

FABER-CASTELL  
since 1761

# バレットジヤ

ーナルを自分で作成



# はじめに



私たちは、計画的に行えば問題なくこなせてしまうような課題に毎日のように直面しています。隙間なく書き込まれたカレンダー、数え切れないほどの「やることリスト」、散らばったメモが私たちのいつものお供です。しかし自分で作成したバレットジャーナルやバレットダイアリーなら全てのプラン、課題、リストを一箇所にまとめることができます。そうすれば、やることを整理する仕事も楽しくなり、日常にクリエイティビティがもたらされます。このブックレットでは、あらゆるプランやデッドライン、アイデアを、実践的に使用できるアートのひとつとして、あるいはシンプルな整理術としてバレットジャーナルをご紹介します。

# 目次



バレットジャーナルとは？	4
用語	6
道具と用具	8
まずは一番大切な部分から - インデックス	10
凡例	12
予定表	14
テンプレートとデコレーション要素	18





# バレットジャーナルとは？

バレットジャーナルの役目は、約束や期日、リスト、アイデア、インスピレーションを書き込むのに十分なスペースがあるカレンダーとしての機能

です。バリエーション豊かなこのシステムを考案したのは、ニューヨークのデジタルプロダクトグラフィックデザイナー、Ryder Carroll氏で



す。規則にとらわれず、十分なスペースが備わっているダイアリーを確立させることが彼の目標でした。人それぞれ考えや行動は違うので、オーガナイズの仕組みもまた自分で選択し、自分の好みや興味に基づいて作成することが望ましいのです。バレットジャーナルは仕事、学校、勉学、余暇などにあわせた日常の予定を立てるのに役立ち、やるべきことをふと忘れてしまうのを防ぎます。

このシステムではカレンダー、「やることリスト」、そして大切なメモが一つとなっており、週間スケジュール、アイデア、引用、写真、デコレーションなど数多くの独自テーマのためのスペースが備わっています。



# 用語

## バレット

いわゆるバレット(箇条書き文の前につける点)にはそれぞれのバレットスタイルを割り当てます。ジャーナルの中では、それに応じて課題や期日・約束に印を付けます(例:「期日・約束」には「O」など)。

## キー

ジャーナルのキーあるいは凡例では、それぞれのバレットまたはアイコンに1つの役割を与え、説明文を入れたキーリストを作成します。こうすると、特定のテーマを素早く見つけることができます。カラーをキーとして使用することも可能です(重要なテーマには赤を用いるなど)。

## インデックス

インデックスでは、ページの数によって、設定したテーマ全てを見渡せます。インデックスは定期的に更新する必要があります。

## トラッカー

定期的に記録したいことは全てトラッカーに入ります。例えば、食事習慣(フードトラッカー)、睡眠リズム(スリープトラッカー)、またはスポーツ活動(スポーツトラッカー)を分析できます。

## ログ

デイリーログはあなたのジャーナルの予定表です。ここでは、特定の日に行われる全ての期日・約束、イベント、課題が記されます。年間スケジュール(フューチャーログ)、月間スケジュール(マンスリーログ)、週間スケジュール(ウィークリーログ)も頻繁に用いられます。

## コレクション

独自に作成したページのことをコレクションといいます。例えば、各週間スケジュールごとに、1ページを空けておいて、リストや覚え書きなどを記入します。



# 道具と用具

## ノート

横線、方眼、空白、点など、どのようなノートを用いるかはあなた次第です。自分にとって一番便利なものを選んでください。ノートのページ数はインデックスにとって非常に大切ですが、これを自分で補足することも可能です。

## 定規

整った予定表を作成したい場合、定規がログの作成に役立ちます。ログをダイナミックな見た目にするならば、幾何学的な装飾もよいでしょう。

## 鉛筆と消しゴム

まだペンでジャーナルに直接書き込むほど定かでない場合は、きれいな鉛筆で下書きして、その線を後で消すこともできます。すると、とても複雑なページ構造の作成もうまくなります。



