

あたりまえだけど
なかなかできない

読書習慣 の ルール

松本幸夫



本はあなたの先生、
知識の宝庫だ！

仕事でも勉強でも
成 果 を
出 し た い な ら
読 書 は
欠 か せ な い ！

悩んでいるあなたに
いつも本は語りかける



明日香出版社

あたりまえだけど
なかなかできない

読書習慣
の
ルール

松本幸夫



本はあなたの先生、
知識の宝庫だ！

仕事でも勉強でも
成果を出したいなら
読書は欠かせない！

悩んでいるあなたに
いつも本は語りかける

まえがき

私は研修先で、自分自身のために、読書をするように伝えています。

すねど、「忙しいし、本を読む時間がない」「何を読みだらかわからなつ」とかの質問がよく上がります。

特に、読書がまだ習慣になつてゐないところの質問をするようだ。習慣化している人ならば、どんなに忙しくても読む時間を捻出しあり、「テーマを持つてはいるが何をどう読みこなすか」は考へにくうでしょ。

しかし、習慣化していない人が何をどのように読んでらじのか迷つてはいたのなり、手を差しのべる必要はあります。実際にこのように困つてはいる人と一緒に書店に行き、この本を読んだらどうかとアドバイスしたこともありました。

もちろん、私がいつもやるべきは教えるのですが、いつもおせん。本のよさを知つて

◆まえがき

むらい、読書の習慣を身につけむらうよつ、様々な観点から読書論をまとめてみました。本書を読んで、好きな項目からどうぞですので、実行してみましょつ。

といひて、私の使命は、よい本を書くことと、本のよさを多くの人に知つてむらうひと、出版界を元氣にすることなのです。

なぜなら、思い返しても、読書することによって今の自分を形成できたといつのが大きく、私を育ってくれた本の土壤をもつと豊かで実りの多いものにしたいからです。

読書って樂しくて、人間的な成長を助けてくれるものです。読書好きな人ならば、それだけあなたが抱えていた目標に近づきやすくなるでしょつ。

読書好きならばより好きになつてもういたく、また苦手意識のある人ならば少しでも本が好きになつてもらえればと願つてうます。

松本 幸夫

あたりまだごとなかなかできない

読書習慣のルール

- まえがき
もくじ
- ルール① アウトプットを前提に読む
ルール② 時には本はバラして読む
ルール③ 本は硬軟織り交ぜて読む
ルール④ 読む前には儀式をもつ
ルール⑤ 内容の予測読みをしてみる

18 16 14 12 10

ルール⑥ デジでも読書してみる

ルール⑦ あえて面白いところで中斷してみる

ルール⑧ ぶ厚い本で自信を養う

ルール⑨ 平行読みで気分の切り替えをする

ルール⑩ 映画の原作を読んでみよう

ルール⑪ 名言集を買っておく

ルール⑫ 得意分野を読みまくる

ルール⑬ 著者とゆかりのある人の本を読む

ルール⑭ トランسفォーム読書法

ルール⑮ 読書家という肩書きを作ろう

ルール⑯ 愛読書を何度も読み返す

ルール⑰ オススメの本を人にプレゼントする

ルール⑱ 古書街を散策してみる

ルール⑲ 書店のコーナーに立ち寄る

ルール⑳ 著者のバックグラウンドに興味をもつ

48 46 44 42 40 38 36 34 32 30 28 26 24 22 20

- | | |
|--------|---------------------|
| ルール 21 | 読書武者修行のススメ |
| ルール 22 | 他者と交流してみる |
| ルール 23 | 自分流の速読法を身につける |
| ルール 24 | ベストセラーオンリーにしない |
| ルール 25 | 時にマーカーが邪魔になる |
| ルール 26 | マークよりも書き込み推奨！ |
| ルール 27 | マーキングは3色までとする |
| ルール 28 | 1章ごとに読んでからマーキングしておく |
| ルール 29 | 朝礼で利用してみよう |
| ルール 30 | 印象的なことばはピックアップしておく |
| ルール 31 | 入門書で知識のフレームを広げる |
| ルール 32 | 小説から描写力を学べ |
| ルール 33 | 時には自然の中で読書してみる |
| ルール 34 | 時間決め読書をする |
| ルール 35 | 図書館も利用してみる |

