



読んだら、
きちんと
自分の知識に
する方法

宮口公寿



明日香出版社

はじめに

本書では、記憶術を使った読書法を「メモリー・リーディング」と名づけています。それは、

メモリー || 記憶
リーディング || 読書

を意味したもので、本書のタイトルにあるとおり、
「読んだら、きちんと自分の知識にする方法」
ということを意味しています。

メモリー・リーディングは、ちょっとした工夫をすれば、本を読んだそばから、
どんどん憶えることができます。その夢のような方法が、メモリー・リーディ

ングなのです。

現代の競争社会において、自分自身を情報武装化することは、非常に有効な手段となり、このことは誰も疑いのない事実だと思います。昨日まで何も知らなかったのに、ひと晩で深い知識を獲得し、さらに洞察力を得ることができます。情報を記憶し、その情報をアウトプットすることにより、単に暗記だけでは得られない、深い知見を得ることができるのです。

あなたは、こんな経験はありませんか？

あなたが書店に行って、どんな本を購入しようかなあと立ち読みをしているとします。あなたの興味を引いた本がたまたま見つかったとします。

「ああ、どうしてこんなに私の興味にぴったりする本を今まで買わなかったのだろう？」

と、思わずうなずき、ほとんど無意識に書店のレジまで歩いて行って購入します。すぐく読みたい本なので、帰宅するまで待つのが待ち遠しく、書店の隣のコーヒー

ショップでその本を開き、読み始めます。

「すごく面白い！」

「どうして今まで、この本を買わなかったのだろうか？」

ある意味、積極的（？）な後悔を胸に秘めながら、さらに読み進めていくうちに、「何かおかしいなあ？」

と不思議な気持ち徐徐にあなたの心に去来してきます。

デジャブ（既視感）のようなこの感覚！

デジャブとは、実際は一度も体験したことがないのに、すでにどこかで体験したことのように感じる事。 (ウィキペディアより引用)

「もしかしたら？」

とあなたはだんだん気づき始めます。

「もしかしたら、この本って、すでに買ったことがあるかもしれない」

読めば読むほど、その気持ちが心配から確信に変わっていき、それから自責の念に変わっていきます。

「ああ、もったないことをした！」

その本を読んでいるコーヒーショップが、何とその本を購入した書店の隣。目と鼻の先なのに今さら返品してくれとも言えず、かと言って内容はすべて知っているので、先を読む気にもなれません。大枚はたいて買った大切な本が、持ち歩きたくない大きな荷物へ一瞬にして変貌します。

安心してください。この本を読めば、こんな経験は一生なくなります。

私は、記憶術という、文字通りものごとを記憶するノウハウを教えています。

1日5分のトレーニングをすれば、3週間で、ひと晩で、100ページの本を、かなり詳細に憶えることができます。

メモリー・リーディングの習得はカンタンです。

今回は、読んだものがさっと頭に入る方法について、最適化した方法を解説します。とくに、メモリー・リーディングの最初の壁「イメージ化」について多くのスペースを割きました。これさえ習得すれば、次のステップもかんたんにクリアできます。

ます。

今までの記憶術よりも、習得がカンタンです。メモリー・リーディングの習得は、この本だけで十分なように、一生懸命書きました。

記憶に関して劣等感がなくなると、生まれ変わったような気がします。自分が天才になったような感じがします。その記憶術を、1日でも早く自分のものにして、その威力を十二分に味わってください。

時間がない方は、第5章「メモリー・リーディングの3つの方法」の『普通の読書の場合は「イメージ化」の項目を先に読んでください。30分以内に、あなたはもう、読んだものの内容を忘れなくなります。

宮口 公寿

2011年 1月



はじめに

1章

**大きな誤解!!
速読法を習得しさえすれば、
それでいいのか?**

本を速く読むだけでは、何の意味もない …………… 18

たくさんの本を読んでも、次から次に忘れていく?

