で書きとめられるもの」であることが手帳の重要な機能だ<sup>9</sup>。デザインはとにかくシンプルで書き込みやすいものがよく、後から自分で「作っていく」のでキャラクターものなどは必要ないそうだ。

### ◆手帳を作る

写実シールを貼っているのは、もともと写実シールが好きで集めていたが貼る場所がなく、試しに手帳に貼ってみたのがきっかけだそうだ。ただし手帳に貼るためにシールを集めるわけではなく、「たまたま貼る場所として一番都合がよかったのが手帳というだけ」と彼女は話す。実際彼女は本節1)で取りあげたような予定を目立たせることが目的のシールなどは「使い分けができないから」という理由で使用していない。

そんな彼女が手帳を書き込む際に意識していることは「あとで見返してワクワクするような手帳にすること」と「統一させること」、つまり見栄えのいいものにすることだそうだ。統一感を出すために先述の通り使用するペンはずっと同じものと決めていて(一般的に一番使いやすいと考えられる黒色はレイアウトの色に合わないからという理由で使わなかった)、未定の予定はシャープペンで書き入れ、予定が確定するとボールペンで書き換える。この書き換えは今回のアンケート調査でも数人の学生がやっていることが分かったのだが、彼女は驚くべきことにすでに終わった予定の時間等もあとでわざわざ手帳に書き写すようにしているそうだ。

ここでははや「予定管理」という機能は最重要ではなく「書き込む」という行為を通して「手帳を作る」ことに重点が置かれているのが分かる。また付箋に「美容院に行く」などやりたいことを書いて日付の所に貼り、実現できなかったら別の日の所に予定を流動的に動かせるようにしている。このようにして付箋を

## 第7章 現代手帳論

使う理由は「書き込んでしまうとその予定の通りにならなかったときに消したり書き足したりしないといけないけど、そうすると見栄えが悪くなる」からという徹底ぶりだ。

### ◆作りこむ楽しさ

手帳に必要なものは「ライフログと予定管理」であり、反対に時間軸にそって予定を書き込むバーチャル式に代表されるような「時間管理」や「ToDo リスト」は不必要な機能だと彼女は言う。しかしインタビューをしていくうちに強く感じたのは、彼女にとっては「書き込んで手帳を作る」ことが重要なのであって予定管理はあくまでも書き込み例のようなものにすぎないのではないだろうかということだ。現に彼女は ToDo リストをメモ帳に書き、終わったら破棄するようだし、携帯電話のメールなどで予定の場所や時間を直前に把握することも多いようだ。また手帳は「何度も読み返すもので、使い終わっても捨てない」と語ることもから分かるように、彼女にとって手帳とは一つの作品になっているのではないだろうか。

### ◆無意識的な自己演出

他者が見れば明らかにある意味で“特異”な手帳であり、それはまさしく彼女らしさを表しているように見て取れるのだが、彼女自身はそれを「オリジナル」な手帳だという認識はしていないようだ。「他の人と比べたことがないからオリジナルかはわからない」けれど「何かを参考にしたことはない」と話す。つまり本人が「私らしさ」を意識したものではなく「(自分が)見て楽しむ」という自らの心地よさを追求する結果、その行為がオリジナル手帳を生み出すことになったのではないか。

洋服などのファッションで個性を表すことは他者に向けての自己表現、言い換えれば外向きの自己表現であると言える。そう考えると自分のためだけの手帳だからこそ自分らしさが演出できるという、内向きの自己演出装置としての役割を手帳が果たしていると指摘できないだろうか。

この作りこむ手帳の類似例としてはお気に入りのポストカードや写真を手帳に挟んで持ち歩くという行為も挙げられる。

## 4. おわりに

以上のように手帳の多機能化やそれを使う使用者の立場をふまえて考えると、現代の手帳とは単なる予定管理にとどまらず様々な機能を含んだ「なんでもノート」と言えるのかもしれない。しかし、現代の手帳をノートではなく手帳たらしめているものは「スケジュール欄」があるという点だと考えられる。予定

## 第7章 現代手帳論

管理、ライフログ、アイデア帳、自己啓発はすべて時間（日付）をキーワードとして結び付けることができる。例えば〇月〇日にこういう経験をしたからこういうアイデアが浮かんだ、こういう考えを身に着けよう（自己啓発）…というように。

時間管理のためだけの道具ではなく、時として自分を省み、モチベーションを上げるための手帳。目指す人や対象（＝会社などの帰属先）と同じものを使い同じ使い方することで、理想の自分に近づくための手帳。自分が楽しむための、「私らしさ」を演出、表現するための手帳。このような包括的な手帳の役割はある意味では手帳の原点回帰（特に指定はなくものを書き留めることを目的とする）ともいえるが、その手帳の持つ効果の多様性は結果的に仕事の能率向上などにつながるとしても現代ならではものだと言える。

また女性に特に多いとされる「作りこむ楽しさ」は紙の手帳でしか味わえない。共有することが重要とされる現代の職場においては、デジタルツールの方が強い場合もある。だが、素早くメモを取るような単純な作業においてはやはり紙の手帳の方が強く、デジタルとアナログの両者を上手く使いこなすことが今のビジネスの場においては一番有効な手段だろう。

