

# 2022-09-23 🗣️001 『アトミック・シンキング』実践セミナー

Invalid YAML

# 事前案内

- Obsidianを見せながら話をします
- チャットの質問拾います
- Zoomのリアクション利用推奨（うれしい）
- 書きながら、チャット見ながら話すので、ペースはゆっくり
  - 忘れないうちに書く！
- 不都合ない方はカメラオンにしていただけると嬉しいです
- 取りこぼした質問は後半で回答

日本語を入力するところ

## 全体の流れ

- Obsidianの全体像
- アトミック・ノートとそれ以外
  - どう区別するか
  - パソコン的な「置き場所」
- ノート作りのワークフロー
  - 読書メモ→アトミック・ノート
  - トピックノートを作る
  - アトミックノートの活用
- ノートの振り返り
  - 振り返るためのタグ
  - 振り返るためのプラグイン
- 質問タイム
  - 事前質問もここで回答

~21:05

---

## Obsidianの全体像

### どんな事に使っているのか

- アトミックなノートを作る

- 読書メモの記録
  - ニュースレターなどの更新
  - 書籍執筆の下準備（アイデアまとめ）
  - 書籍原稿の執筆・管理
- 

## 使っていないこと

- タスク
- 日誌
- メモ

Obsidianは「記録」を残さない

「ノート」（知識や考えたこと）を残す

---

もちろんこれは「自分がそうしていない」というだけで、Obsidianは記録を受け入れてくれる懐の広さはある。

自分の場合「記録」などはLogseqにわけることにした。

---

## Workspaces

- コアプラグイン
  - やることに応じてレイアウト変更
  - 検索窓の文字からgraphの設定まで切り替え
  - デモ
- 

## ノートの保存場所

- assets（画像など）
- プロジェクト（本の原稿）
- journals（書いたもの）
- notes（ノート）
- /（現在進行形のもの）

~21:15

---

ファイルとリンク > 除外フォルダ

(検索、バックリンクなどに出ない。サジェストがグレー&一番下に)

一度書いて終わりなのか、今後も編集するのか、が基準。  
アトミックなノートか、そうでないノートなのか、では分けていない。

分ける基準はほぼこれだけ

---

## ノート作りのワークフロー

[ノート作りを貯金にたとえる](#)

---

どのようにノートを作り始め、どのようなことを書いていくのか。  
そしてそれをどう「アトミック」にしていくのかのデモンストレーション。

最近のノートを事例にして紹介

[デイリーノートのサンプル](#)

読書メモのサンプル

[『リベラルアーツ「遊び」を極めて賢者になる\(インターナショナル新書\)』](#)

[読書メモをアトミックにする途中のノート](#)

(gitのログから拾えた)

---

アトミックにすると、本の全体像が見えやすい

トピックノートとほぼ同じ効果

というか「読書メモはトピックノートである」

読書メモを例にしたが、自分の考えをまとめるときも、同じことが言える  
たくさん書いて、アトミックにして並べてみると、俯瞰して全体が見える。整理が出来る。

---

関連ノートを見つける

[無意識下で理解が進んでも意識は気がつかない](#) (無意識、で検索してみる)

[ナレッジスタックで「雑談をする」企画](#) (雑談、で検索してみる)

グラフの意味

ちゃんと繋がってるかなんとなくイメージできる

filterで全体がよくわかる

→ワークスペースですぐ呼びだせる

[メモからアトミックなタイトルを作る事例](#)

---

あまりがんばらない読書メモの例

[『辺境メシ ヤバそうだから食べてみた\(文春文庫\)』](#)

[『科学は「ツキ」を証明できるか——「ホットハンド」をめぐる大論争』](#)

[『量子コンピュータが本当にわかる! — 第一線開発者がやさしく明かすしくみと可能性』](#)

~21:30

---

## どのくらい丁寧にノートにするか

多すぎて、面倒くさくなってきたら手抜きをする

最初は「多すぎる」くらいでもいい（邪魔なノートは見えなくなる）

「なにが自分に必要か」は「やらないとわからない」

---

## トピックノート

トピックノート作りの事例

 [正義](#)

検索→貼り付け→並べ替え

ノートが少ない ( 雑談) →そのうちまたやるう

---

アトミックノートの活用

[2022-09-20 !\[\]\(248b91fcdac4810ffd15cf33fb6aec6f\_img.jpg\) BC047 『リベラルアーツ「遊び」を極めて賢者になる』](#)

[📖 執筆の心がけややり方をまとめたノート](#)

[📖 アトミック独学術 \(Anki\)](#)

---

~21:40

自分の考えと、本に書いてあったことはあまり区別していない。究極的には「どっちも一緒」だと思う。

メモした時点で自分の考え、視点が入る。

どこに書いてあったかはわかるようにしているので、それで問題ないと認識。

---

## ノートを振り返るためのタグ付け

## 書いたものと書くものの整理

- ks, プレゼン, gc, bc
  - write
- 

## 振り返るノートの整理

- draft
- review
- topic
- thinking

~21:50

---

## プラグイン

時間的余裕があれば『アトミック・シンキング』に大変役立つObsidianのプラグインも紹介する。

- Note Refactor (新しいノートを切り出す)
- graph Analysis (ノートが増えてから使うと楽しい)
- Spaced Repetition (振り返りの支援)

~22:00

---

## 質問

---

トピックノートの内容が被ってしまったなあ、という時に、ノートの剪定というか、整理の具体例を知りたいと思います。

「たとえば、『モチベーションについて』というトピックノートを作った後に、「創作におけるモチベーション」というトピックノートを作ったとします。

あとあと、

「あ、これ...実際『創作におけるモチベーションについて』しか見返さないなあ...実際『モチベーションについて』の中身がそこそこ『創作におけるモチベーション』と被ってるし...」

