

【論考】

現代の「手帳」論

～四つの役割と手帳のこれから～

奈良女子大学 文学部

大橋紗羅

【目次】

1. はじめに
2. 手帳あれこれ
 - (1) ページレイアウト
 - (2) 使用者のカテゴリ
 - (3) 手帳術、自己啓発
 - (4) 目的特化型手帳
 - (5) 多種多様な付録
3. 手帳はどんな役割を果たしているのか—手帳の役割4分類
4. 大学生調査にみる手帳の役割4分類
5. まとめ

1. はじめに

「手帳」と聞いてあなたはどんなものを思い浮かべるだろうか。多くの人は日付が入っており、予定やメモを書き込むことのできる「スケジュール帳」を思い浮かべるだろう。一口に手帳、スケジュール帳といってもその中身は様々で、使い方は人それぞれである。また、あるテーマに特化した手帳がブームになることもしばしばだ。

そもそも手帳は時間が重視され予定をしっかりと管理する必要が出てきた近代日本に持ち込まれ、「時は金なり」という格言を残した“フランクリン”や、「科学的管理法」の導入によって定着した“能率”という言葉に冠する手帳があることから、手帳にとってこの時代は大きな土台になっているのだろう。

しかし、手帳は日本人のライフスタイルに合わせて変化し続けており、手帳が果たす役割や人々が手帳に求めるもの、その位置づけも大きく変わっているように感じる。では現代人にとって手帳はどんなものなのだろうか。

(注：今回は個人の生活に関わる手帳を主に取り上げるため、農業手帳等の日誌的役割の強いものは取り上げないことにする。)

2. 手帳あれこれ

「手帳」と聞くと多くの人は予定を記入するスケジュール帳をイメージすると思う。しかし、一口に「手帳」と言っても、いくつかのタイプが存在したり、多様な使い方が存在したり…と、多くの側面を持つものである。本章では手帳を様々な角度から見ていき、まとめたいと思う。

(1) ページレイアウト

手帳をそのレイアウトのあり方によって大まかに分類した結果は以下の通りである(表1)。レイアウトについては大手手帳メーカー3社(高橋書店、日本能率協会、博文館新社)の販売する手帳を、機能・用途については高橋書店のHP上のコンテンツ「あなたのライフスタイルにあわせてさがそう」を参考にして作成した。

期間	レイアウト	解説	機能・用途
マンスリー	ブロック	見開きページで1ヶ月、1日1マス	全体を一度に見渡すことができ、1ヶ月の予定を把握できる
ウィークリー	レフト	左ページに1週間、1日1マス、右ページにメモ	予定の記入だけでなく、メモを取ることができる
	ブロック	見開きページで1週間、1日広めの1マス	レフトタイプと似ているが、1日ごとにメモが取れる、日記的な使用も可能
	バーチカル	見開きページで1週間、1日ごとに時間軸	1週間の予定把握とともに細かい時間の管理も行うことができる
1日	1ページ	1ページ1日、日にちのみ入っている場合が多い	枠にとらわれず、自由にページを使うことができる、日記やスクラップブック的使用も可能

表1：レイアウトのあり方による手帳の分類

(高橋書店、日本能率協会、博文館新社のウェブサイトを元に作成)

例えば手帳を見て広い期間の予定を把握したり何かの締め切りまでの期間やペース配分を視覚的に認識したければマンスリータイプを、向こう1~2週間の狭い期間の予定を把握したり、付随するメモや補足を確認したければウィークリータイプを、特に1日にいくつも予定が入っていたり細かな予定やタスク管理を行いたければバーチカルタイプを……といったように、自分の目的に合わせた手帳選びは多くの人が行っていることだろう。

また、一つの手帳で二つ以上の機能を持つもの、例えばマンスリーページとウィークリーページを備えているものや、マンスリーページと一日ごとのメモページが用意されているものも珍しくない。