## ファインライナーとフェルトペン

とりわけバレットとキーにはファインライナーが欠かせません。どの色を用いてもかまいません。細かな線、文字、スケッチを簡単に作成して、ジャーナルに独自のタッチを加えることができます。



## インクペン

インクペンは手早く描画するのに適しています。例えば、空白のページに週の回想やリマインダーをビジュアル化して書くなど。出先で印象を受けたことやインスピレーションをさっと書き留めることもできます。



## テキストライナー

このカラフルなテキストライナーは、大切なイベントを様々な色でマークするのにとりわけ適しています。異なる筆幅を利用して、スケッチ的な描写をしたり、文字にアクセントをつけることもできます。



## ブラシペン

ハンドレタリングを加えてダイアリーを飾ろうとするならば、ブラシペンがうってつけです。飾り文字や見出しなど、それぞれの要素が美しく見えます。ペン先が柔軟なので、“はね”や“とめ”などの技法を用いてカリグラフィー的な効果をもたらすことも可能です。



## 色鉛筆

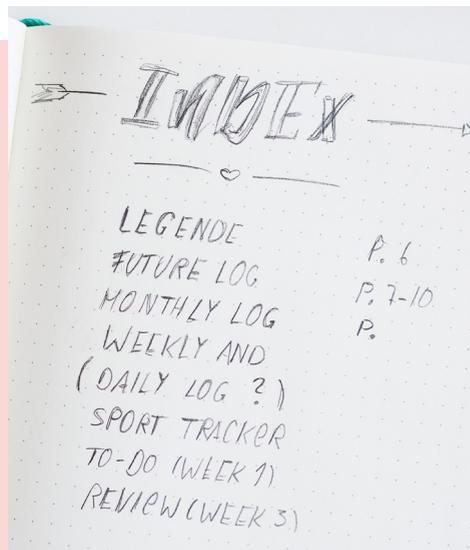
装飾やカラフルな部分をより強調するために、色鉛筆が便利です。鮮やかな色彩は、線描、描画、抽象画など幅広く用いることができます。



# まずは最も重要な部分 から - インデックス

## 用具

- メモ帳
- PITTアーティストペン S(緑)
- PITTアーティストペン B(黒)



1. ジャーナルをどのように構築するか、そしてどのようにキーを設定すれば使い易くなるかを考えてください。何か新しい事項が持ち上がったらすぐにインデックスを拡張できるように、ジャーナルのうちの4~5ページを空白にしておくといでしょう。まずは鉛筆でスタートしましょう。

2. インデックスの次のページには凡例を記入することが可能で、その後には、フューチャーログ、マンスリーログ、ウィークリーログ、あるいはデイリーログなどが続きます。ウィークリーログ、またはデイリーログも、ノートの残り全部を使って作成するので、毎週1ページまたは数ページを作成用にとっておきましょう。これらには、場合に応じてインデックスで印をつけておくことができます。

3. インデックスはジャーナルの内容と並行して作成します。変更も可能です。したがって、ミス避けるためには、まずテーマを加えて、それからページ数をインデックスに書き加えます。ノート中を探し回らなくても、大切なことがすぐに見つかるように、インデックスは常に最新の状態を維持しましょう。デコレーション、フレーム、バナーなどを飾り付けて、インデックスに独自のキャラクターを加えることも可能です。18~23ページに例が記載されています。

# 凡例

## 用具

- ゴールドファーバー鉛筆 B
- PITTアーティストペン S(様々な色)
- PITTアーティストペン B(様々な色)
- 定規
- 消しゴム



1. 凡例には、インデックスの次の1~2ページを割きます。これは、約束・期日やメモをより分かりやすく整頓して、後で見つけるのに役立ちます。まずはキーを設定します。各アイコンやカラーはそれぞれ異なっていることが求められます。