電話帳やカレンダー、その他様々な機能が携帯電話に取って代わられてもなお紙の手帳の需要は高い。それは今や手帳というものが時間というキーワードだけを残しつつ、われわれ使用者が使い方や使うことで得られる効果を自由に選べるという開かれた文具になってきているからなのかもしれない。

### 【注】

- i) 1862年に文久遣欧使節団の通訳として渡欧した福沢諭吉が、パリのフォルタン文具店で購入した手帳。日記帳として使われており、ヨーロッパ滞在中の記録が書かれていた。この西航手帳に記された内容は後の『西洋事情』などのベースにもなっている（「福沢諭吉とフランス美術：近代の表象をめぐる」より）。
- ii) 第2回 手帳における精神的支柱の存在を考える：<http://www.nttpub.co.jp/webnttpub/contents/notebook/002.html>
- iii) 手帳に関する意識調査2012（日本能率協会マネジメントセンター）において、「手帳の活用法」（複数回答）についてスケジュール管理（プライベート関係）が89.5%であるのに対し、趣味の記録（本や映画、行きたい店など）は22.6%、マネー管理（収入、支出、貯金、株）の記録は19.4%となっている。
- iv) 30人への調査結果については「奈良女生的手帳術」として本章に続く調査レポートに記載。
- v) なお日記帳の役割について、富永茂樹は「自己保存装置」としての機能ががあると指摘する。「自己の内面を日記に綴るということは、自己を一種の財とみな

## 第7章 現代手帳論

して蓄積すること」であり、この場合自己という財は他の財と交換可能なものではない。また日記に書くという保存が何かほかの財と交換するための目的であるとは言えず、「日記においては、手段の自己目的化が蓄財や収集にもましていっそう激しく進行する」と富永は述べる。

### 【参考文献】

- 新井邦弘編、2012、『仕事で差がつく「超」手帳術 2013』学研パブリッシング
- 清水茂樹編、2012、『NOTE&DIARY Style Book vol.7 手帳選びを楽しむ』柘出版社
- 鷺見洋一、2009、「福沢諭吉とフランス美術：近代の表象をめぐって」『Booklet 17』慶應義塾大学アート・センター、pp.94-120
- 富永茂樹、1996、「自己保存装置としての日記」『都市の憂鬱—感情の社会学のために』新曜社、pp.173-177
- 日本能率協会マネジメントセンター、2012、『手帳に関する意識調査 2012』
- ほぼ日刊イトイ新聞編著、2012、『ほぼ日手帳 公式ガイドブック 2013 ほぼ日手帳と、その世界。』マガジンハウス

### 【参考 URL】

- ・慶應義塾を知る、楽しむ： [http://www.keio.ac.jp/ja/contents/stained\\_glass/2007/253.html](http://www.keio.ac.jp/ja/contents/stained_glass/2007/253.html)



仕事上のアイテムだけでなくプライベートな場面でも使われるようになった手帳。その用途が多様化している今、個人によって手帳の使い方はどれくらい違うのだろうか。プライバシーに関わるものとして普段他人の手帳を覗く機会は少ない。今回そんな手帳の使用実態を調べるべく、奈良女子大学の学生 30 名に協力してもらいアンケート調査を行った。(手帳を飾ることについては第 7 章のインタビューも参照のこと)

【対象】奈良女子大生 30 名

(1 年生：3 名、2 年生：8 名、3 年生：13 名、4 年生：6 名)

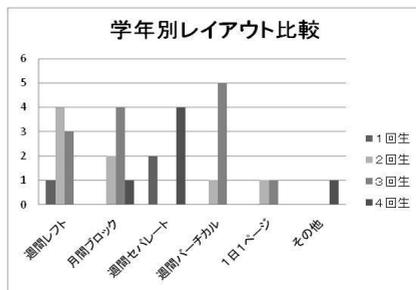
▼手帳のサイズ

B6(縦182×横128)	A5(縦210×横148)	B5	その他	合計
16	4	3	7	30

(文庫本サイズ)

▼レイアウト

週間レフト	8
月間ブロック	7
週間セパレート	6
週間バーチャカル	6
1日1ページ	2
その他	1
合計	30



マンスリーのみの手帳は「月間ブロック」とし、ウィークリー手帳の場合はウィークリーページのレイアウトについて回答。

「週間レフトタイプ」＝左側：横書き 1 週間、右側：メモスペース

「週間セパレートタイプ」＝見開きで横書き 1 週間

「週間バーチャルタイプ」＝見開き 1 週間で 1 日が時間軸に沿って縦書き

奈良女生的手帳術—30人へのアンケート調査レポート—

▼手帳の使い方

予定管理	14
メモ(走り書きetc)	9
To do リスト	5
日記	1
その他	1
合計	30

▼購入の際のポイント（2点回答）

レイアウト	27
表紙デザイン	12
サイズ	9
価格	5
便覧	4
カラー	2
その他	1
合計	60

▼工夫・こだわり

色分けして予定を書く	13
未定の予定はシャープペンで書く	8
シールや付箋を使う	7
書式を決めている	2
一色で書く	0
可愛く・きれいに見えるように書く	0
合計	30

