

とりあえず “Notion”で

忙しい医師の味方！
最強のタスク管理ツール
Notionの活用術

監修 **三谷雄己** 広島大学救急集中治療医学

著 **前野恭平** 秋田大学大学院医学系研究科医学専攻
病態制御医学系 救急・集中治療医学講座



1 Notionとは？「オールインワンスペース」と呼ばれる意味

そもそも Notion とは？



情報が散らばっているストレス

パソコンのデスクトップ上に、Wordの文書、Excelの表、カレンダーの予定、メモがバラバラに置かれている状況を想像してください。必要なたびに異なるアプリを開き直し、探して、戻って、また探す……。個人利用ならまだしも、チームでの作業ではさらに煩雑になります。一緒に論文執筆などのプロジェクトを進めようとしたら、新しく加わったメンバーが過去の情報を追うだけでも大きな手間がかかります。

Notion が実現する「オールインワンスペース」

こうした煩雑さを解消するのがNotionです。Notionは「オールインワンスペース」と呼ばれ、Word、Excel、カレンダー、メモなど複数のアプリに分散していた機能を1箇所に集約できます。

情報をまとめることで次のようなメリットがあります。

- Notion内を検索するとすぐに必要な情報が見つかる
- ツールを切り替える手間がなくなる

特にチームで活用する場合は効果が大きく、新しいメンバーもNotionを開くだけで必要な情報にすぐにアクセスできます。

さらにNotionでできることは多岐にわたります。

- ノートやメモの記録
- Wikiの作成と共同編集
- データベースでの情報整理
- テンプレートで繰り返し作業の効率化
- オートメーションでのタスク自動化

それぞれは他のアプリで代替できますが、すべてを1つのアプリで完結できるのはNotionならではの強みです。

1 症例を管理する

教育的な症例を記録する



忙しい臨床では症例はすぐに忘れてしまう

「あの症例、いつ会ったかな？ 誰だったかな？」ということありませんか。日々の診療の中では、教育的な症例に遭遇することがたくさんありますよね。

同僚や後輩に共有しようとその場で思っている、時間が経つと探すのに時間がかかったり、思い出せないことがあります。

そうならないように大事な症例はぜひNotionに記録しておきましょう。

症例を記録しておくメリット

症例を記録しておくメリットは3つほど挙げられます。

- 後日振り返る際に直ちに症例を検索できる
- 時間が経ってから症例報告を依頼されてもすぐに見つけることができる
- 自身の成長の記録になる

メリットはもちろんわかるけど、結局忙しくて記録なんてできない、ということが多いと思います。

日々の臨床は同時に複数のタスクをこなしているため、記録に十分な時間を割くことはできません。

そんなときに手軽にどこでも記録できるNotionが活躍します。

データベース機能を活用しよう

症例の記録にはNotionのデータベース機能が最適です。

どのようにデータベースを作成するか解説していきます。

① ブロックタイプからデータベースを選択する

ページを作成したら、まずデータベースをつくります。

新しくブロックをつくるには[+]をクリックしましょう(図1)。

: 入力して、AIはスペースキーを、コマンドは半角の「/」を押す...