2. 例えば、仕事上の期日・約束には、プライベートでの約束に用いているものとは違う形のバレットを用いるとよいでしょう。感嘆符(!)を言葉の隣にマークとしてつけると、これが重要なことであるとわかります。約束・期日やアイデアを区別するためにカラーを用いることも可能です。



3. バレット、マーカー、カラーキーを、空白のページ上で、各記号を記載したテーマ一覧に書き込んでください。自分の気に入るように構築して、飾り付けてみましょう。



# 予定表

## 用具

- PITTアーティストペン B(様々な色)
- ゴールドファーバー鉛筆 B
- PITTアーティストペン S(様々な色)
- 定規
- 消しゴム



1. 年間スケジュールをどのように作成すれば約束・期日をおおまかに見通せるかについて考えてください。まずは鉛筆を使って、簡潔で型式的な月間スケジュールなどを作成してみましょう。そこでは、補足のためのスペースを残しておいてください。



2



2. 月間スケジュールに少し詳細を加えましょう。月の各日に詳しい予定を書き加えるために、小さなボックスを作成します。後にここでキーや略称を用いることができます。1ページ上に、あるいは見開きで月の予定を作成できます。

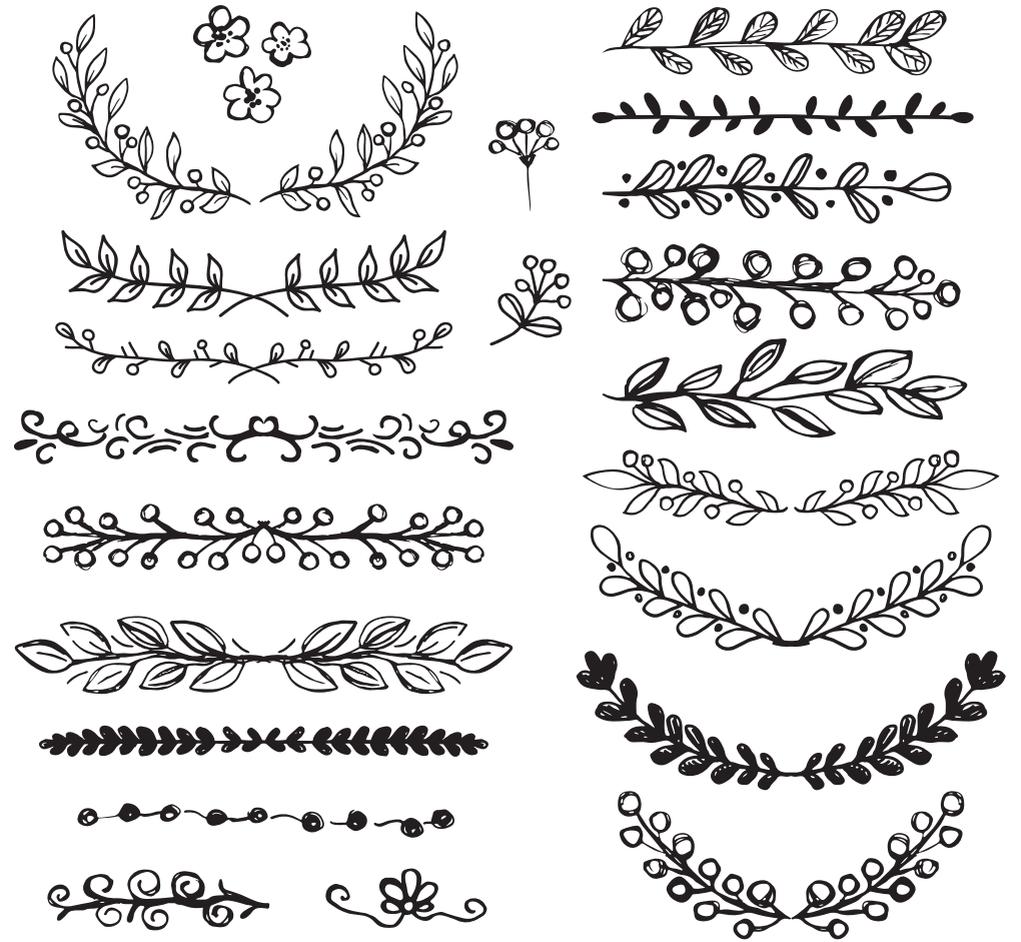
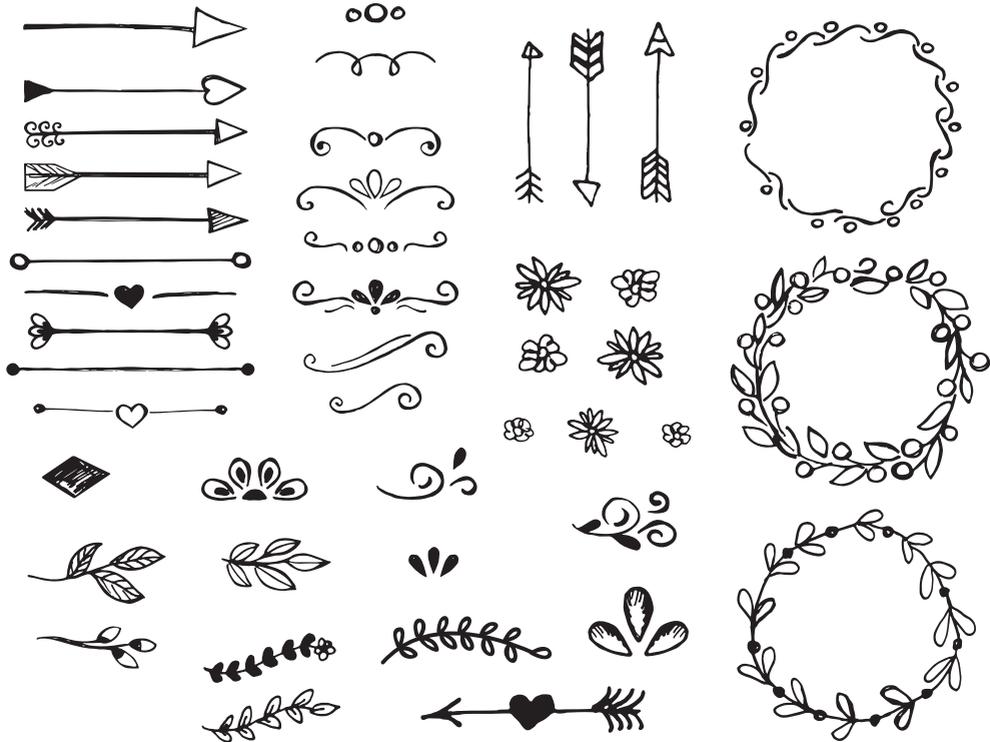
3

