



読んだ本の内容を

すべて覚えようとしていないか!?

要点を理解して、

きちんと

自分の知識に

する読書の習慣

ワークフローとしての読書

リーディング・メソッド

宮口公寿

Kimitoshi Miyaguchi



明日香出版社

はじめに

私は、『宮口式記憶術』という記憶術のセミナーを開催しています。はじめて「記憶術」という言葉を目にした方のために、まず記憶術のことを簡単に説明しましょう。

記憶術とは、文字通り「記憶する技術」です。

それも普通速度より遥かに速く記憶できる技術です。一晩で100ページ、薄めの本なら1冊丸々覚えることができます。こんなにすごい学習方法があるなんて、最初はあなたも信じられないかも知れません。私自身もそうでした。しかし、短いトレーニング期間で、驚くほどの記憶力を獲得できるようになります。

私が考案・改良した記憶術を最初に発表したとき、世の中の人にはなかなか信じてもらえませんでした。しかし、今や全国紙の朝刊に6週間にわたって掲載されたり、キー局のラジオに出演したり、マスメディアに取り上げられるようになってき

ました。新しい勉強法として、徐々に市民権を得てきています。

私は月に1回、記憶術のセミナーを行ないます。セミナーの出席者は、短期間のうちに、記憶力を増強し、目覚ましい成果を發揮します。

セミナー出席者が記憶力を増強したいと思う主な理由は、目的とする試験に合格することです。

実際、入学試験には非常に効果的で、ある受験生からは夢にまで見た国立大学の医学部に合格できたとうれしい知らせをいただきます。その反面、大幅に記憶力を増強したにもかかわらず、その記憶力がなかなか良い成績を得ることにつながらない人も少なからずいます。

私の記憶術のセミナーでは、午後のセッションは個別相談に当てます。自分の覚えたい本を何でもいいから持ってきてもらい、その場で記憶術を使って覚え方を解説したり、一緒に覚えたりします。セミナーに来るまでは疑心暗鬼だった人が、いつも学校で使っている教科書を私と一緒に覚えることで、「本当に覚えることができるのだ！」と自信を持ちます。

ところが、多数の方と直接相談して、成績を上げることができない真の原因は、

記憶力がないことではなく、それ以外の問題にもあることがわかってきました。

今まで記憶力が悪かったため結果が出なかったけれど、記憶力さえ増強すれば、すべての問題が解決すると思っていたのです。

給料があまり高くないで生活に余裕がないため、お金のことでつい喧嘩してしまう家族があったとします。収入が増えさえすれば、もっと幸せになれると思い、一生懸命頑張ったすえ、収入が増えたとします。

やっと、本当に幸せがやってくると期待します。ところが、生活に余裕ができて、前よりも若干幸せになったのですが、幸せになれない真の原因がほかにあることがわかったのです。

もちろん記憶力が増大することは、目的の達成に大きく寄与することを否定しません。しかし、その奥底に大きな別な問題もあるということを認識していないことが数多くのケースで見受けられます。

目の前の問題が解決しないと、その問題のみに集中して視野が狭くなり、その問題の根底に存在する原因がわからないのです。

現代は混沌としていて、次から次へと問題が表面化し、すべての問題を限られた時間の中で解かなければいけない時代です。受験勉強の時代のように、あらかじめ答えがあって、その正解に効率良く到達すればいいというような古き良き時代ではありません。

現実においては、この度の東日本大震災、原発の問題については言うに及ばず、一向に減少されない国債、常態化してしまった景気低迷、雇用不安、少子高齢化……、ひとたび世界に目を向けても時間の猶予ゆうよを待たない問題が山積しています。日常の仕事上でも、予算、納期、品質、どれもないがしろにすることはできず、しかし、どれも十分に満足することができない、そんな状態で、最適解を出さなければなりません。

