# 徒然想

## Notion は最高だ・・・今のところ

新都心レディースクリニック　甲斐　敏弘

### Notion は何でもできるソフト

これまでいったい幾つのメモアプリ、ToDo アプリを使ってきただろう。だいたいはネット情報で誰かの勧めに乗っかって使ってみた。もちろんほとんどすべて無料版だ。Win の付箋アプリ、Office365 の ToDo アプリ、OneNote、Trello、Evernote、、。そして今年になって Notion というアプリを知った。これがすごく良いのだ。情報の集約、整理整頓、新しい発想の創生に最適だ。世界で 2000 万人以上、数十万チームが使い、国内では 2022 年 11 月から本格運用が始まっている。今若者の間では常識のソフトらしい。

無料で使っていたが、いろいろ YouTube 画像を転載したりするうち発展性を考えて有料版にアップグレードした。このソフトは自信をもってお勧めできる。

Notion は何でもできるソフトである。情報の集約、整理整頓、アイデアの保存と展開に最適だ。All-in-one Workspace なのだ。タスク管理も、思い付きのメモも、テキストも。例えばこの文章の下書きにも Notion を使っている。

Notion ではほぼ無尽蔵の「ページ」が使え、その「ページ」は無数の「ブロック」を作成できる。「ブロック」は全ての情報の単位であらゆるものがブロックである。テキスト、ToDo リスト、箇条書きリスト、番号付きリスト、トグルリスト（▶でリストの表示・非表示できる）、データベース、PDF やキャプチャ画像の転載部分などなど。これらはブロックやブロックの集合体でページを成す。YouTube 動画もブロックとして埋め込んだり、URL のみをリンク情報のあるテキストとして貼り付けることもできる。手書きソフトのメモ（例えば ipad の手書きメモを転送）も一つのブロックとして転載できる。

ソフトの更新はかなり頻繁で、他の多くのアプリとの連携も充実している。（例えば Google カレンダーはそのまま連携できる。）

そして一つひとつの「ページ」は単なるノートのような並列集合だけでもなく、子ページ、孫

ページ、ひ孫ページ、、、の階層集合だけでもなく、リンクによって縦横無尽に関連をもたせることができる。データベース同志もリレーションを作ったり、表示スタイルを変えたものを並べることもできる。

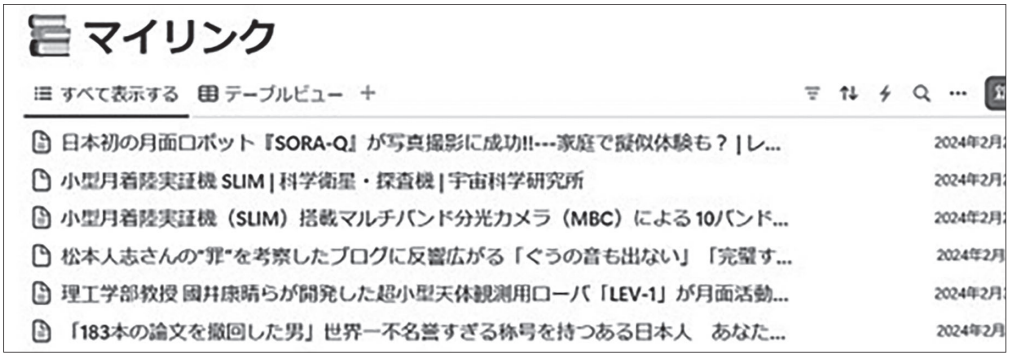
また、PC だと複数の Notion を同時に表示できるので、複数の Notion の異なるページを並べて同時に編集することができる。

**まず、クラウドであること**

Notion のデータはクラウドにある。ゆえに PC、ipad、iphone それぞれで同期している。どれでも、どこでも、思い付きを手元のデバイスで追記でき、それが他のデバイスでも同期されることになる。とすると WiFi が必須（もちろん携帯だと通信料が必要だが、通信機能のない iPad だとオフラインで使いネット接続時に同期される）だが、私の場合はクリニック、医師会（1 階フロア）、自宅の居室も寝室も、、、みな接続できる。出先（旅先、医師会 2 階フロア、九州の実家、駅、空港、喫茶店、そして「ちゃりん」）には Mobile WiFi を持っていく。Free WiFi に接続しなくて済む。

**ネットサーフィンからの情報整理**

ネットサーフィンをしていると重要で将来使えそうな情報に出会うことが少なくない。でもいちいちこれを手書きでメモするのは面倒だし、メモは散逸する。だったらリンクを残しておけばよい。寝っ転がって iphone でみたネットのページは即座に Notion に転送する。リンク先は「マイリンク」というページのデータベースのデータとして勝手に格納される。時間ができたときに見直したり、一つの柱としてページを作成し、そこにリンクページを移動させてもよい。結構大切な何かと使える情報源になる。（iphone のメモアプリでも Web ページの保存は可能だが、俯瞰して情報源として扱うのは難しいのだ）



