

# いまさら聞けないパソコン、IT 朝起きてからのPC、スマホ活用 [ 2024/5/18 ]

私が朝起きてから毎日行っている作業の中で、PCやスマホをどのように活用しているかを分かりやすく紹介します。



山田康雄 [yamadayasuojp@gmail.com](mailto:yamadayasuojp@gmail.com)



ブログ「禿山の一夜」 [hageyama.com](http://hageyama.com)

検索

いまさら聞けない特設ページをブログの中に開設しています。  
過去のすべてのテキストがダウンロード可能です。

見附市スマホ相談窓口

検索

個別に相談されたい方は、水金にネーブルへどうぞ。  
パソコンの内容でもOKです。

## 次回予告

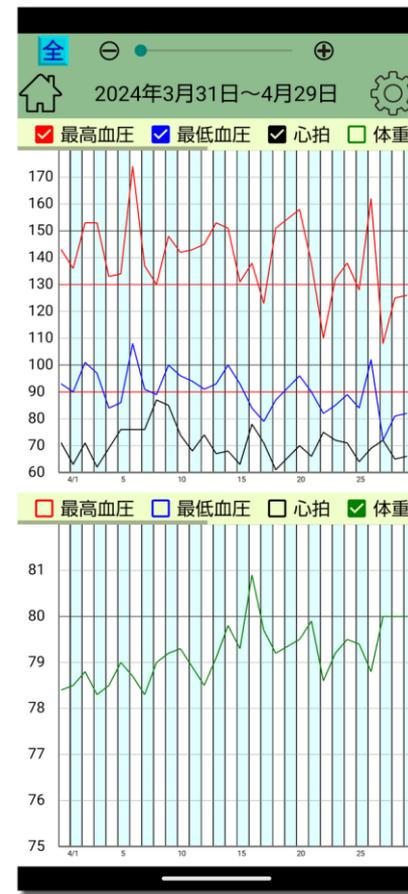
#61 2024/6/15  
9:30~11:00  
中央公民館中ホ  
ール

【Windows10のサポート終了まで1年半】  
現在Windows10しか使えないPCを使っている方は、  
後1年半の間はどうすればよいのか解説します。初め  
ての方もお気軽に。

- 一日の中で最も心身がクリアで効率よく物事をこなせると言われている朝の時間、私がどのように過ごして、どのようにPCやスマホを活用しているのかを紹介します。
- 皆さんの生活に少しでも役立つところがあれば、ぜひ取り入れてみてください。
  - 血圧などの記録をスマホで
  - 朝の運動をYouTube動画を見ながら
  - 一日の行う事柄をGoogleカレンダーをもとに
  - 日記をEvernoteに
  - 読書記録をEvernoteに
  - 投資記録をExcelに
  - ピアノの練習成果をYouTubeに
- その他時間があれば参考事項をお話します。
  - スタンディングデスク
  - プラン表

- 毎朝血圧、心拍数、体重、体脂肪率を測っています。
- 結果はスマホアプリに記録しています。
  - 入力が簡単（いつも手元にある。モノはスマホだけ。）
  - 自動でグラフ表示できるので便利

- iPhoneでも同様のアプリがある他、Appleのヘルスケアアプリも使える



- 毎朝、散歩やラジオ体操などを行う人も多いとおもいます。私はバックランジ、お腹痩せ体操（以前はトランポリン）を毎朝行っています。お手本をYouTubeから探し、それをブラウザのブックマークに登録して、毎日再生します。

– ポイント1：

- YouTubeのURLに開始時間を付加すると途中から再生できる

– ポイント2：

- ブックマークバーの活用、またはショートカットをデスクトップに追加して再生しやすくする





- 毎日日記をつけています。（今の形にしてから9年目）
  - Evernoteに記録
    - ひとつの画面の中で階層的にワードのように自由に書けます
    - PCやスマホなどでデータ同期されます（どの端末でも同じ内容を読み書きできる）
    - 必要により写真も挿入可能

- 夜まとめてではなく
  - ① 日中その場で
  - ② 翌朝まとめて書くようにしています

- 内容は以下のよう
  - ① 出来事
  - ② 出会った人
  - ③ 感謝したこと
  - ④ うれしかったこと



- 読書の記録もEvernoteに書いています
  - 記録形態はさまざまで、型にはめていません
    - たんに感想をメモる
    - ノウハウなどをまとめの形で書く
    - 実習事項などのアウトプットとして
    - ブログに感想を載せるための下書き

The screenshot shows the Evernote interface. On the left is a sidebar with navigation options like 'ホーム画面', 'ショートカット', 'ノート', 'タスク', 'ファイル', 'カレンダー', 'ノートブック', 'InBook', 'Webサイト', 'タナカミノル', 'ピアノ', 'ふぁみりあスマホ', 'ふぁみりあスマホサロン', '家', '街歩き・山歩き', and '個人'. The main area displays a list of notes under the heading '読書' (52 notes). The table below shows the details of these notes:

ノート	リマインダー
題名	更新日 ↓ 作成日 場所 タグ
2024年読書リスト	4月6日 1月24日 読書
言語化大全	4月5日 1月24日 読書
100歳時代の勝間式人生戦略ハック100	1月24日 23/10/5 読書
2023年読書リスト	1月24日 23/10/4 読書
蘭の左大臣 石上朝臣麻呂	23/11/4 23/10/21 読書
マネブン 第3部 文章が1ランクレベルアップする「テ...	23/10/7 23/10/1 読書
マネブン 第3部 文章が1ランクレベルアップする「テ...	23/10/7 23/10/1 読書

