



この人が  
教えてくれます

株式会社高橋書店  
森 拓麻 さん

日本を代表する手帳メーカーの高橋書店では、4月始まりの手帳だけでも全155種が揃う。「カレンダータイプの予定表の中でも、罫線が入っているものを使用しています。午前と午後、また仕事とプライベートに分けて予定が書き込めて便利です」

手帳は高橋 で検索

## 自分に合った手帳を選びたい 手帳の基本はこの4タイプ

手帳を使いこなすには、手帳とのマッチングが重要です。  
あなたのライフスタイルに合う手帳を探しましょう。



充実した毎日を記す

# 自分らしい手帳づくり

慌ただしい毎日のスケジュール管理に欠かせないのが手帳です。手帳はこの一年を共にする大切なパートナーになるので、質の良さ・機能ともに納得のいく1冊を選びたいものです。新生活が始まる前にしっかり準備をしておきましょう。

2

### カレンダータイプ



**Point** ブロック式の月間予定表のみのシンプルな手帳



クレールインデックス  
1,145円  
(チェック柄3色)

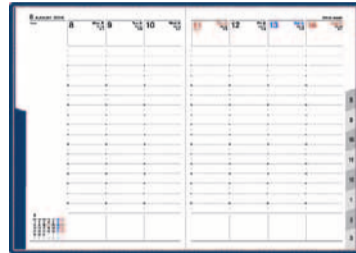
こんな人にオススメ

- 1か月の予定を把握したい方

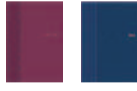
ビジネスやプライベート、また学校関係の予定など、なんでも自由に書き込めるスタンダードタイプ。見たい月が素早く開けるインデックスや巻末には切り取れるメモが付くなど、薄型ながら多機能な手帳です。

1

### バーティカルタイプ



**Point** 一日のスケジュールが時間単位で把握できる



シャルム  
1,760円  
(紺・ワイン)

こんな人にオススメ

- バリバリ働くビジネスマン
- 自身の予定や子どもの習い事などを時間軸で整理したい方

バーティカルタイプとは、週間予定表の一日の枠が縦に帯状になっていて、さらに30分とか1時間とかの単位で予定を書き込むことができるタイプのノートです。10時から12時までは会議、14時から15時までは打ち合わせなど、一日の予定が複数詰まっている方におすすめです。

4

### メモ充実タイプ



**Point** 100ページを超えるメモが巻末についている



T'(ティーズ) マンスリーロジェ  
1,620円  
(チャコールグレー・オリーブグリーン・サックスブルー)

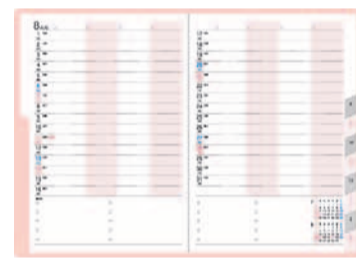
こんな人にオススメ

- 自己流で手帳を使いたい人
- とにかくいろいろ書きたい人

スケジュール管理とノート機能を両立した手帳です。思いついたことをたっぶり記入したい、自由なアイデアで手帳を自分流に活用したい、そんな方におすすめです。シンプルで飽きのこない装丁も魅力です。1年後には愛着あふれる一冊になっていくんですよ。

3

### ファミリータイプ



**Point** 4人分の予定が書き込める月間予定表がある



T'(ティーズ) ファミリー手帳  
1,188円  
(ピンク・パステルブルー)

こんな人にオススメ

- 家族の全員の予定を一目で把握したい方

月間予定表として、一日の枠を横長にとって縦に並べ、さらにこれを縦方向に4つに区切った予定表を設けています(上記写真参照)。家族4人の予定をお母さんが手帳で一括管理。いつでもどこでも、家族の予定と照らし合わせながら自身の予定が立てられるのは、まさに手帳ならではのメリットです。

#### 月曜始まりと日曜始まり

好みが分れるところですが、土日の予定をまとめて把握したい人には月曜始まりが便利です。ちなみに土日の欄が平日よりも小さい、「平日重視」のビジネスマン向けの手帳もあります。今の時期なら「4月始まり手帳」がおすすめです。

#### サイズを選ぶ

時代によってトレンドがありますが、コンパクトなものからしっかり書き込めるB5サイズまで。「上着のポケットに入るものがいい」「細かく予定やメモを書き込みたい」など、ニーズに合うものを選びましょう。

タイプのほかにも

#### 手帳選びはココにも注目

3

#### シールやテープで楽しく便利にアレンジ

習い事に合わせてシールの色を変えたり、旅行の期間にテープ状のシールをざっとはりつけたり。自分流の手帳づくりを気軽に楽しんでみてください。



2

#### 手帳を日記帳代わりに

週間予定表のスペースや巻末メモなどを自由に使用して、今年一年を記録することにも手帳を活用してみてもいいかもしれません。歴代の手帳をストックして、日々の生活を振り返るかたもたくさんいます。

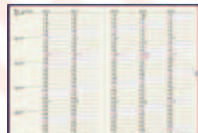


未来を記して過去を記す、手帳を通してこの一年がより深みのあるものになります。

1

#### 「年間」「月間」「週間」の各予定表の活用方法を知ろう

年間予定表は年間の大きな予定を把握するのに使います。旅行や帰省、出張などの時期を計画したり、学校や会社の年間行事を控えたりするのにも使えます。またスペースにゆとりがあるので、その日起こった事を日記風書き綴ることもできます。



予定だけでなく1年の目標など、人生の道しるべとしても活用できます。

#### 手帳をもっと効果的に使うためのミニアドバイス