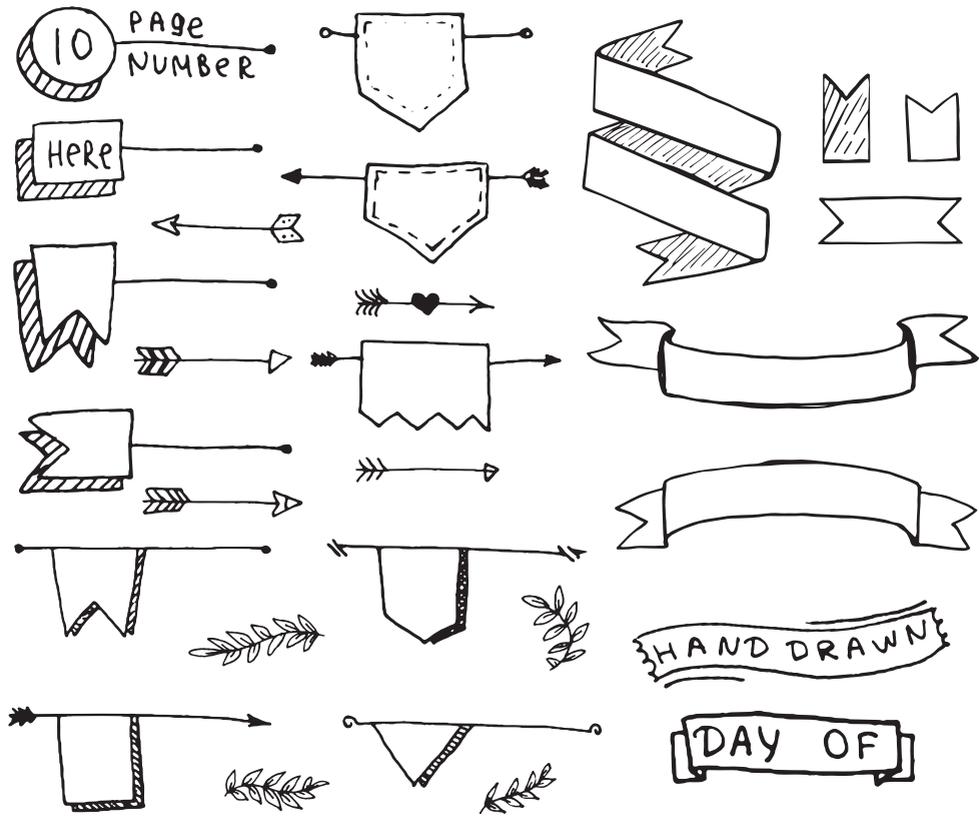


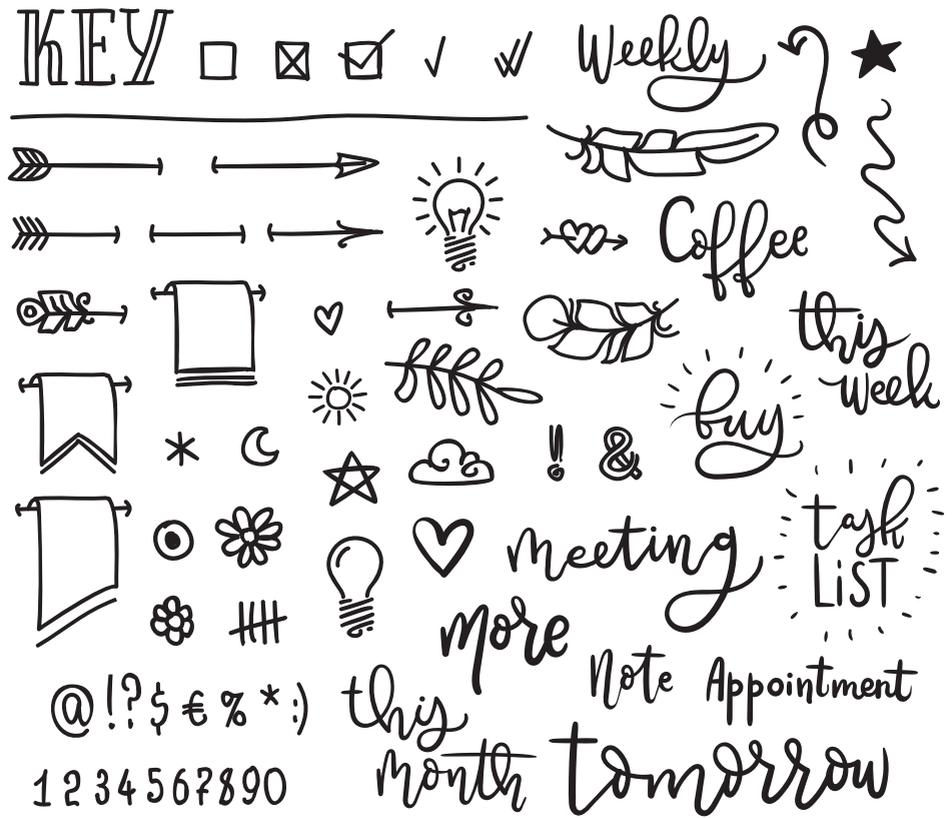
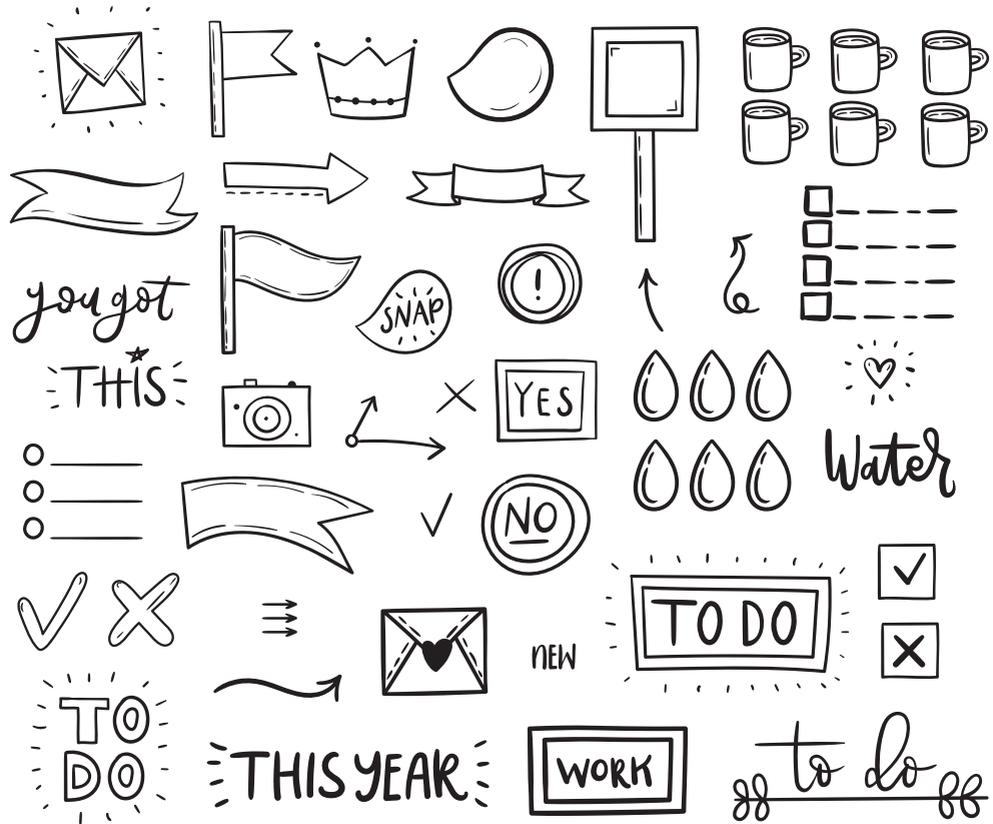
3. 週間スケジュールは、翌週のために新しく作成し、追い追い組み立てていくことが可能です。全ての約束や期日を簡条書きでメモできるように、十分なスペースを確保しましょう。各週のための空白ページは、リマインダー、やるべき事、トラッカーに用いることができます。イベントの多い週がひかえている場合は、デイリースケジュールに移動して、1ページ上に、あるいは見開きで毎日の予定を加えると、思い通りに作成できるでしょう。



# テンプレートと デコレーション要素







A. W. Faber-Castell Vertrieb GmbH  
90546 Stein · Germany  
Phone: +49(0)911-9965-0 · Fax: +49(0)911-9965-5760  
[www.faber-castell.com](http://www.faber-castell.com)

