

<h1>自己啓発推薦書</h1>		2023年 3月18日 発行者 矢木信男
書名	「すぐやる人の読書術」塚本 亮著 明日香出版	発行日 2019/1/23
<p>1 推薦理由ー読書を即、行動に活かし、その成果を出せる人とは、どのような読書方法をとっているのだろうか。読書を習慣化するには、どんな方法があるか、など読書と行動を結びつけ、成果を出せて、人生を有意義に生きる手段を本書は教えてくれる。</p> <p>2 キーセンテンス</p> <p>(1) 1冊の本を読み切ろうとすることをやめよう。なぜ？ <u>私がかつて本を読むことを避けていた理由は、本を読み切れなかったときの残念な気持ちを何度も味わったからだ。</u> 読むスピードが遅く、読み切ろうとするから全然進まない。「読み切れないなんて自分はダメなんだ」とモチベーションが低下していた。逆に、<u>本は、読みたいという目的意識をもっているところだけを読むと決める。そうすれば読書に対する意欲がグッと上がる。</u></p> <p>(2) これからは読書に対して、どのように考えるか？ <u>「たくさん本を買って読むのは、目標に向かって小さな行動をするため」と。</u> 読書すれば、他人の経験や考え方、メソッドなどを知ることができる。本を読むことで思いつかなかった発想や考えに触れることができる。<u>読書から仕入れた知識やノウハウをすぐに活かすことで、初めて「知っていること」が「できること」に変わる。</u></p> <p>(3) 読書を最高の自己投資とするためには、何が大事か？ <u>それは本から学んだことをアウトプットすることで初めて、その読書は「投資」になると考える。そのときに、何が大事だと思うか？それは、「ゴール」である。</u> つまり、「目的」である。ゴールがあるからこそ、読書から学ぶものも大きいのであるし、学んだものを行動に移すというアウトプットができるようになる。</p> <p>(4) 成長できる人とできない人の差とは何か？ これまでに10年間、のべ5000人以上の人を指導してきたなかで確実に言えることが一つある。<u>それはインプットとアウトプットの時間の間隔がとて短いということだ。</u> 同じ質の、同じ量のインプットをしても、次の一歩次第で成果を出せるかどうか、決まってくる。<u>そのためにはまず、「本を読み切らなきゃいけない」という意識を捨てることだ。自分を突き動かすような「1フレーズ」と出会った瞬間に動き出す。</u></p> <p>(5) 書き込みながら読書することは、小さなアウトプットを繰り返すことと同じとも言える。どうしてか？ 2024年プリンストン大学のパム・ミュラーとカリフォルニア大学のダニエルオッペンハイマーは、授業での内容をノートの紙に書くか、ノートパソコンに記録するかで分けたのだが、結果は驚くべきものだった。<u>パソコンに記録していた学生よりも、ノートに書き込んでいた学生のほうが圧倒的に高いパフォーマンスを見せた。1週間後に、再び試験をしたときにも、手書きでノートをとった学生のほうが、スコアは圧倒的に良かったのである。</u></p> <p>(6) なぜ、ノートの紙に書いた学生の成績がよかったのか？ <u>タイピングすることに比べ、手書きは時間がかかるからだ。</u> 先生が話す内容を全て聞き取りながら手で書くことは容易ではない。</p>		

それゆえ、注意深く聞き、話の要点をまとめることに集中しないと、ノートはとれない。つまり聞きながら学んでいるわけである。一方、タイピングをしたときはあまり考えることなく、ひたすら記録することに集中してしまう。要は、手書きでメモを書くというプロセスを踏めば、おのずと書きながら頭の整理が進んでいる状態になるからだ。

