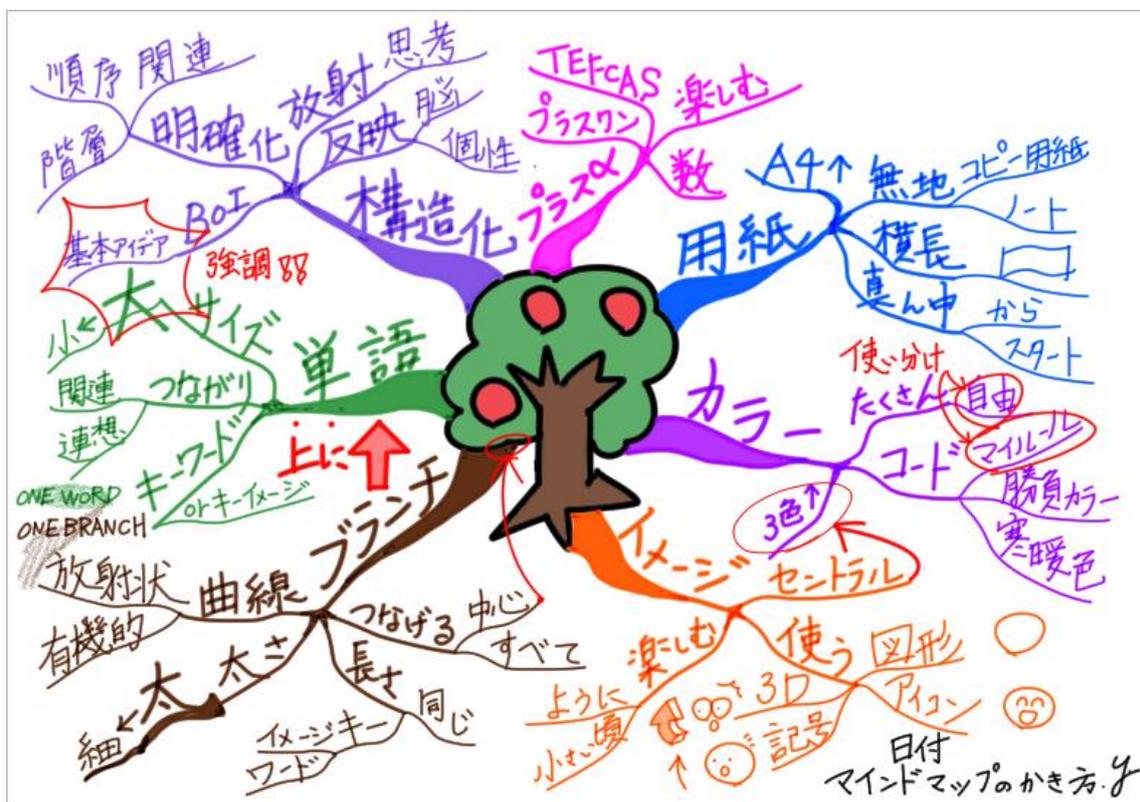


マインドマップの書き方・カンタン3ステップ



基本ルールとして

- ・マインドマップの多くは人に見せることを目的にしている
- ・自分でマインドマップの内容が分かれば問題がない

マインドマップの基本的な作りはたった3つのステップしかなく、あとはそれをどう展開したり装飾していくかの話だから心配しなくて大丈夫です！

【マインドマップ作成の事前準備】

マインドマップをかくにあたって事前に準備するものを紹介していきます。

このあたりは凝りだすと色々ありますが、必要なのは「無地の用紙」と「カラーペン」の2つだけです。

【マインドマップで使う用紙】

使うのは、普通のコピー用紙で問題ありません。
もちろん、ノートを準備してもらっても OK です。
その際、用紙は A4 以上の大きさが推奨されています。
また、これは通常横にして使うことになります。

理由としては…

- ① 広げていく際に無理なくできる
 - ② 一覧性がある
- ということです。

【マインドマップで使うカラーペン】

カラーペンは、かきやすいものを選んでもらえば良いでしょう。
ただ、それなりに色の数があったほうがいいので、カラーペンセットの単位で購入するのがオススメです。100 円均一で販売しているもので十分です。

【マインドマップの書き方（3ステップ）】

事前準備はここまでにして、いよいよ 3 ステップに入っていきます。
まずは、真ん中の部分からです。

① セントラルイメージ

マインドマップをかく時は、適時イメージを使っていくのが特徴的です。
特に真ん中のイメージのことを「セントラルイメージ」と呼ぶので、これは用語として覚えておきましょう。

なぜ、セントラルイメージを最初にドーンとかくのか？というお話からです。

例えば、りんごと聞いた時にひらがなの「りんご」、カタカナの「リンゴ」、漢字の「林檎」のように文字情報が浮かぶわけではありません。イメージがパッと浮かんできたはずですが。



イメージから脳は勝手に「連想」を始めます。

左記のような形でセントラルイメージを記入します。

「イラストや絵が上手い」ことはマインドマップをかくにあたり必須ではありません。

②ブランチ (枝)