さまざまな本を読破して、あらゆる問題とその解答を覚えているだけでは、未知の課題に対してその解答を導き出せないのです。

本当の記憶術とは、しっかりと自分の知識にすることと、それは、本当に理解している、ということにはじめて繋がります。理解していなければ、新しく生まれてきた課題に対して応用が効きません。

そのための、「しっかりと自分の知識にする方法」で私が実践してきた、そして、多数のセミナーで教え、改良してきた方法を余すことなく、この本で開示することになりました。

この本は、趣味ための読書ガイドではなく、

読書という行為から元を取る方法

かけた時間とお金を何倍にもして取り返す方法

を書いていきます。

原点に立ち戻って、「何のために読書するのか？」を常に意識してください。それは、「何らかの問題を解決するため」のほずです。理解して自分の知識とするためには、簡単なようでいて、じつはこれが一番大事なことです。

この目的が意識されていないと、ただ漫然と読書することになり、理解も記憶もままならず、強いては苦痛にすらなってしまう。

試験に合格したい。仕事の問題を解決したい。人生の悩みを解決したい。趣味の読書といえども、「楽しみたい」という問題を解決するためです。より具体的に目

的を意識してください。

文字や書物のない時代は、問題を解決するには直接人に会って糸口を掴むことでした。ところが文字や書物の登場によって、問題を解決する手段は大きく広がりました。

しかし、解決すべき問題は減るところか、加速度的に増えるばかりです。

しかも、これまでに答えのない問題が山積しています。答えを記憶しているだけでは片づきません。理解の下での応用が問われます。

現代では、有用な知識を得るには本以外にもたくさん手段・ツールが存在しています。その最たるものがインターネットではないでしょうか。また、スマートフォンに代表される身近なITのツールも数多く登場してきました。

であれば、これらの環境にも適応した理解の仕方、読書法があるべきではないでしょうか。

宮口 公寿

2012年 1月

要点を理解して、きちんと自分の知識にする読書の習慣◎目次



はじめに

7章

読書に関する8つの誤った考え

- 本を購入したら、スミからスミまで全部読もうと思ってしまう——① 14
- 何のために本を読むかを意識していない——② 21
- 大事な本は繰り返し読む——③ 26
- 買ったのに、読んでいない本があると罪悪感を持ってしまう——④ 32
- 1冊の本を読めば、自分の疑問点がすべて解決すると思っっている——⑤ 38
- マスクミヤネットの情報はすべて信用できないと思っっている——⑥ 45
- 速く読んで優越感にひたる——⑦ 53
- 読んだ内容をすべて記憶しようとする——⑧ 58

2章

どんな本でも理解が極めて容易になる読書術

- ※記憶は理解と表裏一体、という私の体験 66
- 理解の過程は、クロスワードパズルを頭の中に作るのと同じ過程 70
- 楽観的な考え方……本を読むのは大変だという考えからの解放 75
- 世の中には2つの原因がある 81
- モチベーションアップで理解の過程をパワーアップする 86
- 何の目的のために読むのか? 94
- 付箋(ポストイット)の効果的活用 98

3章

要点を理解して、自分の知識にする方法

- 要点を理解する方法 102
- ワークフローという考え方 128
- 実践1 どんな問題を解決するのか? 117

- 実践2 どんな本を選択するか? 122
- 実践3 読書する前にすること……クレドの作成 128
- 実践4 読書している間にスマートフォンを使う 131
- 実践5 問題解決シートを作成する……付箋をマインドマップのように 138
- 実践6 アウトプット……検証・応用・再構成 140

4章

時間・場所別読書法

- 時間と場所を意識した読書法がなぜ重要か? 146
- 早朝の読書……すべての人に有効なわけではない 150
- 毎日の通勤電車の中 155
- 寝る前の読書 160
- どんな人でも、時間と場所の工夫で有用な読書法が生み出せる 163

5

章

種類別読書法

- 例1 論理的な読書の例……参考書の場合 166
- 例2 実用書の例……仕事の能率を上げる方法など 169
- 例3 楽しむのための読書……ステイプ・ジョブズ公認伝記 173
- 例4 映像制作のテクニクを習得するケースで 177