- (7) **本を読む前に、本を読む目的を明確にしておくことである。なぜか？** 読書を成果につなげるコツは、自分への問いかけにある。「問いを立てる力こそ全ての成長の基礎である」。これはインド8代首相インディラ・ガンディーの言葉である。心理学に「**カラーバス効果**」という言葉があるが、ある1つのことを意識していると、それに関する情報が無意識にたくさん集まるようになる現象のことを指す。読書の目的を明確化することで、読書により大量に情報を浴びながら、そのなかから自分に必要な情報を引っ張り出しやすくなるのである。
- (8) **自分の中にある問いを明確にし、その問いを達成するために箇所を限定して読む方法とは？** スキヤニングを身につけることである。このスキヤニングは、自分が探している情報が書かれている箇所を特定して、必要な情報を抜き出すスキルだ。これにより、自分の読書に対する姿勢は大きく変わった。
- (9) **スキヤニングという読み方ともう一つ、文章の論理構造を把握しながら読む方法がある。それを何というか？** スキミングという。スキムとは「上澄みなどをすくう」という意味で使われ、筆者や著者が伝えたい重要なメッセージを「さっと抜き取る」という意味で使われる言葉である。スキムミルクから連想するとわかりやすいかもしれない。つまり、文章の要点をすくいとりにながら読んでいく技術である。すぐやる人の読書術では、このスキミングがとても大事な要素となってくる。
- (10) **読書の成果をつなげるキーファクターは、いかにアウトプットにつなげるかである。アウトプットの基本は3つある。その3つとは？** 「動く」「シェアする」「あつめる」の3つである。これらの頭文字をとって、U (動く)、S (シェアする)、A (あつめる)になるので、アウトプットのカギは、USAと表した。U (動く)は、自分が動いてみること、実際にやってみることだ。これが最強のアウトプットだ。自分の体験エピソードで記憶に残る。例えば、新しく出会った固有名詞や単語はすぐにネットで調べることで、知識を深めることも、「動く」である。
- (11) **S (シェアする) とは？** 自分が読んだ内容を誰かに伝えることである。これには2つの方法があり、「話すこと」と「書くこと」である。本で得たことを同僚に話す、またブログやSNSなどで文書にすることである。
- (12) **A (あつめる) とは？** 読んでいい言葉に出会ったら、その言葉を集めてみる。今すぐにはシェアすることができないかもしれないが、将来のための行動で、いつか役に立つ情報や、壁にぶつかったときに振り返りたい情報をためていくという意図がある。「あつめる」のもう1つの役割は、プレゼンや資料づくりのためのアイデアをあつめておくことも含まれる。
- (13) **読書から得たアイデアは行動や思考のヒントであるから軽い気持ちで試してみる。どんな方法があるか？** 実験をしてみよう、である。実験してみて、成功すればそれで成果を上げら

れたということになるし、もしダメだったら、なぜダメだったのかを考えるきっかけになる。何でもかじってみなければわからない。かじってダメだったら吐きだせばいいのである。

