



## 速読術は不要！「読書のスピード」が劇的にアップする秘策

こんにちは！あけぼの通信です。

限られた時間で、最大限の知識を得るにはどうすればよいのでしょうか。

仕事、読書、勉強...あらゆる場面で役立つ究極のインプット術を紹介していきます。

今回お教えするインプット技術は「超効率読書術」。本を読む際に、重要な情報を最速で吸収するためのノウハウです。

### 冒頭から一字一句読む習慣は 小学校教育の弊害

読書のインプットスピードを劇的に向上させる一番の秘訣。ずばりそれは、本を「読む」のではなく「見る」ことです。

これだけでは何をいっているのかわからないかもしれませんが、文字どおり本を一字一句漏らさず読んでいくのではなく、文字を「見て」そこに書かれている情報を知る、という意識で本を読むのです。

たとえば、イベントの告知ポスターを見るときと同じようなイメージです。

イベントの告知ポスターなどは、文章で説明が書かれていたとしても、一字一句それを最初から読んだりはいらないでしょう。

たとえば、イベントの日時、開始時間、チケット代金など、自分にとって大切な部分や知りたいところを探して知る、という「見方」をするはずで。

これと同じように本を読むのです。

そもそも本を冒頭から一字一句読まなければいけない、というのは学校教育の弊害です。

日本人は小学校の国語の授業で、1年生のときから教科書の内容を丁寧に一から読んでいきます。本を読むというのは、そういうものと刷り込まれているのです。



しかし、考えてほしいのですが、そもそも読書の目的とはなんのでしょうか？

それは、自分にとって必要な知識や情報をインプットすることです。一字一句、丁寧に頭から読むことではないです。

小学校の国語の授業で本を読む目的は、文字を覚える、日本語の読み方を覚える、といったものだと思います。その目的のためであれば、一文字ずつ丁寧に読む読み方が最適です。

しかし、大人の読書の目的は違います。日本語や文字はすでに習得しているのだから、目的は、情報のインプットにほかならないのです。

そうであれば、その目的を達成できる読み方をすればいいのであり、一文字ずつ読む必要はまったくありません。

### 「見る」読書術で読むのが速くなる

「読む」のではなく「見る」のが正しいといわれても具体的にどのように見ればいいのかかわからない、という疑問があるかもしれません。

しかし、多くのビジネスパーソンは「見る」読書術をすでに実践しています。

たとえば、新聞です。新聞の内容を一面から一文字ずつ読んでいる人はほとんどいないでしょう。まずは紙面をざっと見て、見出しなどから必要な情報を読み取ろうとしているはずで。

それと同じように、本も最初のページからパラパラとめくっていき、見出しなどに注目しながら自分にとって必要な情報がどこにあるかを見ていけばいいのです。

そして本を見ていて気になった部分があったり、情報としてインプットしたい部分があったりしたら詳しくその部分を読んでいきます。

この流れは新聞を読むときとまったく同じです。

このように、本は「読む」ものではなく「見る」ものであるという意識が変わっていくと、速読術などのテクニックが不要になります。

「見る」という意識で本を読み進めていけば、それだけで速読と同じスピードで読めるようになるのです。

そもそも、「速読」というものは、技術やテクニックといったものではなく、一つの「概念」にすぎないと思います。

世の中にはテクニックとしての速読術はたくさんありますが、読書は「読む」ものではなく「見る」ものであると考えれば、速読技術を使った場合と同じように本を速く読むことができるようになり、技術は不要になるでしょう。

速読の技術を身につけなくても、「考え方」を変えるだけで速読術と同じかそれ以上のスピードで本を読むことができるのです。

本を「見て」インプットするには、やはりそれなりのコツといったものがあります。そのコツについてはこれから紹介していきます。

## 「脳のRAS機能」を活かした超効率的読書

人によっては「見るだけで必要な情報がインプットできるのか？ 読まない大事な情報を取りこぼしてしまうのでは？」と疑問に感じるかもしれません。

しかし、そのような心配は不要です。

なぜなら、「脳のRAS機能を使えば、本を『見る』だけで必要な情報はインプットできます。」

RASとは、「Reticular Activating System」の略で、日本語では「網様体賦活系」といいます。脳の機能の一つで、「自分にとって必要な情報だけを脳にインプットするフィルター」のような役目をしています。

脳はとても合理的につくられており、効率よく情報のインプットをするようにできています。



そのため、視覚や聴覚といった感覚で認知した情報をすべて同じようにインプットするのではなく、自分にとって重要な情報だけを取り込むようにできています。その際に使われるのがRASです。

このRASという機能には、不要な情報を遮断するという働きのほかに、たくさんの情報の中から自分にとって重要な情報を探し出すという働きもあります。

脳のRAS機能を上手に使うコツは、自分にとって重要な情報を「明確にする」ということです。

そのために、本を読む前に、「この本から〇〇という情報を探し出す」というように、インプットしたい内容を鮮明にし、それを強く意識することが必要です。

たとえばビジネス書を読むのであれば、「この本から、タスク処理を効率化するポイントとなる情報を探し出す」とか、

「この本から、初対面でも信頼関係を構築するコツについての情報を探し出す」というように意識してみてください。

この方法は、読書だけでなく、文章を読むあらゆる場面において役に立ちます。

まとめると、読書をする際には、「読む」のではなく「見る」ことを意識していただき、脳のRAS機能を活用して効率的にインプットしていただき、ご自身の仕事・勉強などに生かしていただければと思います。

今月号のあけぼの通信は以上です。お読みいただきありがとうございました。

## 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社