このように手帳のレイアウトは様々で、使用者のニーズに合わせた幅広い商品展開が行

われており、使用者は自分に必要な機能から手帳を選ぶことで予定管理を効率的に行うことができる。

(2) 使用者のカテゴリ

では次に、使用者層をある程度想定した手帳づくりや販売方法について紹介する。高橋書店がHP上で展開するコンテンツ「あなたのライフスタイルにあわせてさがそう」では、使用者のカテゴリが「働く若手男性」、「管理職」、「働く女性」、「ファミリー」、「シニア」、「学生」と細かく分けられ、それぞれのライフスタイルや仕事内容を考慮したおすすめの手帳が紹介されている（表2）。また、文具店や雑貨店の手帳コーナーには同様にし、使用者のカテゴリに合わせた手帳選びの方法が示されているのをしばしば目にする。

- ・働く若手男性—マンスリー、バーチカル（どちらもメモページが充実したタイプ）
- ・管理職—ウィークリーレフト、バーチカル
- ・働く女性—マンスリー、ウィークリー、1日（全てメモページの広さが売りのもの）
- ・学生—マンスリー（見た目が可愛いもの、薄型軽量）

表2：使用者カテゴリ別の手帳タイプ

（高橋書店「あなたのライフスタイルにあわせてさがそう」、東急ハンズ奈良店POPを参考に作成）

こういった紹介を目にすることで自分の属するカテゴリを認識し、おすすめ通りの手帳を購入する人もいるのではないかな。

また、「ファミリー手帳」というカテゴリも大きく取り上げられている。これは自分だけでなくパートナーや子供の予定が複数書き込めるレイアウトの手帳である。筆者が確認できた最古のファミリー手帳は2007年の「ワーキングマザー手帳」（ムギ〔勝間和代〕、ディスカヴァー・トゥエンティワン）で、それ以降大手手帳メーカーでもこういったタイプの手帳が製作されるようになった。共働き世帯が増加した時代背景に合わせて新たに登場したものだと考えられる。

(3) 手帳術、自己啓発

手帳をうまく使うための「手帳術」を紹介する本が毎年のように登場したり、手帳がしばしば「生き方」を見つける補助的役割を果たしたりすることは、本屋や文具屋で体感してご存知の方も多いのではないかな。

手帳術については、牧野（2015）の指摘によると1979年に初めて手帳の使い方に関する書籍が出版され、1982年ごろには「手帳術」という言葉が使われるようになった。それ以降毎年のように手帳の活用法を記した書籍が出版された。初め各個人の手帳の使い方を羅列したに過ぎなかった書籍は、1986年ごろから主にビジネス面に特化して体系的にまとめられるようになった。ここから手帳術は年を追うごとビジネスシーンでの需要が増加

し、テンプレート的なものが確立されていったことが伺える。

また、自己啓発について、“幸せになる”、“夢が叶う”などの売り文句がついている手帳を度々目にする。これらの多くは手帳が使用者に語りかけて自省を促すことで、使用者の現在の立ち位置や目標、それに沿った時間の使い方を提示するという内容になっている。

(4) 目的特化型手帳

近年ブームが起こっている、あるテーマに特化した手帳（ここでは「目的特化型手帳」と呼ぶ）は、従来の手帳とは一線を画している。

そもそも目的特化型手帳の歴史は比較的浅い。趣味に特化した LOFT オリジナルの「ワナドゥ！手帳」の第一弾が発売されたのは 2014 年 9 月であった。また、韓国での流行が日本にも伝わりブームとなった「スタディプランナー」は 2019 年 6 月に KOKUYO から発売されている。つまり、コンテンツ手帳は大変“現代的”な手帳であると言えるだろう。これらの特徴を整理するなら次のようになるだろう（表 3）。