図1 ブロックをつくる

ブロックタイプの中でデータベースの欄までスクロールします。

データベースには様々なビューがありますが、今回は**テーブルビュー**を選択します(図2)。

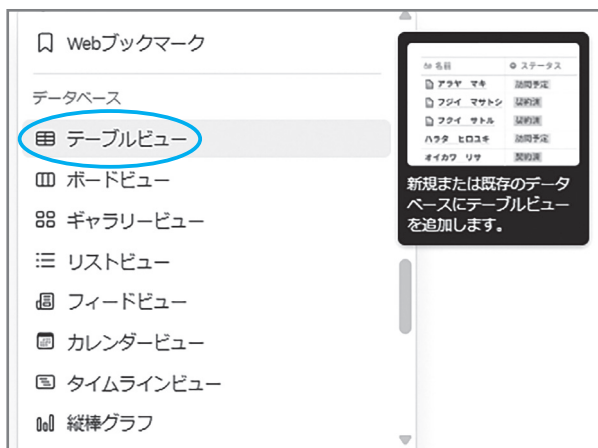


図2 テーブルビューを選択

② データベースのプロパティを設定する

テーブルビューのデータベースを作成すると図3のようになります。



図3 テーブルビューのデータベース

ここからはデータベースを活用できるようにプロパティを作成します。

プロパティはExcelでいう列に当たる部分です。

2 文献を管理する

Save to Notion を使って簡単に文献をまとめよう



気になった文献を忘れずに整理しよう

臨床における知見は、日々目まぐるしく変化しています。

近年では、AIの進化やSNSでの情報発信の活発化によって、これまで以上に膨大な情報が飛び交うようになりました。

筆者自身、Xを眺めていると、思わずブックマークしたくなるような興味深い文献をいくつも見つけます。

しかし、いざ時間が経つと「どこで見ただっけ?」「読もうと思って忘れてしまった」となることも……。

みなさんもそんな経験はありませんか？

情報が溢れる今こそ、気になった文献を忘れず、簡単に整理できる方法を知っておくことが大切です。

ここでは、Notionを使ってできるシンプルで効果的な文献管理の方法を紹介します。

文献を管理するメリット

文献を1箇所に管理するメリットは3つほど挙げられます。

- 文献を探す無駄な時間がなくなる
- 後で復習したい際にすぐにリーチできる
- 自分が学習した成果が目で見えてわかる

でも管理するのはいちいち面倒です。そこでNotionで簡単にできる方法を解説します。

2

文献を整理する

データベースを準備する

まず、文献を整理・保存するための「データベース」を作成しましょう。

これは、文献管理の“土台”となる部分です。

新しいページを作成し、ビューには最も基本的な**テーブルビュー**を選びます (図1)。

表形式で文献情報を一覧できるため、検索や整理がしやすくおすすめです。

図2のようなデータベースを完成形として解説していきます。

まずは、**+プロパティを追加**をクリックします (図3)。

表示されたメニューの中から**テキスト**を選択し、項目名を「著者名」と入力します。これが最初の列になります。



図1 テーブルビューを選択

Aa 文献名	≡ 著者名	🔗 URL	≡ メモ
+ 新規ページ			

図2 完成形のデータベース

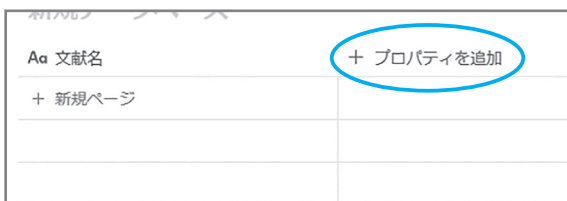


図3 プロパティを追加する

そもそもなぜ筆者がNotionを始めたのか

実は2年前まで、筆者はEvernoteを多用していました。研修医時代から医療情報をひたすら溜め込んで、気づけば1,000ページ以上になっていました。でも、徐々にEvernoteから心が離れていき、「もう辞め時だな……」と思いました。

Evernoteの値上げとバグに悩まされて

Evernoteって、使い始めた頃は非常に便利でした。情報をどんどん保存できて、膨大なメモの中から検索でき、オフラインでも見られます。しかし、年々価格があげられていきました。

それだけならまだ我慢できたかもしれません。

価格に加えて、バグが頻発するようになり、見たいときにメモが見えないという事態がたびたび起きました。これでは課金している意味がない……もうやめようと思い、代替先を探すようになったんです。

しかしここで問題がひとつ。既に1,000ページ以上のデータがあったので、手作業で移すなんて絶対無理です。だから「自動で移行できるツールがあるアプリ」というのが必須条件でした。

そこで出会ったのがNotionでした。Notionには、Evernoteのデータを自動で移行できる機能がありました。厳密にいうと画像は一部移行されませんでした。テキストデータはすべて問題なく移行できました。

最初は「ただのメモ置き場」でしかなかった

しかし、移行したばかりの頃のNotionは、今思うと「ただのメモ置き場」にすぎませんでした。

Evernoteから移したデータをリスト化しただけ。データベースもカレンダーもテンプレートも、全然使っていませんでした、いや使えませんでした。

ある日、Notionの公式テンプレートをいくつか見てみたんです。非常に驚きました。「え、こんなにきれいにつくれるの？ 自分のNotionと全然違う！」しかもプロジェクト管理や読書記録など、まだまだ理想的な使い方がたくさんありました。

2 Notion の数式を使ってみる

ひと癖ある Notion の数式を使いこなしてみよう



Notion の数式とは？ Excel とどう違う？

数式と聞くと Excel がまず思い浮かびますよね。

Notion の数式は、「データベース」の「プロパティ」の一種として追加することができ、その行（やそのページ）にある他のプロパティをもとにして値を返します。

Excel との大きな違いはセル番地がなく、基本は同一のページにあるプロパティを参照する点です。

たとえば Excel では、

『= A2 + B2 (A2 と B2 の値を足す)』

のようにセル番地を指定して計算します。

一方、Notion では 1 のようにプロパティを参照します。

プロパティである数式を編集することで、自動的にデータベース全体に適用されます (2)。

各行で同じルールが動くイメージです。

より慣れてくるとデータベースを超えて参照することができますが、今回は割愛します。

✈️ A~Dさんの旅費					
📄 すべての旅費					
Aa 氏名 ①	# 行きの旅費 ①	# 帰りの旅費 ①	Σ 行き帰りの合計	+ ...	
🗑️ A	¥2,000	¥2,500	4500		
🗑️ B	¥3,500	¥2,000	5500		
🗑️ C	¥4,000	¥3,000	7000		
🗑️ D	¥6,000	¥7,000	13000		
+ 新規ページ					

1 プロパティを参照する



図2 数式の編集画面

データベースで実際にどのように使う？

Notionにおける数式のイメージが少しできてきたと思います。

ここからは実際にどのように数式を編集し使っていくか、紹介していきます。

締め切りまでの日数を計算

忙しい日々の中で、学会関連の申請や抄録の提出など様々なタスクが生じますよね。

これを管理するデータベースをつくっていくと仮定して解説します。

タスクとその締め切り日、締め切りから今日までの日数を示すデータベースをつくれます(図3)。

締め切りまでの日数はプロパティの**数式**を選択します。

数式を編集をクリックし、自分が想定する数式を設定しましょう(図4)。

図5のような画面が出てきますので、ここに以下のテキストを入力します。

```
dateBetween(締め切り日, today(), "days")
```

この数式の構造を解説しますね。

- dateBetween : 2つの日付間の日数差を計算する
- 締め切り日, today() : 今日から締め切りまでの日数が対象
- "days" : 単位を日数で計算する

Excelでいう関数のように決められたフォーマットで設定すると計算される仕組みになっています。