6

章

これからの読書

- 読書法は問題解決法でもある 184
- 現代は、答えない問題を限られた時間で解く時代 189
- 名前は聞いていたが、あまり知らなかった超有名人との出会い 199
- 自分の人生を豊かにするには、読書は心のエンジン 194
- おわりに

答えがない多くの課題

数々のツールの登場

7

章

読書に関する 8つの誤った考え

目的・選書

さっと読む、じっくり読む、
さっと見る

記憶 = 理解 → 応用

ポストイット
マインドマップ

Podcast 電子書籍
オーディオブック

問題を解決する

思考を攪拌する

自分を省みるチャンス

楽しみたい

深掘り

スマートフォン

Wikipedia YouTube

アウトプット

練習問題 受験

人に話す 独り言

twitter facebook



本を購入したら、 スミからスミまで全部読もう ① と思ってしまう

❖知識の獲得には理解が必須

あなたはいつものようにして本を購入しますか？

あなたが本を購入するとき、その購入したい本があらかじめ決まっていますか？

ぶらりと自宅や職場近くの本屋さんに立ち寄ることが多いですか？

私は立ち寄った書店で、立ち読みをしながら、気に入った本を購入することが多くあります。

本書は読書法について書いた本なので、読書の好きな方が多いのではないかと思います。皆さんが本屋さんに通う回数は平均的な人よりも多く、勉強熱心な方なのではないでしょうか。それでも、あなた自身はなんとなく読書が苦手とされていて、

何らかの解決策を求めて、本書を手にした方も多いのではないでしょうか。

本書は、そんな方々に対応できるように執筆しました。

私は『記憶術』という記憶力を伸ばすセミナーを開催しています。それは文字通り、^レ「記憶する技術」を養成するセミナーです。記憶力が悪くて、^{いちろ}「一縷の望みを得るために、私のセミナーの門を叩く人が後を絶ちません。短期間のトレーニングで、あなたの記憶力を爆発的に伸ばすことができますからです。

記憶術は、もともと記憶するためだけのものではなく、現代では資格試験や大学受験、もちろん中高受験に合格するためにも存在しています。いくら記憶力が良くても、目的とする試験に不合格になったら意味がありません。

まさに、^レ「試験に合格するための記憶術」なのです。

まだ、あなたは信じられないかも知れませんが、誰でも、300個ぐらいの項目を、数回目を通しただけで完全に覚えることができますようになります。

実は、その300個のものを記憶できることと、試験に合格することの間に大き

な溝があることがわかってきました。

最初は、記憶力さえ良くなれば、どんな試験にも合格できると思っていました。問題集をやっていると、問題と答えがひとつずつ載っています。記憶術を使って、その問題の答えをすべて覚えてしまえば、後は、試験会場に行って、配布された答案用紙の問題を見て、頭の中のデータベースにあるその該当する問題に対応する答えを、ただ書き写せばいい。頭の中にある知識をコピー&ペーストさえすればいいと思っている人も少なくありません。

単に記憶力のみを試す試験なら、あながち、それも当てはまるでしょう。しかし、大半の試験、それも、その試験が難しくなるに従って、それが当てはまらなくなります。

知識の獲得には理解が必須なのです。逆に、その理解があれば、すべての知識を覚えていなくても試験には十分対応できるのです。

それは、一般の読書にも当てはまります。

記憶力を高めれば、本を購入してスミからスミまで全部読み込まなくても、その本を全部読み込むことが目的となると、その記述されている知識を自分の身につけるのではなく、その本を購入し、読むという行為に自分を埋没させてしまいます。本の言いたいこと、主張したいことを完全に把握できます。一字一句、かなり時間をかけて、何回も音読した人よりも知識を吸収できます。