- | | |
|--------|-----------------------|
| ルール 36 | 子供の伝記は侮れない |
| ルール 37 | 文章力をつける書写のススメ |
| ルール 38 | 本代はいくらが理想？ |
| ルール 39 | 読書オノリーの日を決めよう |
| ルール 40 | 流し読みと精読を使い分ける |
| ルール 41 | ながら読みもしてみる |
| ルール 42 | 読書の時間が楽しい時間になるよう工夫をする |
| ルール 43 | 本を好きになる工夫をする |
| ルール 44 | あえて反対の立場の本を読む |
| ルール 45 | 感想文はのこしておこう |
| ルール 46 | 活字からはなれる日を作ろう |
| ルール 47 | 読書記録で成長する |
| ルール 48 | 内容を一言で表現してみよう |
| ルール 49 | 感想を口に出しながら読む |
| ルール 50 | 発想のヒントとしての読書 |

- ルール 51 ワンランク上の考える読書
- ルール 52 解説者の意見と比較してみる
- ルール 53 モチベーションを上げる本を読む
- ルール 54 カバンには必ず本を入れる
- ルール 55 原則は最後まで通読
- ルール 56 後ろから読む「変則読み」とは
- ルール 57 音読も時には必要
- ルール 58 眠る前に読む本は?
- ルール 59 相談する前に本に聞け
- ルール 60 本は目の前に積んでいく
- ルール 61 オススメ本を読書家に尋ねて読む
- ルール 62 ニュートラルで読む日を決める
- ルール 63 月間のテーマを決めて読む
- ルール 64 「はじめに」と1章で読むべき本かわかる
- ルール 65 本をカウンセラーにする

138 136 134 132 130 128 126 124 122 120 118 116 114 112 110

- ルール 66 夢を叶える読書
- ルール 67 年間くり返し読む本を決める
- ルール 68 気になるページから読もう
- ルール 69 成功者は読書好き
- ルール 70 衝動買いをどんどんする
- ルール 71 毎日15分が人生を変える
- ルール 72 対訳本で英語も上達
- ルール 73 サイン会に出かけよう
- ルール 74 キーワードで選書する
- ルール 75 プライムタイムを死守せよ
- ルール 76 あえて興味のない本を読んでみる
- ルール 77 本について考えるスケジュールを組む
- ルール 78 現実からはなれる本を読む
- ルール 79 ストレス解消用の本を決める
- ルール 80 サドン・デス読書法

168 166 164 162 160 158 156 154 152 150 148 146 144 142 140

- ルール 81 サドン・デス読書法2
- ルール 82 読書好きだと広言してしまう
- ルール 83 絵本にハマつてみよう
- ルール 84 確認読書で安心しよう
- ルール 85 2度目の確認読みは読書の「棚卸し」
- ルール 86 結論を探し出す読み方をしよう
- ルール 87 自分に「ほっぴ」を出そつ
- ルール 88 スローリーディングもいい
- ルール 89 情報収集のビンボイント読み
- ルール 90 あまのじやくになつて読んでみよう
- ルール 91 著者でなく自分と向き合う読み方をする
- ルール 92 ミイラ取りになつていい
- ルール 93 BGMをかけて読む
- ルール 94 本を図解してみよう
- ルール 95 目を閉じ映像化してみよう

198 196 194 192 190 188 186 184 182 180 178 176 174 172 170

あとがき

- ルール 96 読書にもワークライバランスを考える
- ルール 97 1テーマ20冊でセミプロになるれる
- ルール 98 一気に20冊のコンサルタント的読み方
- ルール 99 1000冊で読書道黒帯
- ルール 100 月に100冊読むと決めて私がしたこと