速読術と記憶術を身につければ鬼に金棒

普通の人の3倍から5倍速く読めれば、それ以上は必要ない …………… 22

何のための速読?——手段が目的になって

記憶術も「ある程度できれば」をまず目指す

リービッツの最小律の法則 …………… 27

2章 本当の「記憶力」とアウトプット

記憶力に対する誤解 …………… 30

理解できないことは憶えることができない …………… 32

年を取るほど、記憶力は増大する …………… 36

自分が思っているより憶えている? …………… 42

アウトプットは必ず必要! …………… 46

どうしてアウトプットが大事なのか

アウトプットのための手段

3章 「メモリー・リーディング」

それは目的があるから、何かを読む	56
「メモリー・リーディング」とは？	62
どんなに速く読んでも、読んだ知識が頭に入らなければ意味がない	68
憶えたものは活用すること	70
メモリー・リーディングのチェックのしかた	75

4章 忘れたのではなくて、思い出せないだけ

憶えることは自転車の練習と同じ	80
エピソードが大事！ 忘れたのではなくて思い出せないだけ	82
「イメージ化」とは？	85

1日5分を毎日やるだけ	
イメージ化のかんたんな練習	
人間には、知識を要約する機能がもともと備わっている	90

5章 メモリー・リーディングの3つの方法

目的によって、憶える方法は異なる	94
新聞と雑誌の読み方	98
どうして憶えられないか？	
わかる場合とわからない場合で違う	
うまくいった行動にフォーカス	
普通の読書の場合は「イメージ化」	102
まず言葉をイメージ化してみる	
イメージ同士をつなぎ合わせていく	

複雑なものは「70%理解」を使う …… 111
試験用には「場所法」を使う …… 119

「場所法」とは

場所法の「場所」を留意する

「場所法」での憶え方

小は大を兼ねるといふ発想 …… 130

6章 「イメージ化」

——実際、どうやるか？

イメージ化が命 …… 136

イメージ化は視覚以外の五感も総動員する

でも、イメージ化は「何でもいい」

具体的なものから抽象的なものへ、イメージ化の練習 …… 142

イメージ化は考えてはダメ

何かをしながらイメージ化するとやりやすい

抽象的なものと具体的なものを織りまぜる …… 148

抽象度を上げてイメージする練習

憶えたい本のなかからランダムに言葉を拾って——考えないでイメージ化

イメージ化練習のための言葉リスト

興味があるものを対象にする …… 154

7章 読んだものを自分の知識にするには、 3つのスタイルがある

読むスタイルに応じて方法を選択する …… 160

概要を憶えていれば良いもの——イメージ化 …… 163

ほとんどの読書の場合

複雑なもの（理解する必要があるもの）——マインドマップ	……	168
勉強用には、どこを憶えてどこを憶えないか、見定めることが重要	——	場所法
イメージを道順につける場所法のやり方	……	177
大量のものを憶える場所法		
イメージの貼りつけ方		

8章 (宮口式) 戦略的読書法

たくさんの本を読もう!	……	186
面白い本を読むこと!	……	193
自分の生活をシステム化してみる	……	195
英語で書かれた本を読もう	……	203
私が読む前にやっていること	……	207

9章 このメソッドを身につけたあとの 素晴らしい生活

知識があると、その知識と知識が融合し合い、新たな発想が生まれる	……	218
信じられない量のものを読んで、その知識が頭に入っている生活	……	210

おわりに

1 章

大きな誤解!!
速読法を習得しさえすれば、
それでいいのか？



本を速く読むだけでは、 何の意味もない

たくさんの本を読んでも、次から次に忘れていく?

今、日本は未曾有の経済危機に瀕しています。失業率は高まり、若年世代の就職難は、非常に深刻です。年金、保険、介護、急激な為替変動、一刻も猶予できない問題が、私たちのまわりに同時多発的に襲いかかっています。

私の若かった頃のように、とりあえず、大学を出て大企業に就職すれば一生安泰、という夢のような時代は、日本にはもう二度と来ないでしょう。

ビジネスパーソンのサバイバル術として、猛烈な勢いで情報武装をしなければいけません。これは、もともと経験や勘に頼ってきた仕事からのイノベーションであり、すべての人の必須条件とも言えます。

