

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きます。

すると、「忙しくて、本を読む時間がない」「何を読んでいるのかわからない」という質問がよく上がってきます。

特に、読書がまだ習慣になっていないという人がこれらの質問をするようです。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ますし、テーマを持っていますので、何を読んでいいかわからないということは考えにくいでしょう。

しかし、習慣化していない人が何をどのように読んでいいのか迷っていたのなら、手を差しのべる必要はあります。実際にこのように困って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、私がいつもそうできればいいのですが、そうもいきません。本のよさを知って

もらい、読書の習慣を身につけてもらうよう、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、好きな項目からいいので、実行してみましょう。

ところで、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ってもらうこと、出版界を元気にすることなのです。

なぜなら、思い返してみても、読書することによって今の自分を形成できたというのが大きく、私を育ててくれた本の土壌をもっと豊かで実りの多いものになりたいからです。

読書って楽しくて、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る目標に近づきやすくなるでしょう。

読書好きならばより好きになってもいいたく、また苦手意識のある人ならば少しでも本が好きになってもえればと願っています。

松本 幸夫

あたりまえだけどなかなかできない

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 内容の予読読みをする

10 12 14 16 18

- ルール⑥ どこでも読書してみる
- ルール⑦ あえて面白いところで中断してみる
- 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 トランスフォーム読書法
- 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

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

ルール21	読書武者修行のススメ	50	ルール36	子供の伝記は侮れない	80
ルール22	他者と交流してみる	52	ルール37	文章力をつける書写のススメ	82
ルール23	自分流の速読法を身につける	54	ルール38	本代はいくらが理想？	84
ルール24	ベストセラーオンリーにしない	56	ルール39	読書オンリーの日を決めよう	86
ルール25	時にマーカーが邪魔になる	58	ルール40	流し読みと精読を使い分ける	88
ルール26	マーカーよりも書き込み推奨！	60	ルール41	ながら読みもしてみる	90
ルール27	マージングは3色までとする	62	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	92
ルール28	1章ごとに読んでからマージングしてみる	64	ルール43	本を好きになる工夫をする	94
ルール29	朝礼で利用してみよう	66	ルール44	あえて反対の立場の本を読む	94
ルール30	印象的なことはピックアップしておく	68	ルール45	感想文はのこしておこう	98
ルール31	入門書で知識のフレームを広げる	70	ルール46	活字からはなれる日を作ろう	100
ルール32	小説から描写力を学べ	72	ルール47	読書記録で成長する	102
ルール33	時には自然の中で読書してみる	74	ルール48	内容を三言で表現してみよう	104
ルール34	時間決め読書をする	76	ルール49	感想を口に出しながら読む	106
ルール35	図書館も利用してみる	78	ルール50	発想のヒントとしての読書	108

- 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

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

- 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む
- 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

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

- 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 絵本にハマってみよう
- 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 自分にこぼろびを出そう
- ルール 88 スローリーディングもいい
- ルール 89 情報収集のピンポイント読み
- ルール 90 あまのじゃ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

- ルール 96 読書にもワークライフバランスを考える
- ルール 97 1テーマ20冊でセミプロになれる
- ルール 98 二気に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

あとがき

カバーデザイン…AD 渡邊 民人 (TYPEFACE)

D二宮 匡 (TYPEFACE)

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?」というように、読書そのものに価値が見い出せないと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」というように、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ですが、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

く」という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ったのはもちろん、右脳開発についてかなり詳しくなったのです。そのあと私は、右脳開発ということをテーマに10冊以上の本を書けました。

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、ビジネスパーソンにとって、「わかりやすく自分の頭の中でまとめる」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こととか、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。

無目的にダラダラと本を読むのは、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。もちろんこうしろ、というわけではありません。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』にもなれるのです。

その1つのコツが、「本をばらして読む」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どうするかというと、本を5、6のパートにバラしてしまします。たとえば1章と2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つつ情報収集しますが、これと同じ原理といってよいでしょう。

大切なのは**本そのものは道具という位置づけ**です。

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やいます。これは好みの問題ですから、私があればこれいう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どんどんバラして、捨てて（もちろん毎回ではありませんよ）、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「とっつきにくい」なんて思っている方、バラして読む、というのもアリだと思います。」「これ全部読むの」というようなぶ厚い本なら、思い切ってバラして、読みやすく、持ち運びやすくしてしまうのです。