208 206 204 202 200



アウトプットを前提に読む

「本を読む気がしない」「何のために本を読むの?」とついつい、読書そのものに価値が見出せないと、そういう人は多いと思います。

そういう人には、「他人に話をする」「文章を書いて人に伝える」などのアウトプットを前提に読書することをオススメしています。

私の場合は、「本を書く」「講演をする」「研修のネタにする」とついつい、すべてアウトプットに結びつけた本の読み方をしています。

20年くらい前のことです。まだ著書のなかった私は、人から頼まれて原稿を書いたことがありました。バイトでライターのまねごとのような仕事をしていたのです。

「松本さん、テーマは『右脳開発』なんだよね。よろしくお願いします」

右脳に興味はあったものの、私は当時素人でした。そこで、「右脳開発をテーマに原稿を書

◆あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール

「アウトプットを前提に、私は数十冊の関連書の読書をしたのです。

原稿がうまくまとまつたのはもちろん、右脳開発についてかなり詳しく述べたのです。そ

のあと私は、右脳開発についてをテーマに10冊以上の本を書きました。

最初は、雑誌の原稿を書くことが前提でしたが、それはやがて何冊もの本を書くだけの土台となる知識になってくれたのでした。

また、ビジネスパートナーにとって、「わかりやすく自分の頭の中でもとめる」ことが不可欠です。

たとえば、会議で人の発言をまとめて、自分の主張を加えて反論するとか、取引先の話したことや主張を頭のみで要約するとか、あるいは、提案の際に何冊もの本を要約して参考にするとか……。

アウトプットを前提に読書すれば、著者の書いた中身を自分のことばでしっかりと要約していく力がつきます。ここで挙げた例すべて、アウトプット前提の読書で養えるものなのです。

無目的に「ラララ」と本を読むのは、やめましょう。アウトプット前提の読書で、読書力をつけていきます。



時には本はバラして読む

ここは柔軟に発想してもらいたいと思います。

ちよつと乱暴ですが、私のやり方を紹介します。やかみでないから、ところのではあります。もう少し気楽に読んで、読むことの抵抗感をなくして欲しいのです。そうすれば読書アレルギーはなくなり、「読書家」にもなるのです。

その一つのコツが、「本をぱりして読む」ということです。

私は出張の際、本がかさばりそうな時には必ず机の上に本を5、6のパートにバラしてしまいます。たとえば一章と二章でバリッと破って、その小冊子を持ち歩くわけです。新幹線、飛行機の中などでは、私は週刊誌や雑誌、新聞の頁をビリビリと手で破りとつて情報収集しますが、これと同じ原理といつてよいでしょう。

大切なのは本そのものは道具という位置づけです。

◆あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール

よく蔵書家で何万冊もの「本」を集めるのが趣味の方がいらっしゃいます。これは好みの問題ですから、私があれこれいつ必要はないでしょう。しかし、私は本はそのものを集めたり、そのものの収集の趣味はありません。

収集するよりも本をじんじんバラして、捨てて（わからず毎回ではありますよ）、本の中身を自分で消化して活用して欲しいと思います。

本は「じつにいい」となんて思つてかる方、バラして読む、じつにのやうだと思つてしまつ。 「これ全部読むの」とじつもつねが厚い本なり、思つて切つてバラして、読みやすく、持ち運びやあくしきものですね。

この間こまると、本的に「H・ツ、本つてそんなことつらうござんですか?」と不思議がる方もいます。

私も、一40冊超の著書があり、誰よりも本を愛してゐると思つてますが、それでも「バラす」とか「捨てる」のはオススメです。

読書は「神聖なもの」で、書齋で読まなくてはいけない、じつのは先入観、固定観念、つまりは思い込みの類です。私がこられたのは、読書を楽しむのがあるなり、そういう思い込みはマイナスにしか働かないところです。