種類	期間	機能	特徴
ワナドゥ手帳 (LOFT) Ex.カフェ、温泉、ラーメンなど	数回分	テーマに沿った内容を記録。写真や住所、感想など書き込める	予定を立てる他、日記やスクラップブックの役割も果たす
スタディープランナー (KOKUYO)	1 日/1 週間	1 日の目標、タイムスケジュール (時間軸)、ToDo、合計の勉強時間など記入できる	予定を立てるとともに、結果を振り返らせるレイアウト
旅行手帳	数回分	旅行の計画、日記、感想など書き込める	予定を立てる他、日記やスクラップブックの役割も果たす

表 3：目的特化型手帳の具体例

このように目的特化型手帳には予定管理だけでなく、過去を記録する日記帳のような役割を果たすものが多く、振り返ることを大きな目的としている商品が多いことがわかる。

(5) 多種多様な付録

予定管理のページ以外にも、個性豊かな付録がついている手帳は少なくない。また、その付録を売りに行っている商品も数多く存在する。

例えば地図や路線図がついていたり、住所録や電話帳があるのを見たことはないだろうか。また、メモページに走り書きや忘れそうなパスワード、ID を書き留めるといった人もいよう。

珍しい付録としては、世界地図・日本地図とともに各地の名産品や首都、県庁所在地が書いてあるもの、切り取って折り紙にできるページと折り方が書いてあるもの、月の満ち欠けが書いてあるもの……と挙げだすとキリがない。この個性豊かな付録が手帳選びの楽しみや決め手になることもあるのではないか。

3. 手帳はどんな役割を果たしているのか

前節では手帳を様々な角度から見たが、そこから手帳の果たす役割を大きく四つに分けることが可能だと考える。(右の括弧は前節の各項目番号に対応)

【手帳の役割4分類】

- ①未来を管理する役割－ (1)
- ②自己を省みさせ、啓発を促す役割－ (2)、(3)
- ③情報を集約する役割－ (5)
- ④過去を記録する役割－ (4)

まず①未来を管理する役割だが、これは一番メジャーなもので、手帳に予定を書き込むことで使用者は未来の時間を管理し運用することが可能になる。また、3 (1) で挙げたように、使用者は予定管理を効率に行うために手帳のタイプを選ぶことも多いと思うが、逆に手帳側が自身のレイアウトをもって使用者に時間管理の方法を示す可能性があることも否定はできないだろう。こういった観点から手帳を主語に「未来を管理する」とした。

次に②自己を省みさせ、啓発を促す役割だが、3 (2) で挙げたように手帳販売の場で使用者をカテゴリ分けし、それぞれにオススメの手帳が紹介されていることは少なく、これによって使用者は自分の社会での立場を認識させられ、それを参考に(ある意味言われるがままに)手帳を選ぶことがあると思う。また、3 (3) で挙げたような書店に並ぶ手帳術やいわゆる“夢を叶える”手帳は使い方を示すだけでなく、生き方を伝えたり、使用者の立ち位置を明確化させて自己啓発を促す役割を果たすのである。

③情報を集約する役割は、3 (5) で挙げた付録が主に担う。スマートフォンをはじめとする電子機器の普及でその重要性は以前ほどではないが、路線図、住所録、電話帳、メモなどの様々な情報をコンパクトにまとめている上、その「定期的に目にする」、「普段から持ち歩く」、「手元にある」という特徴から、確認や走り書きにも向いている。以上のことから手帳は様々な種類の情報を集約する役割を果たすと言えるだろう。手帳はメモをしたのちに別のツール(アドレス帳やメモの清書ノートなど)に移す前の経由地とも言えるかもしれない。

④過去を記録する役割は、3 (4) の目的特化型手帳のように、予定記録を行いながらも日記のように過去を記録し、のちに振り返ることのできるものが当てはまる。①は書き

込む時点で未来を、②は現在を認知しているのに対し、④では未来、現在、過去それぞれの認知を可能にしている。また、目的特化型手帳以外にも一般的なスケジュール帳を日記帳のように使ったり、すでに終わった予定を改めて書き込む人もいる他、使い終わった手帳はその時点で過去を記録したものへと変化することから、全ての手帳は過去を記録するという側面を持つと言えるだろう。

