



読書の秋、読書を始めてみよう

こんにちは！あけぼの通信です。

秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか。

今回は秋の夜長を充実させる読書の効果や読書を習慣化させる方法をお届けします。

ぜひチェックしてくださいね！

読書の効果

月に何冊、本を読んでいるのだろうと数えてみるとあまり読んでいなかったという人も多いのではないのでしょうか。ここでは読書の効果を紹介します。読書の効果を知ること、もっと本を読んでみたくなるかもしれません。

1. コミュニケーション能力が高まる

コミュニケーション能力を高めるには自分の気持ちや感情にぴったりくる言葉で表現する能力が必要です。読書では語彙力が養われるため、この能力が高まります。また、知識や教養が高まるので、話の引き出しも多くなります。相手に役立つ情報も提供できるようになるため、喜ばれ、会話をさらに楽しめることでしょう。

2. ストレス解消になる

読書はリラックスした状態を作れるので、ストレス解消効果があると言えます。よく映画などで非日常体験をすると気持ちがスッキリしたという経験がありますが、読書にも同じことが言えるのです。読書のリラックス効果は気のせいではなく、セラピーでも取り入れられています。読書でリラックス効果を得るためには自分の気分に合った本を選ぶことが大切です。ストレス解消効果を得たいのなら、悲しいときは悲しい小説などを選ぶようにすると期待しているような効果を得ることができるでしょう。



3. 移動時間を有意義に過ごせる

移動時間を活用して、読書の時間に充ててみると移動時間を有意義に過ごすことができます。勉強関連の本なら勉強の時間になりますし、趣味関連の本なら趣味の時間になります。普段、何気なくスマホをいじっている時間を読書の時間に変えるだけで、移動時間が有意義なものになります。読書をするすると睡眠時間が削られてしまうという人も、移動時間に読書をしてみるといいでしょう。

4. 語彙力・文章力が養われる

読書をしていると知らない言葉に出会い、必要に応じて調べることも出てくるでしょう。このことが語彙力を養うことになるのです。また、たくさんの良い文章に触れることで文章力が磨かれます。このことは論理的でわかりやすい文章を書く能力につながり、仕事にも役立つことができます。読書を通じて養った語彙力や文章力は仕事の評価を高めるためにも役立つことでしょう。

5. 仕事に役立つ知恵を得られる

仕事で悩んでいるときも本が役に立ちます。仕事に関するノウハウ本を読めば、ノウハウをそのまま学ぶことができます。また、事前に学んでおくことで、仕事に対する深い理解や教養を得られます。時として仕事に対する心構えも学ぶことができるのも、読書の効果と言えるでしょう。

読書の効果を引き出す読み方とは？

せっかく読書をするなら最大限に効果を引き出したいですよね。

ここでは読書の効果を引き出す読み方を紹介します。ぜひ参考にしてください。

1. 繰り返し読む

繰り返し読むことで読書の効果は高まります。なぜなら一度目の読書で気づかなかった部分に何回も繰り返し読むことで気づくことができるからです。一回だけ読むよりも、さらに深く読むことができ、内容も深く理解することができます。また、繰り返し読むことで関連したほかの書籍に興味が出てくることもあるでしょう。

2. 目的を持って読む

読書の効果を高めたいのなら、本を読む前にどのような目的で読むのか決めておく必要があります。ただ、漠然と読むだけでは重要な部分を理解できない可能性があるからです。本から得られる知識をどのように役立てたいのか、目的意識を持つことで、読書の効果を最大限に引き出せるでしょう。

3. 本の内容をメモに取る

もし何かを学ぼうとして読書をするのなら、メモを取ることによって読書の効果が高められます。なぜなら本からメモを取るという行為は理解不十分のままではできないものだからです。けれども、メモを取りながらでは読書に集中できないこともあるでしょう。そんなときは気になる箇所や重要な箇所に付箋を貼っておき、後からメモを取るようにするといいでしょう。

読書を習慣づけるための秘訣

読書をしたいけれど、なかなか習慣づかなくて困っているという人もいるのではないのでしょうか。実は読書を習慣づけるにはちょっとしたコツがあるので。ここでは読書を習慣づける秘訣を紹介しますね。

1. 読みやすい本から始める

読書を習慣づける秘訣として、まずは「読みやすい本から始める」というものがあります。



苦手な本や難しい本から始めてしまうと、ハードルが高くなり、せっかく読書を習慣づけようとしているのに諦めてしまう可能性があります。

実際に、読書の習慣化につまずく人の多くがこのパターンを辿っています。読書を習慣づけるにはまずは「文章を読むことに慣れる」必要があるため、読みやすい本から始めるようにしましょう。

2. 読書するのに適した場所や時間を見つける

読書を日常の一部にするには読書するのに適した場所や時間を見つけることが大切です。勉強するときも、自分に合った場所や時間があるように、読書するときも人それぞれ合った場所や時間があるので。家のベッドの上という人もいれば、カフェが合っているという人もいることでしょう。ぜひ読書に集中できる場所を見つけてください。

3. 読書をスケジュールに組み込む

忙しくてなかなか読書まで手がまわらないという人もいるかもしれません。そんな人の場合、あらかじめ読書をスケジュールに組み込んでしまうことをおすすめします。読書専用の時間を取ることで、読書により集中できるようになりますし、習慣化できるようになります。読書のための時間をあらかじめ予定に入れることは読書を習慣づける秘訣と言えるでしょう。

読書の秋に読書に挑戦してみよう

読書の効果や読書の効果アップの方法、読書を習慣づける方法について紹介しました。秋の夜長は読書するのにぴったりなので、ぜひ読書に挑戦してみてください。きっと心が潤い、充実を感じられる毎日になることでしょう。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