本を全部読み込むことが目的となると、その記述されている知識を自分の身につけるのではなく、その本を購入し、読むという行為に自分を埋没させてしまいます。本の好きな方は（私もその一人ですが）、本自体に愛着があり、その読むという行為に崇高な行為のような印象を持っています。ですが、何でも行き過ぎると問題が生じます。

上智大学名誉教授の渡部昇一氏は自著で、若いときに図書館に住んだことがあるとある本に書いていました。図書館の閉館後、図書館のすべての蔵書が自分の思うままに読むことができたので、仕事の能率が飛躍的に高まったということです。図書館の本をすべて読むことはできませんが、その情報ソースに簡単にアクセスできる環境であれば、十分、目的は達成できるのです。

今は、広い本屋さんも多く、環境は非常に充実しています。

そのような恵まれた環境にいる都心に住んでいる私でさえ、実は最近ではアマゾンという大手のオンラインサイトで購入する場合が多いのです。

IT関係の仕事をしているため、ノートPCなどの情報機器を常時携帯しています。ネットサーフィンしている間に、ブックマークに登録してあるアマゾンを見たりします。

最近のトレンドをチェックするために、どんな本が売れているかを観察し、アマゾンの最も売れている本をチェックします。その販売数量のランキングサイトもチェックしています。時間のあるときはついでは、自分の好きなカテゴリーにアクセスして、買うまでもないですが、どんな本があるかチェックしています。しかし、チェックしているうちに、購入しないでチェックするだけのつもりが、ついついクリックして購入してしまうことも少なくありません。

今は会社を経営しているため、本をほとんど会社の経費で購入しています。1ヶ月にたくさん本を読むようになりました。たくさん本を購入しているので、なかなか全部の本を読んでいる時間はありません。そうは言っても、せっかく購入した本だから、スミからスミまで読みたい気分になります。

購入しても、まだ読んでない本があると、また本の中で一部分読まない部分があると、罪の意識を感じます。それは強迫観念と言ってもいいと思います。

強迫観念とは、頭の中に常にあり、取り払おうと思ってもなかなか取り払うことのできないものを言います。強迫観念は、私たちの心に不安や不快感をもたらします。

「せっかく高いお金を出した本をスミからスミまで読まないのはお金の無駄ではないか？」

このぐらいいいのですが、

「本を最後まで読めない自分は怠^{なま}けているのではないか」

さらに、

「だから、今やっている仕事や勉強も、うまくいかないのだろう」

と思ってしまう。

せっかく貴重な本を購入したから、その本のすべてのページを読んで、有効に活用しよう。確かにそれは一理あるかもしれませんが。しかし、それは大きな間違いで

あることがわかります。
本という物理的な形態にとらわれているのです。

私は電子書籍をよく購入します。それは、
・読みたい本を1分以内に購入できるから
・24時間、365日、いつでも購入できるから

・通常の紙の本よりも、値段が安い場合が多いから

とくに特筆したいことは、購入した本を処分する必要がないことです。

また、電子書籍は物理的な強迫観念を持ちにくくしてくれます。



iPadで読む電子書籍 (iAri)
『心の動きが手に取るようにわかる NLP 理論』(アスカ・エフ・プロダクツ発行)



何のために本を読むかを意識していない

②

◆強迫観念を取り除く最も良い方法は目的意識の明確化

本を購入するときにはまず考えることは、この本は読むに値する価値があるかどうかということです。もちろん、あなたが実際に購入した直後なら、読まないという選択肢はないと思いますが、これがひとつの落とし穴です。気軽に本屋さんに立ち寄って、本を衝動買いする場合はなおさらです。

説明をわかりやすくするために、あなたも気づいていない、あなたの心の動きを解剖してみましょう。

たまたま行きつけの書店に行って、衝動的に本を購入したとします。しかし、それは衝動だけで選択したわけではありません。

その前に、あなたの頭のの中には関心のあるトピックがいつもいくつもあり、そのセンサーに触れたものが、あなたの頭の中に大きな印象として焼き付くのです。そのとき関心のない分野の本を見ても、あなたは何も感じる事ができません。

