

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

はじめの一步



「何を入れてもいい自由帳」だと思って気楽に始めよう

📄 マイページ

> 今日のタスク

> 会議メモ

📅 今週の予定

📁 アイデア集

💡 ここに何でも入れてOK!



📄 メモ

情報をまとめる



✅ ToDo

タスクを管理



📅 カレンダー

予定を見える化

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
と安心だなあ

☰ 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



企画書の提出
4月5日まで



週報の作成
4月7日まで



新しいプロジェクトの調査
今週中

✓ 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

📅 カレンダービュー

月	火	水	木	金	土	日
週次ミーティング	企画書作成 デザインレビュー	プロジェクトA	データ分析 資料作成	週報提出 ふりかえり		

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週単位で見えるように整理すると、継続しやすくなります

📌 進捗ボード



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



見える化すると「何が終わったか」「次に何をすべきか」が明確になり、不安が減ってやる気が湧いてきます

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



安心ポイント
最初はテンプレートを使えばOK

📁 プロジェクトDB

- 📁 営業資料作成
- 📁 イベント企画
- 📁 業務改善



☰ 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
- 🔍 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



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、
自分が使いやすいければ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

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

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

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。

1

Notionを開こう



Notionアプリを起動するか、ブラウザでNotionにログインしましょう

2

テンプレートを選ぼう



「+」ボタンから新規ページを作成し、テンプレートを選択してみましょう

3

試してみよう



自分のタスクや予定を入力して、使い方確かめてみましょう



テンプレートリンク



使い方動画

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