こう言いますと、本当に「エッ、本ってそんなことしていいんですか？」と不思議がる方もいます。

私も、140冊超の著書があり、誰よりも本を愛していると思っていますが、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、書斎で読まなくてはいけない、というのは先入観、固定観念、つまりは思い込みの類です。私がいいたいのは、読書を楽しもうとするなら、そういう思い込みはマイナスにしか働かないということです。

本は硬軟織り交ぜて読む

読書はとっつきにくい、苦しい、というネガティブな意識を持っていますか？ もしそうなら、もっと読書は「楽しいもの」と感じて欲しいですね。本好きの方はさらに本を愛して欲しいと思います。

読書に対してのトラウマ、までないまでも、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いうでしょう。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、いうまでもなく「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うこ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。

軟というのはビジネス書とか、専門書ではない本。週刊誌や芸能人のゴ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しれません。「著者」としていいですよ、本のネタというのは**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。読みまくっ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せん。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、もっと広く「人間」を学んでいく必要があるでしょう。

人間を学ぶという目でとらえてみますと、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きます。清濁併せ飲む、ということばもありますね。

ぜひ、偏ることなく、硬軟織り交ぜた読書をしましょう。

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、それが習慣になっ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回口にするというような類です。これを「入眠儀式」というのですが、読書でも同じです。

私の場合は、「よし、読もう」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

りやアロマで、気分良くします。

このあたりが、私の読書のセレモニーです。今は特にやらなくてもいいのですが、儀式をした方が「のり」がよく、どんどん速く読めます。

とにかく**本を読むために小さなことをすると覚えておいて下さい**。集中できるいくつかのアクションです。あるいは、お守りやグズの類でも、これが身近にあると何となく安心できるといふ物を身につけるのもかまいません。

集中力とヤル気があれば、長時間本を読むことも可能です。

集中力というのは、15分くらいで一度下がり、再び15分くらいで戻るといふのが相場です。そこからいきますと、休んで集中してのくり返して読むのは1つのやり方でしょう。

しかし、何かの儀式を行ってからヤル気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ものです。

ちよつと「読み疲れ」ましたら、仕切り直しの儀式というもあります。

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。集中とリラックスを組み合わせるといいので、読書で集中したら少しリラックスして、再び集中するといふくり返して、たくさん読書しましょう。

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い」から面白いという側面があります。タネ明かしの前に、「こいつだ」と犯人を予測して、ピタッと当たったら嬉しいでしょう。

同じように、本を読む場合も先を予測して読むのは楽しいことの1つなんです。

もちろん、「犯人当て」でもよいでしょうし、それだけではなく「内容」「ストーリー」を予測してから読み始めるといっやり方もあります。

推理小説でなくてもあらかじめ「内容を予測して」読むことはできます。

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、「目次」には目を通さずに内容をいつも予測してみるのがです。

「この先生なら、いつものパターンがあるから、たぶんいき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ってくるけど、今回はその流れだろう」という予測をしてから読むのです。

目次に目を通して、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しょうが、「私流」は、あえてそれをやらずにザッと読んでしまいます。

というのは、編集者が全体の流れを考えたり、目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いこと**」は必ずしも**目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。

「目次をあえてみない」というのは、他の読書の本にはないメッセージでしょう。しかし、同じ著者として、「なるほど、この人はここが本当は言いたんだな」などというのは嗅覚でわかることがよくあります。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、本を手にと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。

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、もっと読書をスィスイ進む気楽なものとするにはどうしたらいいでしょうか？

それには、「どこでも読書する」ことです。そのために「いつでも本を持ち歩く」ことを習慣にしましょう。

- 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。

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。そういう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、本を読んでいます。こうして、「どこでも読む」ことを心がけて習慣にしまつのです。

また、仮に本をすべて読めなくても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っ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。そこまでする必要も、喜びであり、楽しい経験になりますね。

読書が習慣化してしまえば、「読んでいるのが普通」さらには「読まないと気分がおかしくなる」というくらいになってきます。そうなればもうしめたものです。とにかく「読書する」のが生活の一部になってしまうからです。

まずは「どこでも読書する」ことによって、読書を習慣化してしまい、苦手意識を取り払ってしましましょう。

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。

- ・ アマゾンでのお求めは、[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



 明日香出版社