衝動↓トピック

という過程ではなく、

トピック↓衝動

という過程なのです。

もうひとつの例でも説明してみましよう。

喫茶店でコーヒーを飲んでいるとします。同じお客ですが、単なる消費者として喫茶店にいるのと、喫茶店の経営者の視点でその喫茶店を見るのでは、同じ風景でも、まったく異なる風景になります。お店の風景がその立場によって、同じ風景であつても見え方がまったく異なってくるのです。

これはどんな行動に対しても、人間の思考活動にはつきまといまいます。

私は大学の薬学部卒業ですから、当然、薬剤師の免許を持っています。その薬剤師の免許を取る前と取った後では、薬を購入したときに、薬の見え方が異なりました。薬剤師の免許を取る前は、薬のパッケージを見ても何も感じることはなく、その免許を取得した後は、薬を購入するとすぐに箱の裏書きに目がいきます。薬に対する知識があるのとないのではまったく違います。その知識に立脚した視点から、対象を見てしまうのです。

本を購入するときに、その本が自分にとって真に必要なかどうか、書店での立ち読みでわかるはずですが、やっぱり買わないとわからないこともあります。本を買った後、ぱらぱらと全体を読んで、この本は読む価値があるかと考えて、読む価値はないと思ひ、そのままゴミ箱行きということが全体の1割ぐらひはあります。

トピック↓衝動という過程があるのですが、そのきっかけであるトピックとということ忘れて、衝動に流されてしまうのです。

「機会費用」という経済用語があります。

機会費用とは、そのことをしなければ得ることができた利益のことを意味し

ます。その言葉の意味を解釈するのに、つまらない映画を鑑賞する例がよく引き合
いに出されます。

あなたが映画館に入場します。その映画がつまらないと思ったときに、その映画
を観るのをやめて出るか、それとも、せっかく入場料を払ったのだからその映画を
最後まで観るか、という決断をしなければいけません。

ほとんどの人は、せっかく入場料を支払ったのだから、最後まで観ないとそのお
金がるまる無駄になると思います。機会費用とは、そのことをしなかったら、得
ていた利益のことです。その映画を途中でやめて、その時間を別なことにあてたら、
得ることのできる利益です。『逸失利益』とも言われます。

これが読書となると、この判断はもっと難しいのです。それは、ほとんどの場合、
読書では本を実際に購入して所有するからだと思えます。本をレンタルして読むこ
とはあまり多くありません。図書館で借りる場合も同じです。

- ・ 図書館までわざわざ足を運ばなければいけない
- ・ 仕事をしている平日はなかなか図書館に行く時間がない
- ・ 本の値段がそれほど高くない（安くもない）
- ・ 新品の本を読みたい
- ・ 読みたい本が、そもそも図書館にあるとは限らない
- ・ 新刊が図書館に入るまで時間がかかる
- ・ 読みたい本はほぼ皆一緒に、争奪戦になる

じつは目に見えないいろんなコストがかかっているのです。「何のために、その
本を読むか」ということを常に認識してください。これは徹底的に考えてください。
趣味の読書でも、同じことが言えます。とくに、その知識を自分の身につける参
考書や教科書の類は、そのことがなおさら重要です。

このように、**強迫観念を取り除く最も良い方法は、目的意識の明確化です。**本書
を読まれている方は、「こんなこと」と思うかもしれません。しかし、ほとんどの方は、
これを実践していません。



大事な本は 繰り返し読む

3

◆大事なところは、繰り返し見る

私は、今年でもう52歳になりました。私が今でも忘れないのは、中学高校時代、

「薄い参考書を何回も繰り返し読み解きなさい！」

学校の先生や上級生から繰り返し言われたことでした。

私が過ごした少年時代は昭和40年代。そのころは現代のようにほとんどの人が携帯電話を持っている時代とは全く違いました。今必要欠くべからざるインターネットはおろか、コンピュータ自体も一般の人が使える環境ではありませんでした。