情報武装の最も効率の良い方法として、読みものを通じて情報収集することがあげられます。書店で雑誌や本を購入し、知識を獲得するのは、非常に有効な手段で

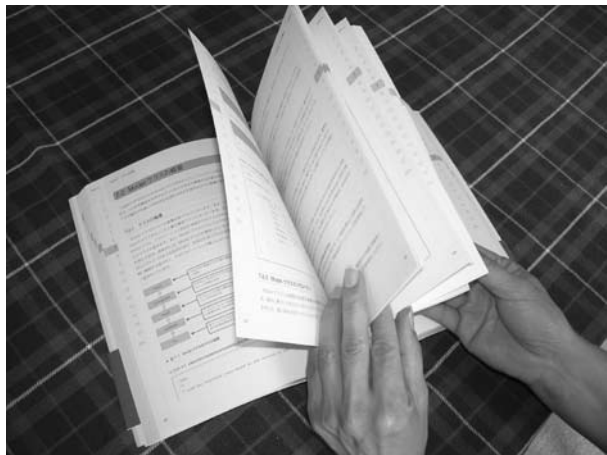
す。本はもつとも、元が取れる投資だと思えます。一部の方しか知らないと思えますが、本の値段がこんなに安いのは、諸外国のなかでも日本だけだと思います。

今、ちまたで速読術が一種のブームとなっています。速読術を身につければ、普通の読書に比較して、何十倍も速く読めるどころか、より深く理解できると思えます。速読術は、読書するのに非常に大変な時間がかかるという概念を打ち破つてくれました。

しかし、早速勉強しようとして本を購入して、本を読み始めると、内容がいかにも親しみやすい感じがすることがあると思います。最初のうちは、自分がその分野をよく勉強しているのかなあと思っていると、文章に何となく、違和感があります。一部には、親しみやすい言いまわしもあると気のせいかと思えます。

「この本は読んだことがある」

このように、たくさんの本を読んでも、次から次へ忘れていくなら、まったく意味のないことです。



高品質の情報は、読書を通じて得ることができですが、せっかく読んだ内容を次から次へ忘れていってしまうのでは、何の意味もありません。あなたが汗水たらして稼いだお金を、単にたくさんの本を読んだという自己満足のために、お金をどぶに捨てているようなものです。

速読術と記憶術を身につければ鬼に金棒
現代のサバイバル術としての真の情報武装とは、読書する目的を明確にし、高速に知識を収集し、そして、「さらっと」記憶することだと思います。ただ本を速く読むだけなら意味がありません。

よく考えてみましょう。読んで、憶えなければ意味がありません。本書を読み進めていくとわかってきますが、わたしが提唱する「メモリー・リーディング（読んだ本をさくっと憶える方法）」は、ただ本を読んで憶えるのではなく、その憶えた内容を時間をかけずに、より深く理解する手順まで説明しています。

速読したけど、結局、頭に残っていないということでは、意味がないのです。100冊読破、しかし、頭には1冊も残っていない。それどころか、過去に読んだ本をうっかりもう一度購入する、なんてことがあったら、本当に落ち込みます。そんな経験が、誰もが1回はあるでしょう。

通常の読書法よりも、速読術を身につけたら、情報収集の能力は飛躍的に高まります。そして、本書で記述する記憶術を身につけたら、さらに鬼に金棒です。

記憶の専門家として、今回は、読みものに特化した記憶術のノウハウを惜しみなく、出し尽くしたいと思います。



普通の人の3倍から5倍 速く読めれば、 それ以上は必要ない

何のための速読?——手段が目的になって
速読の訓練をすれば、すぐに普通の人の3倍から5倍くらいの読書の速さになる
と言います。私の考えでは、そのくらいいけば、あとは記憶の訓練を始めたほうが
いいと思います。

話をもっとわかりやすくするために、健康になるための毎日のマラソンにたとえ
て説明しましょう。

誰でも最初は軽いジョギングから始めていきます。最初はほんの短い距離でも苦
しいかもしれませんが、徐々に走る距離を増やすことができます。1キロ、2キロ
と、どんどん走る距離が延びていきます。

今まで、こんな長い距離を走れなかったあなたは、非常に良い気持ちです。周囲
からも、早朝に健康的に外を走っているあなたの姿を見て、誰もが賞賛の声をあげ、
その声援のおかげであなたの気持ちにさらに拍車がかかります。今まで運動ができ
なかったことが嘘のような気持ちになり、毎日走る距離が徐々に増えてきます。