- (14) **すぐやる人の条件には、すぐに真似ることである。どういうことか？** 「自分がいいと思うものを模倣し、反復練習で自分の形にしていくのが技術というものではないか、模倣とはまさに、一流になる第一歩なのだ。」(「采配」落合博満著ダイヤモンド社) というように、「すぐやる人」はマネをすることをいとわず、素直にマネをしながら技術や知識を習得していく。徹底的にパクるから始めるのである。心理学ではモデリングとも言う。
- (15) **習慣を確実に定着させるためには、どうすればよいか？** 脳が暗記するのは、それが重要でないに関係なく、単純に「接触頻度」が高いものだと言う。繰り返したものだけが自然に定着していく。従って、行動習慣や思考習慣を定着させるために、①まず一度やってみる。これをやったら効果的だなと思ったものについては、②具体的な目標設定をする。出来る限り③数値のある目標を設定する。例えば、日曜日の夜に「次の一週間の計画を立てよう」という実践し、定着させたいなら、まず10回それを繰り返すことを目標にする。10回繰り返せば、かなりの確率で習慣化するからだ。思考習慣の場合なら、「部下といい関係を築くためには結果でなく、プロセスに意識を向けよう」で、毎日1回意識して、結果ではなく他人の頑張っている姿勢に前向きな言葉をかける。④それができた日とできなかった日を記録する。そうすると結果ばかりだけでなく、プロセスに目を向けられるようになるので、思考習慣も変わっていく。
- (16) **せっかく読了した本の内容を自分のものにするベストな方法はないか？** その方法は、自分宛てにメールをするのが一番しっくりきた。継続するためのコツはラクであること。私は読書記録用の Gmail のメールアドレスを1つ使っている。完全ネタ帳のメールボックスなので、自分以外の誰かからメールが届くことはない。また、音声入力で本の内容を読み上げて入力している。
- (17) **自分の考えを論理的に納得させるには、何が必要か？** それは「なぜそうなのか」ということに説得力を持たせるための情報が必要である。文章は、1つの見出しで著者が伝えたいことは1つだ。その「伝えたいこと」を中心に、その周りに「説得情報」がくっついている。もし、それがなければ、単なるあなたの思いつきとなりかねない。そこで常日頃から読書を通じて出会った言葉や研究結果、統計データなどをストックしておくことが大事である。
- (18) **では、具体的にはどのようなケースか？** 「コミュニケーションで大事なことは A である」ということを伝えたいときは、次のように伝えれば、説得力は増す。①「コミュニケーションにおいて大事なことは A である。②例えば、先日こんなことがありました。(具体的なエピソード)。そして、③プリンストン大学の研究(権威の引用)でも、A の効果が報告されているのです。④なので、A がコミュニケーションにおいて大事なのです」と。心理学ではこの心理傾向をハロー効果と呼ぶ。特定の分野の専門家や著名人の言動を信じてしまいやすい性質を持つ。だから、固有名詞や数字は意識的に集めていくようにしている。
- (19) **どのようなことをメモ帳に記載するのか？** イギリスのウォータールー大学の2017年の研究で、声に出して読み上げることで記憶に定着しやすいということがわかった。文字を声

に出して読むこと、それを自分の耳で聞くことで、黙読するよりも20%、記憶力がよくなるということ表現していく。メモ帳に「音読は20%記憶力を高める」とストックしておけばよい。

- (20) **読書をして、心に響いた名言は集めるようにしている。その理由は2つある。その2つとは？** まずは、ストックしておくことで、プレゼン資料を作成したり、本を書いたりするときなどにさっと取り出せたら、スムーズに資料作りができる。また、それを見返すことで、アイデアを得ることもできる。もう一つの理由は、仕事がうまくいかなかったり、壁にぶつかったりしたとき、すぐにやれないサイクルにはまりやすい。そんなときにストックしてある言葉を見返すことで、モチベーションを高めることができる。
- (21) **読書を習慣化してしまうには、コツがある。どんなコツか？** 習慣化されている状態とは、意志力に頼らなくても動いてしまう状態のことだ。つまり無意識にでも、できてしまうことである。判断する隙がない。習慣化のコツは、意志力×環境×感情の公式を抑えることである。なかでも意志と感情は変動が激しくコントロールが難しいが、環境を工夫することで出来る。例えば、同年代の人が頑張っていたら、意志が弱い人でも頑張れることがたくさんある。ちょっとした工夫で人の行動力は大きく変わる。
- (22) **習慣化の第一歩は小さなステップから始める。具体的には？** 読書での小さなコツとは、まず、①毎朝カバンに本を1冊入れることから始める。本を持って家を出る習慣を身につける。次に②習慣化で大切なことは、やるかやらないかを脳に判断させずに毎日やることである。どうすれば、脳が判断する余地を持たずに行動できるようになるか、といえ、このコツは、③他の行動とセットにすることである。AをしたらBをするというパターンで、すでに持っている習慣と新しい習慣とを組み合わせることで習慣化は成功しやすくなる。移動時間は必ず本を読むと決めているから、電車に乗ったらスマホをカバンに入れ、代わりに本を取り出す。最初は慣れないが、何度も繰り返すうちに、考えずにできるようになる。また、カフェに行ったら読書をすると決めておく。毎日やっている習慣とセットにしておく。
- (23) **何か行動したときに、うまくいかなかった場合は、その原因を考えて改善策を立てれば、それで、また新しいアウトプットにつながる。そのために必要なことは何か？** 常に改善をしていくことであり、改善するためのツールをしっかりと持つことが不可欠だ。続けるモチベーションを生み出してくれるのが、「記録」である。読書が成長に結びついているかわからないという人には、記録することをすすめたい。記録することで、読書が自分の人生にプラスの効果をもたらしていることに気づく。また、読書で起こしたアクションがうまくいなくても、行動したことで得られる気づきを明確に、客観的に記録しておくことで、進歩する。まさに、エジソンの「失敗ではない。うまくいかなかった1万通りの方法を発見したのだ」である。
- (24) **では、どんな記録が効果的であるか？** リフレクションノートというノートの取り方が効果的である。リフレクションとは省察のことで、簡単に言えば、「振り返りのこと」である。行動は大事であるが、それをしっかりと振り返ることもまた同じく重要で、この振り返りがあるからこそ、自分を高めていくことができる。①まず、やることを書く。②やってみた結果を