▼ウィークリースペースの使用頻度

(ウィークリー手帳を使用している23名が対象)

きちんと使っている	最初だけ・ たまに使うけどほとんど空欄	合計
3	20	23

▼手帳は必要か

Yes	No(アプリ、メモ書きで十分)	No(頭で覚えるのから不必要)	合計
30	0	0	30

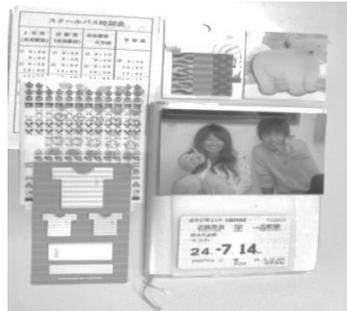
▼今使っている手帳の好きなおところ（自由記述）

デザイン(4人)  
コンパクト感(3人)  
必要最低限のレイアウト(3人)  
エントリー企業書き込み欄(2人)  
シンプルさ  
ToDoリストがある  
しおりが2つついている  
余白・メモスペースが多い  
月ごとにインデックスがついている  
デイリーページが1日1ページで方眼が入っている  
マンスリー主体で使うので枠が大きく書き込みやすい  
月間ページが1日3色にスペースが分かれていて予定管理がしやすい

▼挟んでいるもの一例



- ・時間割
- ・もらった名刺
- ・先輩からの手紙
- ・サークルのチラシ
- ・気になるイベントのリーフレット



- ・付箋
- ・シール
- ・写真
- ・自動車学校のバス時刻表
- ・定期券(期限切れだが日付が記念日)

◆結果

B6サイズを使用している学生が一番多く、レイアウトでは就活を期にバーチカルタイプの手帳に変えた3年生が5名いた。メモスペースが必要だという理由

でレフトタイプや月間ブロックタイプでもメモ欄が充実しているものを選ぶ学生が目立った。工夫・こだわりではほとんどの学生が予定を色分けして書き込み、「未定の予定をシャープペンで書き、予定が決まったらボールペンで書きなおす」という人もいた。30名中27名がウィークリー手帳を使用しているが、「使いこなせている」と言い切れる学生は3名という少ない結果となった。しかし、その一方でやはり手帳は必要と全員が回答していた。

今回調査に協力してくれた学生30名においては、「今使っている手帳の好きなどころ」からも分かるように、シンプルで使いやすいものを重視する人が多い結果となった。また手帳に挟んでいるものを見せてもらうと、一番多いのは付箋やシールの類であり、それに次いで写真やプリクラ、リーフレットなど自分のお気に入りや挟んで持ち歩く学生が多かった。バイトのシフト表も多くの学生が挟んでおり、学生の手帳特有のものと言えるかもしれない。中には絆創膏や給与明細、授業のコメントシート（遅刻した時用）、公共料金の振込用紙まで挟んでいる人も若干名いた。

#### ◆考察

3年生が就活を期にパーチカルタイプの手帳に変えたことについて、これは就活が始まる＝時間管理をより重視する傾向にあると考えることもできるが、そもそも「就活手帳」として販売されている手帳の多くがパーチカルタイプなので就活手帳を使えば半ば強制的にパーチカルタイプになるとも考えられる。またエントリーシートの締切り管理や企業研究のスペースが手帳に設けられているからという理由で「就活手帳」を使う3年生が多く、パーチカルタイプが必ずしも目当てでない事が分かった。

日記や一言メモなどのライフログを手帳に記入する学生は、数日分まとめて後で書くこともあるようで、予定管理よりも記憶の整理としての側面が強いように感じられる。また「予定を書いても見返すことは少ない。だけど手帳は使いたいし、ないと不安」と話す学生がいた。ここには携帯電話と同じようにいつでも絶対に必要なものというわけではないが、ないと不安になるほどに手帳が彼女の学生生活に密着したアイテムになってきている様子がうかがえる。

さらに調査をしていく中でほとんどの学生が手帳の中を見せてくれ写真撮影も快諾してくれた。本来プライベートな内容が満載であると考えがちな手帳だが「手帳はどこでも開くものだからそんなに見られて困る内容は書かない」という意見の学生も意外と多かった。サラリーマン向けの雑誌の手帳術特集などでは「人に見られても大丈夫なように自分で記号を付けて予定管理をする」ことを勧めている記事をたまに見受けられる。仕事の予定管理がない分、「見られてもいい／困らない手帳」であるのは大学生の手帳ならではの事情ではないだろうか。

奈良女子大学文学部人文社会学科文化メディア学コース編  
(2012年度後期「文化社会学演習」報告書)

## 『文房具—ぶんぐ大学への招待—』

---

2013年8月12日発行

編集・発行 奈良女子大学文学部 人文社会学科  
文化メディア学コース (小川研究室)

---

〒630-8506 奈良市北魚屋西町 電話&FAX 0742-20-3259  
E-mail [ogawax@dream.com](mailto:ogawax@dream.com)

---

印刷 株式会社 実業印刷