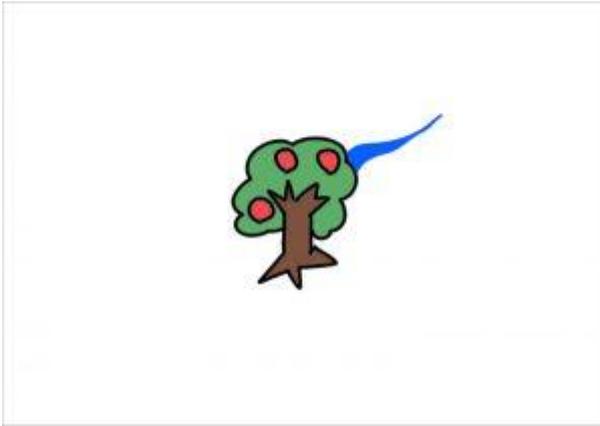
マインドマップは、セントラルイメージから枝が放射状に伸びています。

これを「ブランチ」といいますので、これからはそう呼んでいきます。

セントラルイメージから直接伸びているブランチは、「メインブランチ」といって、パッと目につく重要な部分です。

セントラルイメージから生えてくるイメージで、ググーッと伸ばしていきます。





四方八方にブランチを伸ばしてみましよう。

次に、ブランチの色使いについてです。

この点、特に決まりはないので、基本的には好きなものを選びましょう。

ただ、文字が見づらくなってしまう色、具体的には黄色や灰色が使われることは少ないです。

人によっては内容によって色分けするといった「マイルール」を採用している場合があります。すなわち、パッと見た時に「この色だから〇〇に関連する内容だ」と把握できたほうがいいシーンでは、カラーコードを決めておくのがオススメです。

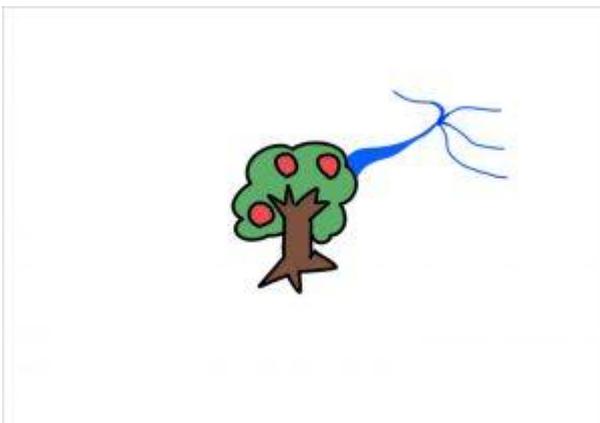
メインブランチは通常一番太くかきます。

その先のブランチは、用紙の外側に行くにしたがって、だんだん細くなります。

このブランチはメインブランチと区別する意味で「サブブランチ」と呼ばれます。

ただ、あまり厳密にしすぎても大変ですから、とりあえず「メインブランチは太く」「サブブランチはそれより細く」とイメージすればOKです。

サブブランチは、メインブランチの先から伸ばすので、実際かくとこうなります。



これに慣れてくると、「有機的」につながった曲線が「放射状」に伸びていきます。

これを意識すると、パッと見が非常に美しく、リズムカルにすら感じるマインドマップになっていきます。

③ 単語

マインドマップの葉っぱや実の部分が「単語」にあたる部分になります。
最初はついつい文章でかきたくなりますが、勇気を持って単語を使ってほしいです。
メインブランチの上にも単語をかきます。



サブブランチの上にも単語をかきましょう。



単語についての注意点は、ブランチと対応しているので、セットで覚えておきましょう。
すなわち、ブランチは太いものからだんだん細くなっていったように、単語についても大きいものからだんだん小さくなっていくのがその内容です。
これもブランチ同様あまり神経質になりすぎても良くないので、メインブランチの上に乗せる単語は一番大きく、それ以外は小さくすると考えてもらえればいいでしょう。

【まとめ】

①セントラルイメージ（真ん中）をかいて、②そこからブランチを伸ばして、③その上に単語をかきます。②のブランチと③の単語については、用紙の中心部分から放射状に伸ば

していきましょう。最後に、マインドマップ情報として、①日付②タイトル③サインを
かいておくといいでしょう。



まずはチームであげたことを自分はどのように実践をしたのかをマインドマップでまとめ
ていきましょう。マインドマップは学習したことをまとめるなどできるとより良いものにな
っていきます。まずは作成をして慣れていきましょう。

歯科衛生士さんは「症例検討のやり方」「患者様への説明方法」をそれぞれマインドマップ
のできる範囲のことをまとめていけるとよいです。実践したことをマインドマップでまと
めてみてください。

症例検討・発表のパワーポイントがもしできあがれば一緒に送っていただけると嬉しいで
す。こちらは症例検討を実践できない、作成できなかった場合は準備に至るプロセス、自
分が実践をしたことをまとめたマインドマップのみで大丈夫です。1人1枚ご提出ください。

歯科助手・受付（診療効率化）・TC（自費率アップ）チームは各自どのようなことを実践し
たのかをまとめてみてください。

それぞれの LINE グループでは前回のセミナーで話合えていないこと、医院で進めていることなどを共有していき、数多くのブランチを加えたマインドマップができあがるとよいです。次回は提出いただいたマインドマップを簡単に発表してもらいます。マインドマップの提出方法はスキャンして、データで送っていただけるとよいです。カラーコピーしてご郵送いただいても結構です。やりやすい方法を選んでみてください。またご質問があれば各コンサルが対応いたしますのでお気軽にご相談ください。

宿題は他、

①接遇実践事例となります。

院内でマインドマップを使った発表はできれば実施をしてみてください。

まずはマインドマップを書くことを目指して行ってください。

今回の宿題で MVP が決まりますのでぜひ 1 番を目指して頑張ってみてください。

何卒よろしくお願ひします。