本は硬軟織り交ぜて読む

読書はひとつに「硬い」、苦しい、と云うネガティブな意識を持つていませんか？ もしくは「やつ」と読書は「樂しそや」と感じて欲しいですね。本好きの方はついに本を愛して欲しいと思います。

読書に対する「やつ」、おじいかないまでも、読書でイヤな思いをしたことがありますと本嫌いになってしまっててしまう。あたかも、学校の好きな先生の教えた教科が好きになり、イヤな先生の教科は嫌いになるのと似ています。

さて私が申し上げたいのは、本は「硬い本」ばかりでは、本が嫌いになる可能性があるということです。かといって、いつももなく「柔らかい本」ばかりですと、じっくり考える力とか、知識のフレームを広げるなんて「いつ」とはできないでしょう。そう、大切なことは、硬軟織り交ぜて読むことなのです。

◆あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール

軟ところのはビジネス書とか、専門書ではない本。週刊誌や芸能人の「シップが書かれていたり、あるいは趣味の本もここに入れていいかもせん。「著者」としていいますと、**本のネタというは何も専門書や硬い本にだけあるのではない**のです。むしろ、柔らかい本の中に、硬い本の素材が入っていたり、埋もれていることもあります。

私は武道や格闘技ファンで、硬い本を読む合間にこの手の本を読んでいます。読みまくつていることもあります。

また、意外と専門書しか読まない、という人は多いですが、それはかえってよくあります。教養とか知識のフレームというのは、何も専門領域だけに限らないのです。むしろ、もつと広く「人間」を学んでいく必要があるでしょう。

人間を学ぶところはどうぞみますと、やはり「硬い本」のみならず「柔らかい本」も併せて読むことがオススメです。

人間は肉食動物でも草食動物でもなく、雑食でしょう。肉も野菜も穀物も併せて食べています。清潔併せ飲む、ということばもありますね。

ぜひ、偏よることなく、硬軟織り交ぜた読書をしましよう。



読む前には儀式を持つ

私は睡眠の研究をしていて著書もあります。短時間で熟睡するにはどうしたらいいのか、などと研究をしています。

すると、熟睡しにくい人は、安眠のための儀式をしますと、それが習慣になつてスッと眠れるのもわかりました。

それはたとえば、コップ一杯のミルクを飲むとか、枕元にタマネギを置いておくとか、ありがとうと3回口にするといつのような類です。これを「入眠儀式」といつのですが、読書でも同じです。

私の場合は、「よし、読むわ」となりますと、リビングのソファの左側に座って、コーヒーをいれます。気に入った店のコーヒー豆がありますのでそれを口にしますと、ほのかなコーヒーの香りと共に、読む気が高まります。香りはラベンダーが好きなので、ラベンダーの香

◆あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール

つやアロマで、気分良くなれます。

このあたりが、私の読書のセレモニーです。今は特にやりたくないところのですが、儀式をした方が「のり」がよく、とにかく早く読みます。

とにかく**本を読むために小さなことをすると**覚えておこうとする。集中できるところのアクションです。あるいは、お守りやグッズの類でも、これが身近にあると何となく安心できるところの物を身につけるのもかまいません。

集中力とヤル气があれば、長時間本を読むことも可能です。

集中力というのは、15分ぐらいで一度ドガリ、再び15分ぐらいで戻るところのが相場です。そこからこきますと、休んで集中してのくり返しで読むのは一つのやり方だします。しかし、何かの儀式を行ってからヤル氣も集中力もピークにしてから読みますと、平気で何時間でも読めてしまうのです。

ちょっとと「読み疲れ」ましたら、仕切り直しの儀式というのもあります。

私は簡単なところで、深呼吸、ストレッチ、洗面、目を閉じるなどをよくやります。

その上で、再び読書に励むのです。集中とコラックスを組み合わせることのと、読書で集中したら少しコラックスして、再び集中するくり返しだ、たゞひと読書しましちつ。



内容の予測読みをしてみる

テレビドラマでも、推理小説でも、たとえば「誰が犯人かわからな」から面白ことじつ側面があります。タネ明かしの前に、「じつだ」と犯人を予測して、ピタッと当たったなら嬉しじじょ。