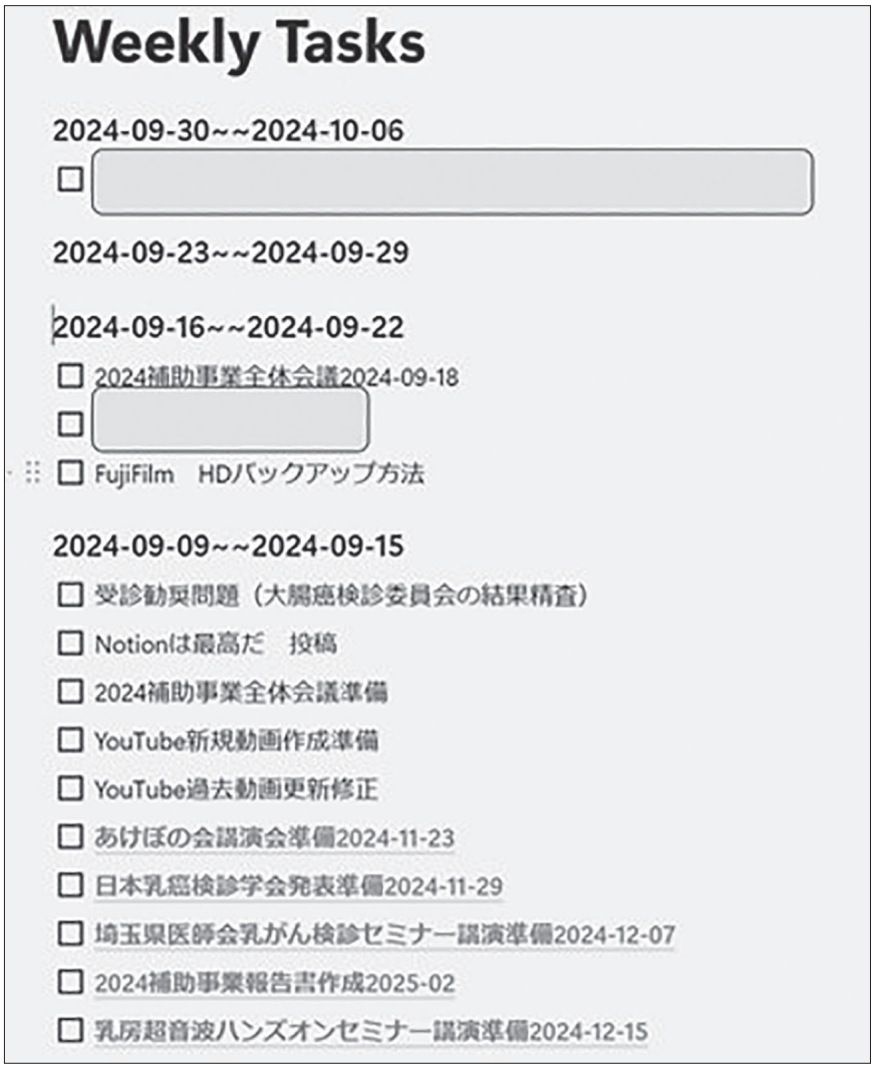

**Task 管理と予定管理**

Notion では YouTube に使用方法を解説した動画が山ほどある。ただここで示されている Task 管理方法はビジネスマンの使い方だ。というか彼らは Task の中で日中の仕事をこなしている。我々は、ほぼ日中は診療で忙殺されていて、実際に Task 処理が可能になるのは夜とか日曜日になる。ビジネスマンの仕様は意味をなさない。

そのため Task は Daily ではなく Weekly にした。日によっては酒を飲んだり、会議が伸びた

り、疲れ果てたりするから、1 週間単位でリストアップする。リストアップの方法はデータベースで管理するのは一つひとつの項目を移動するのに煩わしいので、通常の ToDo のリストにして、並べたり、移動したり、動かしたりする方が使い勝手がよい。終了した Task は arkives ページに移動する。残ってしまった Task は次週のリストに移動する。

Task で数週間にわたって準備が必要なものは、カラーをほどこし、ボールドにして、該当のページのリンクを貼り（下線付きになる）、数週にわたり順次並べ変えて持ち越せばよい。




その Weekly Tasks に落とし込むのには Monthly Tasks を作る。これは Notion のデータベースとして、「ギャリービュー」という形式でタイリングして並べると数か月を俯瞰することができる。