以上の4分類は次のような図で表すことができる。

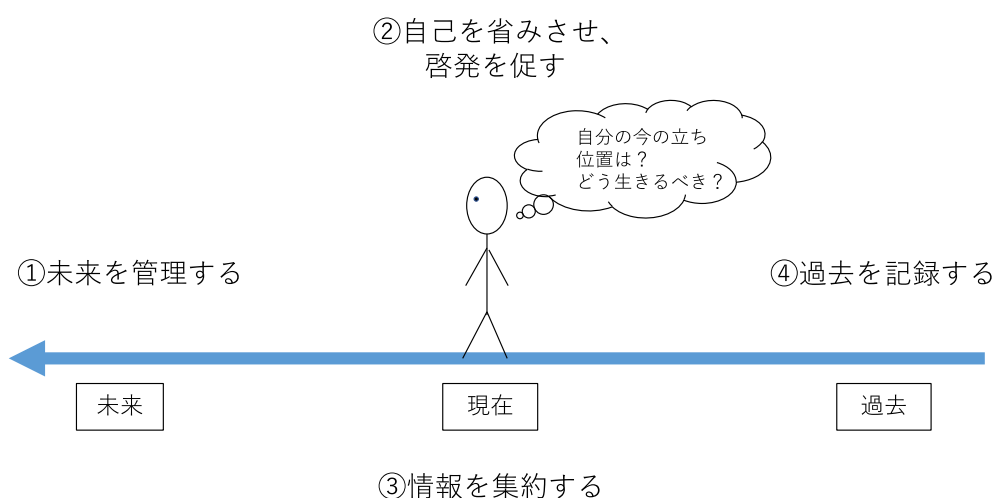


図1：手帳の四つの役割と現代人にとっての現在・過去・未来

以上のことから手帳は様々な用途があるだけでなく、使用者が現在・過去・未来という三つの時間を行き来するための媒介としての役割を果たしていることがわかる。そのため、手帳を複数持って用途ごとに使い分けをする人々が少なくないことも納得ができる。

4. 大学生調査にみる手帳の役割4分類

前節で手帳が果たす役割を分類したが、実際に手帳使用者はこれらのことを意識したり、手帳選びの基準にしているのだろうか。今回は大学生62名（男性17名、女性45名）にアンケート調査を行い、回答を手帳の役割4分類から検討していく。

65名のうち、スマートフォンアプリを含む別の予定管理ツールを併用している人も含め、現在手帳を使用している人は全体の約72パーセントに当たる46名で、大変多くの大学生が手帳を使用していることがわかる。

また、その46名に手帳を使っている理由を聞くと以下のような回答が得られた。（複数回答可）回答が4分類に当てはまるものは右に番号をつける。

- ・手帳に書くと忘れにくいから。(5名) - ※ (※の意味については後述)
- ・全体を見渡しやすいから。(4名) - ①
- ・書くことが好きだから。(4名) - ※
- ・予定の他にもメモが可能だから。(4名) - ③※
- ・日記のように書き込むことができるから。(1名) - ④※
- ・予定やメモを書き込むものを一つにまとめたいから。(4名) - ③※
- ・ずっと使っている、他のツールは面倒だから。(3名)
- ・手帳に書くと安心感があるから。(2名) - ※
- ・使用後も残しておきたいから。(1名) - ④※ (アンケート1)

次に手帳のみを使用している18名に手帳を選ぶ基準を聞いた際の回答は以下の通りである。(複数回答可)

- ・マンスリーページがあるか。(41名)
 - ・マンスリーページに区切りがあるか。(5名)
 - ・バーチカルページがあるか。(6名)
 - ・ウィークリーページがあるか。(3名)
 - ・メモページが充実しているか。(20名) - ③※
 - ・デザイン (2名)
 - ・価格 (1名)
 - ・月曜始まり (1名)
 - ・コンパクトさ (1名) (アンケート2)
- } ①