という感想を持つ、ということが自分はもう往々にしてあります。トピックノートの内容かぶりです。

トピックノートがとあるノートの(完全ではない)部分集合だったりするパターンが多いからかもしれません。完全な部分集合ではない、というのが頭を悩ませるというか。

トピックノートを作っては後からノートを合併させたりするのもなんだかちょっと面倒なので放置してしまったりしています。

ごりゅごさんの体験談などあわせてお聞きしたいと思っています。

---

ノートは『モチベーションについて』のみ。

見出し『創作におけるモチベーションについて』という項目が一番上にある状態

なお、合体はObsidianだとわりと簡単（コアプラグイン Note Composer）なので、すぐに戻るのがよさそう

---

ノートが散らかってしまいます。フォルダ、タグなどの有効的な使い方ありますか？

---

基本的には「散らかってしまっていいです」

完全なる整理は出来ないということを知ることが大事。分類できないノートは無数にあります。それこそが、新しいアイデアを生み出す素材。

散らかって欲しくないノートだけ、リンク（トピックノート）で整理

あとは、今回話した「記録」と「ノート」での分割

---

Obsidianでそれぞれのノートを並べることがイマイチ理解できていません。どのように配置するのか、簡単に場所を変える方法を教えてください。

---

行移動とかのこと？

ショートカットを割り振ると、行の移動が簡単にできます。

---

Logseq と obsidian の使い分け

---

記録を残す場所と、ノートを残す場所

---

vaultをどのような考え方で分けているかをうかがいたいです。よろしくお願いたします。

---

vaultはわけない派です。少なくとも、分けるか訳ないか悩んだら、分けない方がメリットが大きいと感じます。

まずは「なぜ分けたいのか」考える。

---

'SpacedRepetitionを利用したのノートの見返しからのアトミックに仕上げる流れや、Ankiでの勉強方法（特に統計の）などを知ることができればうれしいです。  
当日は、どうぞよろしくお願ひします。

---

SRSの振り返りは、詳しくは次回以降に。ちょっとデモ見せます。

文章で書くなら「時間を作って」「順番にノートを振り返る」

Ankiでの勉強方法

一言でいうと「理解して、アトミックな問題をたくさん作る」こと。  
統計？学問分野の学び方だとすると、専門外すぎてわからないですが、

[まとめ - rage2050の日記](#)（知識を定式化する20個のルール。ここの4と5が「まず知る」のによい）

[How to write good prompts: using spaced repetition to create understandingAugmenting Long-term Memory](#)

↑の学び方を踏まえると

ごくごく基本的な用語の穴埋め問題を「作る」ことをやってみることかな。

---

書き続ける気持ちを持ち続けるのはどうしていますか？三日坊主にならない習慣をお聞きしたいです。

---

大前提：好きで楽しい

すごい賢くなった自分を思い浮かべる妄想力

三日坊主になったことを気にしない「不真面目さ」  
（三日坊主で「十分すごい」と思えるマインド）

たくさん寝る（元気があればなんでもできる）

[ノート作りを貯金にたとえる](#)

---

Obsidianをつかっていて、途中から Logseq を使うようになったので、Logseq でもいいかせそうな内容を楽しみにしています。

---

いかがでしたか？

Logseqならば「デイリー」と「ノート」で書くことをわけることで、ある程度応用できるのかなあ。

---

粒度で迷うことが多いので、実際の原子やMOCなどのサンプルをチラ見せしてくれるとありがたいです

---

たぶんいっぱい見せられたはず！

---

obsidianに貼り付ける画像の管理方法（すでにフォルダ直下に入ってしまった。特定フォルダに保存する方法があることがわかったのですが、過去のデータの上手な移動方法ってあるのでしょうか）

---

VS codeなどで「ターミナルを使う」

例：`mv *.jpg img/`

検索例：`bash mv`

Mac

スマートフォルダで画像を探す

一括選択して移動

`windows 特定の拡張子 検索`なんかでWinの解決法もありました

この手のことはコンピュータは超得意なので、少しずつ学ぶ価値はあります。

bash（シェル,shell,zsh）+やりたいこと

正規表現（柔軟な指定ができる）+やりたいこと

このあたりのキーワードを組み合わせて調べると、ヒントが見つかるかも

今回なら `bash ファイルの移動`

---

Obsidianおすすめのプラグインについて

---

## ノート作りに特化したオススメ

Note Refactor（ノートを切り出して新しいページ。これだけはインストールしたい）

graph Analysys（ノートが増えてから使うと楽しい）

## Spaced Repetition (振り返りの支援)

---

ノートのタイトルの付け方で心がけていることがあれば教えてほしいです。文の量がごく少ないと文章とタイトルが同じになってしまってこれでいいのかな？と思ってしまいます。リンクさせやすいタイトルの付け方も教えてほしいです。

---

### 心がけ

「自分がわかる最低限」 (ただし、失敗から学ぶのが基本)

最悪、ノートの内容を見てわかるなら、タイトルは短くていい文章が少ないことも、よくある。

まあいっか、という「不真面目」な心がけ

タイトル例：

[できるだけ少ない努力で暮らそうとするトングウェ人](#)

「できるだけ少ない努力で暮らしを成り立たせようとしている」タンザニア トングウェ人というタイトルだと長すぎる気がした。

---

デイリーノートからアトミックノートになる切り替わりについて聞きたいです。当日楽しみにしております。

---

### 見せられたかな

---

1カードにどれくらい書き込んでいるのか知りたいです。

---

見せられたかな。ノートによってわりと違うかもですが「カード」を意識する場合は、スクロール不要な長さまで、は意識

---

[🕒時間が貴重だと思うほど時間に追われる感覚になる - by\\_goryugo - ナレッジスタック](#)