さらに大きな柱は二列表示の左側に、関連するページのリンクは右側でリンク付き箇条書きで配列する。各リンク元へは矢印下線のしてある行を押下すれば飛ぶことができる。

これで私の脳みその中身が整理されるので、Task をこなす、何かを思い付いたらその関連ページに飛んで追記する、また Task に戻る、、、と効率的に行き来することができる。分類しようがない思い付きは「クイックメモ」というデータベースが最初から設定されている。こうしてイメージをどんどん広げていくことができるのだ。

**情報の共有と構築**

Notion ではページを一般公開すればホームページとしても使うことができる。複数のメンバーと共有すれば相互に編集しながら意見を集約していくことができる。情報の Connected Workplace なのだ。

息子はあるカメラメーカー勤務だが、勤務時間外では情報通信関連で個人起業しており、当院のホームページなどの仕事は彼に依頼するように契約を結んでいる。息子とは私の Notion の「情報通信関連のページ」を共有しており、ここに「依頼事項」として資料や説明を投げておくと、空いた時間に彼が作業をして、終了したらそのページ内の「終了した項目」という子ページ内に彼が移している。そうして、依頼したこと、終了したことの整理がつく。息子とのやりとりは、メールだと他の雑多なメールに紛れてしまうので Messenger のチャットで行っている。これだと、やりとりの結果が残っていくので、全体の流れが確認できてよい。

実際に 2024 年度の補助事業で使っているページは参加メンバーで共有している。細かいことは子ページ、孫ページやトグルを使って必要時に参照できるようにしておく。YouTube 画像も埋め込むことができる。このページを利用してもらえば、必要な情報が散逸せずにすむ。（すこし重い画像ファイルなどは無料の Dropbox を共有している）

ある大学の乳腺科教室では女性医師が殆どで、産休・育休時短勤務の医局員も多いため、ほぼ全員で症例をカバーするために入院症例の情報を stock というチャットツールで共有していると聞いた。チャットの機能を拡張して情報共有のツールに仕上げたような仕様のようだ。もちろん私は Notion を推すのだが、このようなソフトはたくさん出回っている。複数のメンバーで、効率よく

情報を共有し更新し、新たな提案を挙げていくことで、患者に福音をもたらすことができる。使わない手はない。

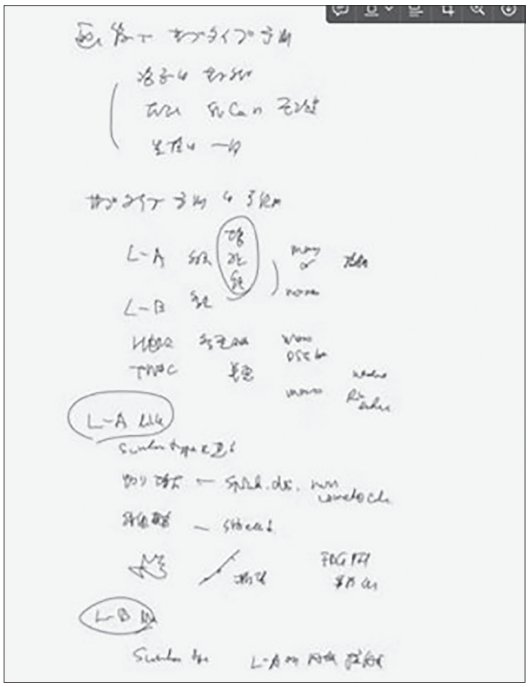
### Notion で会議のあり方を変える

医師会の各種委員会ではたくさんの紙資料を配布することになるが、かさばるから捨ててしまうし、肝心な時に必要な情報を探しだすことは困難だ。改めて考えなおすときには資料はない。その点、Notion の共有ページを作り、ここに置いておけば、解決した問題、進行中の課題、今後の展開などを整理して置いておくことができる。さらに、メンバーが新たに気がついた問題点をリストアップすると、それを残りのメンバーが同時に確認できる。これによって有機的に会議が動き始める。これこそが世界で数万チームが Connected Workspace として活用している理由である。会議方法で変えられるものは変えていく、資料の提示方法も変えられるものは変えていく。それが成果の質とスピードに関わるのだ。我々は変わっていかないといけない。現状維持は衰退と同義だ。