さらに同じ18名に今後予定管理の方法をスマートフォンアプリに変更するかどうかを「ほぼ確実に変更する」、「変更する可能性はある」、「ほぼ確実に併用する」、「併用の可能性はある」、「アプリを使うことはないと思う」のうちから選択してもらったところ、以下のような結果となった。

- ・アプリを使うことはないと思う…8名
- ・手帳とアプリ併用の可能性はある…8名
- ・変更する可能性はある…2名 (アンケート3)

以上のアンケート結果から、手帳の使用者は手帳の役割4分類のうち<①未来を管理する役割(レイアウト)>と<③情報を集約する役割>の2つを手帳選びの基準にすることが多いことがわかる。しかし、手帳が持ち運びや一時的なメモに向いているという回答が

多かった反面、予定管理をスマートフォンで行うという回答者はスマートフォンに対して同じようなイメージを持っていたことから、③は手帳からスマートフォンへの移行の過渡期にあるとも考えられる。

<②自己を省みさせ、啓発を促す役割>については、「夢を叶える手帳」の使用者がいなかったことから、大学生の手帳選びに関わっているかは不明である。しかし、46人中41人、つまり手帳使用者の約90パーセントがマンスリータイプを使用しているという事実から、使用者のカテゴリ分けという観点で手帳メーカーが提示していた「学生＝マンスリー」という設定は正しいことがわかる。回答者が購入時に参考にしたかは不明だが、②も手帳選びに関係している可能性は大いに考えられる。なお、社会人を対象とした調査であれば、自己の振り返りや啓発にかかわる②の側面がより強くみられたかもしれない。というのも、自己のした選択や人生の軌跡が妥当だったのかというテーマにより真剣に向き合う度合いは、就職という形でいったん進路を選択した（もしくはうまく選択ができなかった）社会人のほうが大学生よりも強い可能性があるからだ。

<④過去を記録する役割>については、目的特化型手帳の使用者がいなかったため、大学生の、少なくともメインで使用する手帳を選ぶ基準にはなっていないことが予想できる。しかし、一部ではあるが日記的に使用したり、後々見返す人がいたことから、手帳選びの時点では関係していなくとも、使用していくうちに手帳の役割の一つとして意識されていく可能性があることがわかった。

なお、回答者の多くが手帳に求めていたものをみておくと、手帳使用者が手帳を使う理由として「手帳に書くと手を動かすため忘れにくい」、「書くことが好き」、「手書きゆえの安心感」などが挙げられていた。この「安心感」こそが、手帳に4つの役割を託したくなる手ごたえにつながっているのかもしれない。

また、「自由にメモを書き込める」手帳を高評価する声も多かった。ここには、情報集約（＝④）以外の機能も「メモ」には期待されているという特徴が現れている。これは「自由さ、アナログ性」とも言えるだろう。「自由さ、アナログ性」はアンケート1、2の中に※で示したもので、手帳使用者46人の中でも手帳とアプリを併用する人が多く挙げた特徴であることから、手帳以外の予定管理ツールが登場したことで逆に際立つことになった手帳本来の魅力だと考えられるだろう。

ただし、今回のアンケート調査は小規模かつ対象を大学生に絞ったものであることから、上にもすこしふれたとおり、今後より大規模かつ対象を広げた調査が必要である。

5. まとめ

今回様々な角度から手帳を見ていき、手帳の役割や人々が実際にどのように手帳を使っているか、手帳にどのような点を求めているかを調査した。その結果、手帳がもつ<①未来を管理する役割／②自己を省みさせ、啓発を促す役割／③情報を集約する役割／④過去を記録する役割>の4つを抽出できたことはひとつの成果といえるだろう。

