



コラム

# マインドマップですっきり生活!

業務改善委員会委員 麻酔科 近藤 紀子

こんにちは。突然ですがみなさんは、もし目の前に山積みされた仕事がドーンとあったらどうしますか？私はそんな状況に陥ると研修医時代から変わらず、頭の上にサイレンランプが点頭し、いわゆる“テンパっている”状況になりやすいようです（複数の友人から一様に指摘されました）。

といっても、この春で社会人13年目...いつまでも“テンパる”わけにもいかないなあ...とボヤいていると、上司から「マインドマップ」を薦められました。すでに活用されている方も多いと思いますが、簡単にマインドマップを紹介します。

- ・イギリスのトニー・ブザン氏が1970年代に提唱した、思考・発想法の一つ（歴史は意外と古い）
- ・表現したいキーワードやイメージを中央に置き、そこから放射状にキーワード・イメージを広げ、枝を描いてつなげていく。
- ・人間の脳が放射状に連想を広げながら思考を深める構造に、よく適合している。

私がマインドマップを導入してよかった事は、

- ・仕事や生活のアイデアが浮かび易くなった
- ・仕事・家事・育児・介護 ... 全体像が把握できた 安心感UP
- ・次にすべき行動が分かり易い 思いつきで行動することが減った
- ・スキマ時間でもアイデアを書き溜められる
- ・読書メモ、勉強・論文メモ、会議メモ、セミナーや講義メモに最適
- ・苦手な旅行計画の立案も、ストレスなくできた！！

実はこのコラムの原稿も、スキマ時間に書き溜めたマインドマップ（下図）を基に執筆しました。本当は苦手な執筆活動ですが、だいぶ気楽に作成できました。

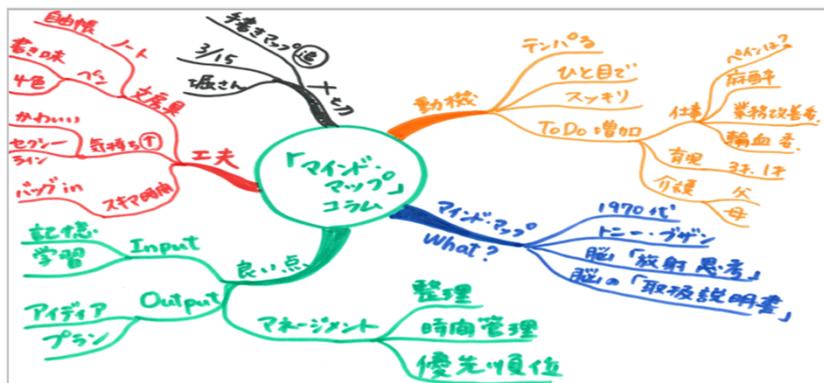
マインドマップ作成時に工夫していることは、

- ・お気に入りのペン、自由帳を使う（今はピンクの4色ペン、ボンボンリボンの自由帳@100円ショップ...かわいいです）
- ・面倒でもカラフルにマップを書く...気持ちを“上げて”、脳がすっきり活性化できるように意識しています。

私たち人間が日常で最も多く会話している相手は、自分自身だそうです。無意識で行っている自分との会話の中に、アイデアがいっぱい埋もれているのかもしれませんが。それを可視化する一つの手段がマインドマップのような気がします。ちょっと興味のある方、インターネットで検索すると山ほどマインドマップの記事が見つかりますよ。ゴチャゴチャした日常を視覚化したい方、おすすめです！

参考文献:

ふだん使いのマインドマップ、矢嶋美由希 著、阪急コミュニケーションズ 出版  
人生に奇跡を起こす 図解マインド・マップノート術 プレインストラテジーセンター編 きこ書房 出版



近藤先生手描きのマインドマップ

## シリーズ“統計のはなし” No.2

2回目のコラムはグラフがテーマです。棒グラフ、折れ線、円グラフ...など、グラフには種類がいくつかあります。そしてグラフにはそれぞれの使い道があります。今回は、効果的にグラフを使えるようになるため、それぞれの特徴をお伝えします。

	<p><b>【棒グラフ】</b> 複数の値を見比べるときに使います。例えば、月ごとの外来患者数、年ごとの病院収益、など単純に「大きさ」を比べるときに便利です。</p>
	<p><b>【折れ線グラフ】</b> 値の変化に注目するときに使います。例えば、平均在院日数の変化、三測表など、一回の量よりも間の変化に注目するときに有効です。</p>
	<p><b>【円グラフ】</b> 全体に対する割合を把握するときに使います。例えば、外科術式別の実施割合、など、面積の大きさを割合を比べることができるグラフです。</p>
	<p><b>【散布図】</b> 2つのデータの関係を見るときに使います。例えば、延べ患者数と病院収益、など、関連しそうなデータの傾向を見るときに使います。「比例・反比例」のグラフも散布図の一つです。</p>
	<p><b>【レーダーチャート】</b> 複数の要素で様子を掴む場合に使います。例えば、作業療法での評価、心理測定、システム導入のための各社の評価、など、複数の項目で比較する場合に便利です。</p>

今月号から裏面に  
全日本民医連「医療の質の向上開会推進事業」（略してQI推進事業）の指標を紹介していきます。  
民医連の300床以上のDPC参加病院の中で当院の指標の値がどのような位置にあるか、また、時系列ではどうかなど掲載していきますので、どうぞご覧ください。

前回のQIニュース第1号に全日本QI推進事業の指標の閲覧方法を掲載しましたが、今回から1つの指標についてベンチマーク結果や時系列の推移など紹介していきます。

## 退院後2週間以内のサマリ記載割合

### 【指標の意義】

速やかな作成が医療関係者の診療情報把握を助け、情報共有の資料となる

病院機能評価機構および臨床研修評価機構の評価項目

◇一定期間内にサマリを作成することは病院の医療の質向上につながり、作成率は重要な医療の質指標となる

全日本の中央値は前年・今年ともに94%以上のところ、当院は低い傾向となっている

