Notionで仕事と生活を整える第一歩



よくある悩み

- **◆** タスクが頭の中でごちゃごちゃする
- ※ 紙のメモやメールがバラバラで整理できない

これから学ぶことの意味

♀ Notionで「**自分に合った**」やり方を見つけることで、気持ちにも余裕が生まれる

やさしい一歩

- ♥ 特別なITスキルは不要。まずは触れてみましょう
 - 整理できたら、ちょっと安心かも

Notionは「頭の中を整えるノート」

Notionの特徴



メモ、リスト、画像、表、カレンダーなどを **一つにまとめられる**

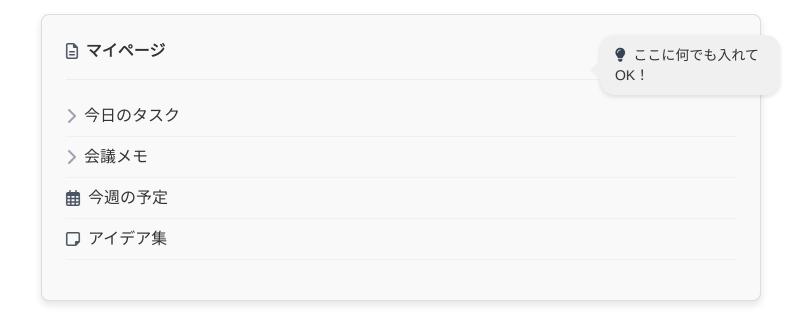
できること

•

タスク管理・情報の一元化・振り返り

はじめの一歩

「何を入れてもいい自由帳」だと思って 気楽に始めよう









タスクを「見える化」して、忘れない安心感を

基本操作



チェックリストを追加するだけで **ToDo管理ができる**

ポイント



「今日やること」「今週の予定」など カ**テゴリを分けて管理**

コツ



小さなタスクも書き出して、 できたら消す → **達成感UP**



✓ 見える化できると安心だなぁ

⊱ 今週のToDoリスト	
プレゼン資料を作成する 4月1日 完了	
チームミーティングの準備 4月2日 完了	
□ 週報の作成 4月7日まで	

☑ 完了したタスク

チェックを入れると自動的に線が引かれ、完了し た項目と分かります

(期限の設定

タスクごとに期限を設定して、優先度を明確にで きます

「いつ・何をやるか」を見える化して安心に



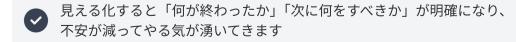
カレンダー表示のポイント

- 日付ごとにタスクや予定を登録可能
- ドラッグ&ドロップで日付の移動が簡単
- 週・月・年の単位で見通しを把握
- 習慣づけたいことを调単位で見えるように整理すると、継続しやすくなります



進捗管理のポイント

- 「未着手 → 実行中 → 完了」とステータスを分けて管理
- タスクの状態が一目でわかる
- ドラッグ&ドロップで簡単に状態を更新

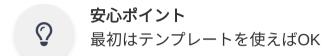


つながるデータで「探さない」仕組みを作る

リンクドデータベースとは?

@

異なるページ同士の情報を **つなげられる仕組み**







淫 タスクDB	
☑ スライド作成	営業資料
☑ 会場予約	イベント
☑ 議事録作成	業務改善

● プロジェクトごとの タスクが見える! **≫** 関連情報に素早くア クセスできる!

活用例

- ➡ プロジェクトごとのタスク管理
 - **♥** 習慣トラッキング×日記

ワンポイント

- 複数の視点からデータを見られる
 - Q 探す時間が大幅に減る

自分に合った使い方を見つけよう

今日の要点

ξΞ

ToDo:タスクを見える化して忘れない

カレンダー:予定を時間軸で管理する

進捗管理:ステータスで作業を整理

リンクDB:情報同士をつなげて便利に

「完璧じゃなくても大丈夫、 自分が使いやすければOK」

応用例

■ 家計簿

収入と支出をデータベース化 カテゴリー別の集計も簡単に 月ごとにカレンダーで見える化

♣ 読書記録

本の情報とメモを一元管理 読みたい本・読んだ本をステータス管理 気に入った引用を簡単に保存

■ 日記

毎日の記録をテンプレート化 気分や活動のタグ付けで振り返り 写真や気づきも一緒に残せる

♥ リワーク記録

日々の体調や活動を記録 リカバリープランをチェックリスト化 進捗状況を視覚的に確認

自分のライフスタイルに合わせて、少しずつカスタマイズしていこう!

Notionで「わたしだけのページ」をつくろう

✓ NotionでToDoリスト or カレンダーを作ってみよう!

はじめてでも大丈夫。一緒に進めていきましょう。



❷ 振り返りメモ			
どんなときにNotionが役立ち	そうですか?		
,		 	

・ 完璧を目指さなくてOK。自分らしく使ってみましょう