最初にフランクリンの「時は金なり」という格言を挙げたが、日本では「時間＝金」というより「時間は金のように尊い」という意味合いで使われており、本来の意味から離れて浸透している。また、都合上ほとんど紹介できなかったが、アンケート調査ではスマートフォンを使った予定管理を行う学生も多く、その理由として「アラーム機能」の存在や手帳と二重の管理でミスを防ぐためといった慎重さを見せる回答が少なくなかった。ここから現代人が時間をとっても大切にしているだけでなく、幼い頃からの教育や生活を通して時間の有効活用を強いられ、遅刻は許されない風潮や分単位で状況が動く忙しい社会が手帳選びや予定管理方法に影響を与えていることがわかる。

さらに自己啓発を促す手帳や目的特化型の手帳は普及当初には無く、現代的なものであることが今回確認できた。また「逆算手帳」など、未来から自己啓発を行うことをテーマにした、4分類の①と②を混ぜたような手帳も近年登場し流行したことも注目される。このように最近の手帳は、予定管理という本来の役割だけでなくプラスアルファの役割を求められる場合が増えていることが伺える。

今回の＜アンケート3＞の結果からもわかるように手帳には根強い人気があり、完全にデジタル機器には置き換わらないと考えられる。スマートフォンをはじめとするデジタル機器での予定管理は手帳よりもハイテクで正確なものかもしれないが、手帳と向き合う時間は自分と向き合う時間にもなりうるし、手書きの利点というのも確実に存在し、使用者の心を強く惹きつけているからだ。現代人にとって手帳はもはや予定管理のみのツールではなくなっている。今後もどんどん新たな役割を付加されながらデジタル機器と共存していくのだろう。

【参考文献】

- 橋本毅彦（2001）「蒲鉾から羊羹へ——科学的管理法導入と日本人の時間規律」『遅刻の誕生』（三元社）p.123-153
- 西本郁子（2001）「子供に時間厳守を教える——小学校の内と外」『遅刻の誕生』p.157-187
- 栗山茂久（2001）「「時は金なり」の謎」『遅刻の誕生』p.521-343
- 和田哲哉（2004）『文房具を楽しく使う——ノート・手帳篇』（早川書房）
- 西本郁子（2006）『時間意識の近代化——「時は金なり」の社会史』（財団法人法政大学出版局）
- 牧野智和（2015）『日常に侵入する自己啓発——生き方・手帳術・片づけ』（勁草書房）

【参考ウェブサイト】

・高橋書店：「あなたのライフスタイルにあわせてさがそう」

<https://www.takahashishoten.co.jp/notebook/style/>

- ・JMAM 日本能率協会マネジメントセンター：「サイズとレイアウトで選ぶ 手帳の選び方」 <https://nolty.jp/select/>
- ・博文館新社：商品一覧 <http://www.hakubunkan.co.jp/list/aprTop.html>
- ・KOKUYO：Campus Study Planner 商品紹介
https://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/campus_studyplanner/
- ・同：ニュース「「キャンパス スタディープランナー（ノート）」を発売」（2019/5/29）
<https://www.kokuyo.co.jp/newsroom/news/industry/2019/05/29/000433.html>
- ・Loft：ワナドゥ!!手帳 <https://loft.omni7.jp/fair/c1210131001>
- ・Amazon：旅行手帳（日本旅行文学会） <https://www.amazon.co.jp/旅行手帳-日本旅行文学会/dp/4163675108>
- ・同：ワーキングマザー手帳（ディスカヴァー） <https://www.amazon.co.jp/ワーキングマザー手帳-2007-ムギ-勝間和代/dp/4887595034>

以上すべて最終閲覧日は、2020.7.27

■本稿書誌情報■

『文具に関する論考と企画：奈良女子大学文具ゼミ 2020』

〔2020年度「文化社会学演習」WEB版報告書〕 <https://bunyu-narajo.org/>

2020年8月1日 編集・発行 国立大学法人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伸彦研究室編

〒630-8506 奈良市北魚屋西町 E-mail ogawanobuhiko@cc.nara-wu.ac.jp