### 学会での情報、講演会情報の整理

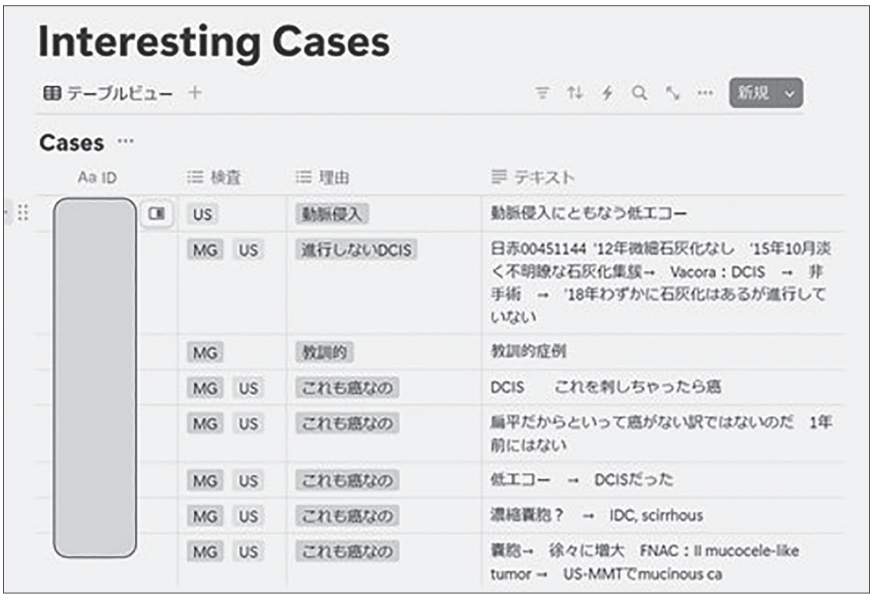
氾濫する医学情報をどう整理していくかは難題だ。これはまだまだ構築途上である。一つひとつの情報がかなり重く広がりがあって、部品に分解して保存するのも難しい面がある。これにはなかなか正解はない。

学会では手書きのメモが手早くてよいが、かさばるので、iPad mini の iOS メモアプリに手書きをして Notion に飛ばす。手書きメモは整理する時間が必要なのだが、学会・講演会メモのデータベースにリストアップする。これはデータベースなので、マルチセレクトという「分野」を作成し、セレクト別でデータベースの表示を選択できるようにした。リンクとメモである。この中からさらに学術的に広げる柱になりそうなら、リンクをはって別ページを作ればよい。



**エクセルデータの転送**

開業以来、学会発表などのネタになりそうな症例の ID はエクセルにメモしてきた。そのエクセルファイルは CSV ファイルに変換すると Notion のデータベースになる。これまで残してきたデータを無駄なく使うことができる。



Interesting Cases

テーブルビュー ＋　新規

Cases

| Aa ID | 検査 | 理由 | テキスト |
|---|---|---|---|
| | US | 動脈侵入 | 動脈侵入にともなう低エコー |
| | MG US | 進行しないDCIS | 日赤00451144 '12年微細石灰化なし '15年10月淡く不明瞭な石灰化集簇→ Vacora：DCIS → 非手術 → '18年わずかに石灰化はあるが進行していない |
| | MG | 教訓的 | 教訓的症例 |
| | MG US | これも癌なの | DCIS これを刺しちゃったら癌 |
| | MG US | これも癌なの | 扁平だからといって癌がない訳ではないのだ 1年前にはない |
| | MG US | これも癌なの | 低エコー → DCISだった |
| | MG US | これも癌なの | 濃縮嚢胞？ → IDC, scirrhous |
| | MG US | これも癌なの | 嚢胞→ 徐々に増大 FNAC：II mucocele-like tumor → US-MMTでmucinous ca |

**そして必須アイテムになった**

こうして Task リストは発想リストになり、思い付きを落とし込み、並べ変え、ネット情報も取捨選択して使わせてもらい、成果物は PDF にして別ページに保存する。いきなりスライドや文章を作ろうとすると、重要な点を漏らしてしまうことがあるから、まず Notion でイメージを広げ、別ページに引用文献リスト用に番号付きリストで資料を並べ、URL を並べ、文献を並べればよい。最終的に形になってきたものは Office に移植する。

その発想の流れも、使うデータも、Web ページも、結局何もかも Notion に置いておくことになる。(英語論文では Endnote を使うと 引用文献のリストが効率よく作れるのだが、自分では結局使いこなすほどのところまではいかなかった。まあ、もう英語論文は書けないし、私が書く論文の引用文献数はせいぜい 20 本くらいだから、Notion の別ページで番号付きリストにした方が簡単だ。PC だと複数の Notion を並べて編集できるから、本文と引用文献ページそれぞれを編集できる。番号付きリストは並び順を変えれば番号も自動で変わるから便利である。まあ、文献の書式の変更まではできないから、ここは手作業になるけど。)

(とりあえず、無料版を使ってみようと思われた方へ→ごくたま～に日本語入力がインラインに乗らないことがあります。これは「Alt」＋「Tab」でインラインになります。ここらは国内開発のソフトではないから。それから YouTube を検索すると山ほど使い方を解説した動画がヒットします。更新がとても早いソフトなので、書籍は古い情報しかないかも知れませんので、YouTube を参照してください。)

**なんだかんだで、やっぱり Notion は最高だ。**