当時はコンピュータと言えば、それは万能の機械と言われた時代。大きな空調の効いた部屋に鎮座しており、限られたエリートしか触ることのできない夢のマシン

でした。その高価な機械がネットワークでつながっているということ自体が理解できませんでした。そのくらい、現在とは全く違います。

当時、繰り返し言われたのは、

- ・なるべく薄い参考書を買いなさい
- ・その参考書を何回もやりなさい

これは、日本の美しい習慣である「もったいない」という日本人が持っている信条に非常に合っています。私は「もったいない」という言葉は非常に美しい言葉だと思っています。

「もったいない」という解説をネット上の百科事典である Wikipedia[※]で見ると、次のように書かれています。

『もったいない（勿体無い）とは、仏教用語の「物体（もったい）」を否定する語で、物の本来あるべき姿がなくなるのを惜しみ、嘆く気持ちを表している』

2004年に、ノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさん（「持続可能な開発、民主主義と平和への貢献」）が、その翌年、日本を訪れたときに感銘を受けたそうです。かけがえのない地球資源に対する Respect（尊敬の念）が込められている言葉が、もったいない」という言葉に集約されていると感じたそうです。

私は、子供のころ、大事な本を繰り返し読み直すことは、

- ・本を買うお金を節約する
- ・理解を確実にする

という非常に美しい、すばらしい考えと思っていました。

ちようど、たくさんのおもちやを買ってすぐに飽きてしまう子供を諫める言葉としても聞こえ、その反対は、

- ・何冊も参考書を買う
- ・その参考書を一部しかやらない

このことは、日本が貧しかった古き良き時代、情報の流通に多大なコストがかかった時代には正しかったかもしれせん。

しかし、その大事な本は繰り返し読みなさい」と言われた時代と今では事情は全く違います。

その違いは、もったいないの基準が、物理的なものから抽象的なものへシフトしてきているということなのです。現代では情報流通の手段がほぼコストがゼロになっているので、様相はまったく異なります。

「大事な本は、繰り返し読む」
のではなく、

「大事なところは、繰り返し見る」
が正しいのです。

今は、昔よりも、たくさんの本が出版されるようになりました。なのに1冊の本を大事にするあまり、あなたの思考がその本に束縛されてしまうのです。

ある問題を調査したい場合、その著者がその問題に対する賛成派なら、反対派の本も読むことで、より一層理解が深まります。

たとえば、原発問題や TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）の議論が上げられます。そんなときは、自分と意見を異にする著者の本も読んでみるべきです。その著者の意見に賛同できなくても、どの点が間違っているか、根本的立場の違いはどこかを考えることによって、より深い理解を得ることができそうです。

複数の意見の本を複数冊読むべきです。これが非常に大事なことです。

さらに、私は記憶法を教えている立場から、こんなことが言えます。

知識は芋づる式のようになっているとこのことです。

一度読んだ知識は、あなたが意識していなくても、意外とかなり覚えているものです。正確に言くと、何を読んだか忘れてしまうのではなく、何を読んだか思い出せないのです。

それを防ぐためには、1冊の本だとしても、

- ・ 1回目はさっと読む
- ・ 2回目はくわしく読む
- ・ そして、それ以降は、さっと見る

「読む」ではなく、「見る」という感覚。さっと見ただけで、何を読んだか、思い出せるものです。その見るという行為が芋づる式のつるをつかみ、あなたの頭の中（地中）から知識を引っ張り出すきっかけになります。

トランプをしていて、自分が場に捨てたカードをいちいち覚えている人はいませんか。しかし、そのカードを捨てた被験者に、トランプをランダムに見せて、間違ってもいいから答えさせると、80%の確率で正解を言い当てるといふ実験があります。

忘れたのではなく、思い出せないだけなのです。