書く。③**改善策を書く。**④**明日にやることを書く。**それぞれを**1行で**かまわないから、考えてみて書き出してみる。いい振り返りができる。これを継続することでモチベーションを生み出してくれることを感じられるはずである。

(25) **読書で集中するための理想の環境は？ 必要なもの以外何もないところだ。意志の力を使わなくてもいい環境に飛び込む。そこで最適なのがカフェ**である。カフェの少しざわざわした環境のほうが、静まり返った場所よりも集中できる。また、心理学の実験では、集中したいときは、解放的な場所よりも、**天井の低いところのほうが、集中力が高まる。**後は、**電車の中**である。同じことをやるにしても、**場所を変えることで集中力は明らかに違ってくる。**

(26) **いつ読むのが効果的か？ 朝、読書することで、読書の内容が頭に残っているから、その内容を現実に応用していくと、考えやすくなる。**例えば、接客術についての読書をして、そのあと仕事で接客をしたとする。すると、「そういえば、朝読んだ本で書いてあったことがまさに今、目の前で起こったな」「今の場面でこうしてもよかったのではないか」と読書した内容を現実に投影しやすくなる。**通勤している人におすすめなのが、1日1冊本を読むという習慣である。**朝の読書がいいのは、脳が整理されている状態で本を読むと、いろんなアイデアが浮かびやすいからである。

(27) **あれこれと手をつけるよりも一点突破したほうが、効率がいい。具体的には？ コミュニケーション力を伸ばしたいと思ったら、徹底して何冊もコミュニケーションの本を読み込んでみる。**すると、その期間は徹底してコミュニケーションについて考え、実生活でも意識してコミュニケーションをとるはずである。そうすることで、きっと変化を実感できるはずだ。それから他の分野に入ればよい。

(28) **本にも合う、合わないがある。そのため、自分と相性がいい本なのかを判断する基準をもっておくとよい。書店で気になる本を手にとったら、自分はどんな基準で購入するかどうか、を決める。そこには3つの基準がある。その3つとは？ ①「目次」、②「まえがき」、③「著者のプロフィール」に目を通す。目次は、自分が面白そうだなと思える項目があるかどうかをチェックする。まえがきは、**文章が自分のフィーリングと合うかどうか**の確認である。同じことを伝えるにも、話が自分の中にすっと入ってくる人と、聴きづらい人がいると同じで、文章も自分にすっと入ってくるかである。最後に、**著者のプロフィール**では、**人物的に面白そうかどうか**である。何かの**超プロフェッショナル感**が出ている「**深さ**」のある人か、**多様な経験をしてきた「幅広さ**」がある人かである。3点をさっと読み、心が反応したら、「**帰って早く読みたい**」という気持ちになる。その欲求を10点満点で点数化し、低いものは積読になるから、購入しない。**

(29) **本との出会いは書店だけではない。他にどんな方法があるか？ その一つがメルマガである。**元アマゾンのカリスマバイヤーである土井英司さんの「ビジネスブックマラソン」を10年以上購読している。ビジネス書を毎日1冊紹介するメルマガで、鋭い視点で書かれた書評と本のセレクトから、気づきを得るには良い。また、**SNSなどで、ハッシュタグで「#読書」「#読書記録」などで検索**をすればたくさん本の画像が出てくるので、気になる本を見つけるこ

ともできる。