1キロ、2キロだったのが、4キロ、5キロになってくると、毎日、こんなに苦
しいことをやっている自分を、自分で褒めたくなくなります。自分の気持ちの高まりと
裏腹に、周囲からは、

「毎日やりすぎじゃない?」

という声もあるのですが、もう、あなたの気持ちは止まりません。しかし、ある
日突然、それが終了となる日がやってきました。ジョギングの最中、「パチ」とい
う音とともに、足を故障して、それから数ヶ月、あれほど誇っていたジョギングを
一歩もできない体になってしまったのです。

これは架空の話ではなく、友人から聞いた実際の話です。

それは、100メートル走るよりは、200メートルを毎日走ることができるの

がいいに決まっています。しかし、マラソン選手でもない限り、毎日、10キロ以上走る必要はありません。もし、20キロ毎日走ったら、職業的スポーツ選手でない限り、膝に故障がきてしまいます。しかし、500メートル、1キロ、3キロ、10キロと徐々に距離を延ばしていくと、どこで止めて良いか、境がわからなくなります。その走る距離を徐々に延ばす過程に、境がない（シームレス）のです。

人は作業に集中すると、本来の目的を忘れて、今度はその手段が目的となるという精神的な傾向が強くなります。手段がだんだんと目的となってしまうのです。

ある程度できれば、それでいいのです。どこで止めていいか境がありません。どうしても止められないのが人間の性（サガ）なのです。

とくに、運動のような物理的な行動は、他者から見えてよくわかるもので、まだ歯止めが効きやすいのですが、目に見えない行動は、とくにこのような傾向があると思います。

「記憶術も」ある程度できれば「をまず目指す

これは、私が教えている記憶術の訓練にも言えることです。

これは実際にあった話なのです。

記憶術を学んでいるある高校生から、こんな質問を受けました。その高校生は記憶術を学び、大きな成果を上げているのですが、どうもうかない様子です。

「先生、記憶術の習得がどうもうまくいかないのです」

そのような質問に対して、私はつねに現在の記憶術の習得状況を詳細に聞くようにしています。医者が患者に現在の症状を問診するのと同じです。

「今、君はひと晩でどのくらいの教科書の量を憶えることができるの?」

と私が質問したら、すかさず、

「ひと晩で20ページしか参考書を憶えることができません。まだ、先生のように100ページまで到達していません。5倍も違います」

私は、20ページも憶えることができれば、もうそれで十分だと思っているので、

「君のクラスメートはどのくらい憶えることができるの?」

とさらに質問すると、

「ひと晩に5ページも憶えることができません」

すかさず、私は、

「じゃ、もう十分じゃない」

その高校生は不満そうな顔をして、

「いえ、先生のように、ひと晩で100ページを憶えるようになります」

と、私の言うことを聞きません。

今のあなたは、参考書をひと晩で20ページも憶えることができれば十分だと思うかもしれませんが、記憶術のトレーニングをしていると、憶えるページ数がどんどん増えていきます。そうすると、面白くて面白くて止められなくなるのです。



ギャンブルで勝っているうちに止めることができないのは、それが勝っているうちに止められる人なら、最初からギャンブルはしないからです。スポーツも、自己啓発も、語学の学習も、コンピューター技術の習得も、すべてに当てはまります。

リービッツの最小律の法則



中学の理科で聞いたことがあるでしょうが、「リービッツの最小律の法則」という言葉があります。これは、「植物の成長速度や収量は、必要とされる栄養素のうち、与えられた量のもっとも少ないものにのみ影響される」とする説で、読書による情報武装のしかたについても、言えることだと思います。

最初は、読むスピードが律速なので、速読術などを勉強して、大量の知識に短時間で触れなければいけません。読むことに時間がかかったら、何も始まらないのです。

次に憶えること、正確に言うとその獲得した知識を、

・「さっと」と頭のなかに入れること

そして、

・その知識を活用すること

が非常に大事です。

この本は、読んだものを、

「さっと」憶えること、

そして、縦横無尽に活用すること、

にフォーカスをあてています。

本のタイトルからすると、単に読んだ本を憶えるだけかと思うかもしれませんが、このように、記憶術を活用した読書法は、その知識を活用することについて、非常に有益な効果があります。