The detailed view of the '言語化大全' note is shown below. It includes a breadcrumb trail '読書 > 言語化大全', a '共有' (Share) button, and the text: '最終更新: 2024年4月5日'. The main content of the note is:

## 言語化大全

### PROLOGUE 言語化力を上げる「3つのSTEP」

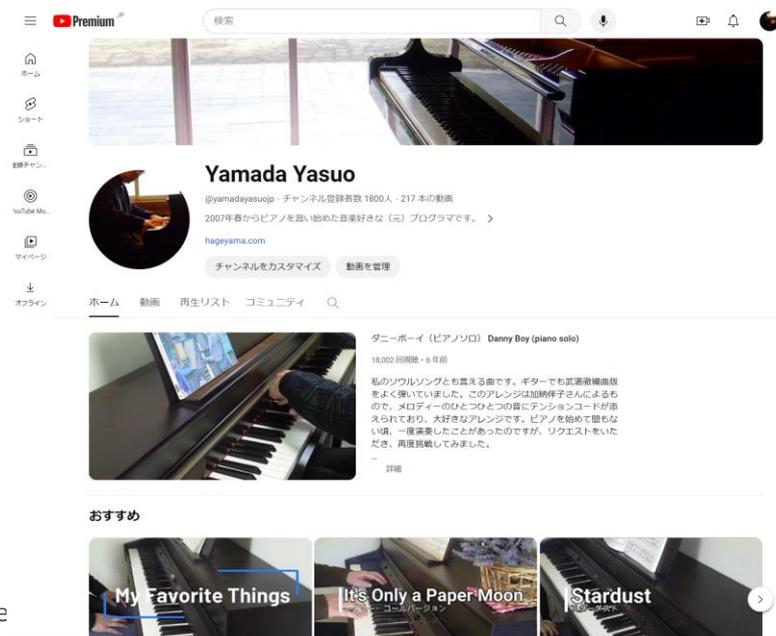
**POINT 01 「言語化力」の3要素とは、語彙力、具体化力、伝達力**

言語化力が高ければ、思ったことをすらすら言葉にでき、語彙が豊かで言葉を選択的に使いこなせる。

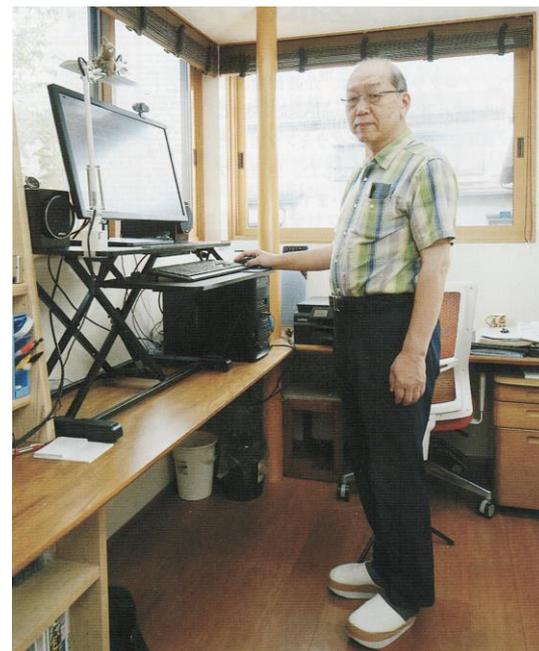
本書の定義としては「頭の中にある考えや思い、情報などを的確に言葉にし、相手にわかりやすく伝える力のこと」とする。そのために必要な 3 STEP。

1. 「語彙力」を伸ばす
2. 「具体化力」を鍛える
3. 「伝達力」を高める

- 楽しみでピアノを練習しています。どうせ練習するならばYouTubeに投稿を始めて14年。すでに250曲を発表しました。
  - メリット
    - ① 「公表する」というプレッシャーが練習のバネになる
    - ② 国内はもとより海外からの人からコメントをいただける
    - ③ 下手な演奏だからこそ、聴いてくださる方の気持ちに届くものがある
    - ④ 目に見える自分の財産となる



- 在宅時はPCに向かっていることが多く、スタンディングデスクを使っています。
  - メリット
    - 姿勢が良くなる
    - 気持ちが引き締まる
    - 作業の効率が上がる
    - 昇降式なので、下げて椅子の姿勢でも使える



- 私の自己啓発の大元がプラン表です。
  - 私の価値観
    - 人生を歩むうえで大切にしたいと思っている価値観のリストです
    - 現在7項目あり、上から優先度が高い順に並べています
  - 私の目標
    - 価値観に基づいて、行いたい目標をリストアップしています
    - 割と近場のものも、中長期目標もあります
  - そのために今日行うこと
    - 目標のために今日行うことをリストアップ
    - その日の朝、一日の中で行うことを追加していきます
    - チェックボックス形式にされていて、行ったものをチェックしていきます
- このプラン表は次の本を読んで実行し始めました
  - 「心の安らぎを得る究極のタイムマネジメント TQ」  
ハイラム・W・スミス著 (ソフトバンク文庫)
  - 私の人生後半を決めてくれた本です
- 「禿山の一夜」の検索欄で「私の価値観」で検索すると解説記事が見つかります