同じように、本を読む場合も先を予測して読むのは樂しいものの一つなんですね。

もちろん、「犯人当た」じゃなくて、「内容」「ストーリー」を予測してから読み始めるとやり方もあります。

推理小説でなくともありかじめ「内容を予測して」読むこともできます。

たとえば私は、自分の仕事の参考にビジネス書を毎日2、3冊は読みます。その時、私はいつも、タイトル、著者、まえがきを確認したあたりで本をとじて、「次」には手を通さずに内容をじつも予測してみるのであるのです。

◆あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール

「ト」の先生なら、いつものパターンがあるから、たぶんいまなり実例を出してそれから解決するスタイルになるかな。たぶん最終章に「いつもヤマを持つてくるけど、今回はその流れだらう」という予測をしてから読むのです。

田次に田を通して、全体の流れをつかんでから読んだ方が、ビジネス書は読みやすいですが、「私流」は、あえてそれをやつぱり「ガーッ」と読みこします。

というのは、編集者が全体の流れを考えたり、田次のタイトルをつけたり、構成をすることが多いからです。

つまり、「本当に著者がいいたかった」とは必ずしも田次で流れを見ただけでは、読みとれな
いケースがままあります。

「田次をあえてみない」というのは、他の読書の本にはないメッセージでしょ。しかし、同じ著者として、「なるほど、この人はこうが本当は言いたいんだな」などといふのは嗅覚でわかることがあります。そして、それは本のタイトルとは全然違うこともあります。

少なくとも、本を手に取った時に次のようなことを習慣にしてみてください。

「この本の中身はどんなことが書かれているか?」「ストーリーはどうなっていけるか?」という問題意識を持ち、それから読み進めていくのです。

読書習慣の
ルール

06

どこでも読書してみる

読書への心の中の垣根を取り払って、もっとと読書をスイスイ進む気楽なものとするにはどうすればいいのでしょうか？

それには、「ぜひ」でも読書する「いつも」があります。そのためには「いつも本を持ち歩く」「いつもを習慣にしましょ。

- ① 本を持ち歩く
- ② 本のテーマは問わない
- ③ 仮に読めなくても気にしない

初めは軽いタッチの、エンターテイメント系の作品でいいですから、持ち歩いて下さい。

◆あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール

趣味の本のような、読みやすい内容でかまいません。

待ち合わせをしていて、先方に待たされるということがあります。いつも空いた時間に本を読むのです。電車待ちや電車内などのスキマ時間の10分、15分の間もできる限り、本を読んでいきます。とにかく、「いいじや読む」ことを心がけて習慣にしてしまおうのです。

また、仮に本をすべて読めなくてお気にしないのがコツです。少しだけでも「読めた」というのが自信につながりてくるものなのです。

特に、今まで読書習慣のなかった人にとっては、たとえ10分でも「読めた」という自信は大きいでしょう。それまでいかずとも、喜びであり、樂しい経験になりますね。

読書が習慣化してしまおうと、「読んだらるのが普通」ならば「読まないと氣分がおかしくなる」という感じになってしまいます。そうなればやつしめたものですね。とにかく「読書する」のが生活の一部になってしまおうのです。

まずは「いいじや読書する」ことによって、読書を習慣化してしまおう、苦手意識を取り払つてしまおうよ。

ビジネス書＆語学書

著者の本音！

立ち読みデータはここまでです。

続きはぜひ、書店さんでお求めください。

- ・ Amazonでのお求めは、[こちら!](#)
- ・ 紀伊國屋書店でのお求めは、[こちら!](#)
- ・ e-hon でのお求めは、[こちら!](#)
- ・ 楽天ブックスでのお求めは、[こちら!](#)
- ・ 本やタウンでのお求めは、[こちら!](#)

突撃 インタビュー



ア明日香出版社