



読書の効果・効能



『本を読みなさい!』誰もが親に言われた事のあるフレーズだと思います。皆さんも『本を読むことは良い事だ!』と、何となくわかっていると思います。では読書はなぜ良いのか、どういう効果があるのか、いくつか紹介していきます。



○自分に自信がつく

たくさんの本を読んで自分の中に蓄積していくと、簡単に人の意見に左右されないようになります。なにかアドバイスをもらったときに、それを「**ひとつの意見**」と捉えなおすことができるのです。

読書によって、いろいろな人の「人生経験」や「考え方の道筋」を頭の中に入れてきていますから、ぽつと言われたことを咀嚼して理解していくことができるのです。

世の中にはいろいろな人がいて、それぞれの人生訓や行動パターンがあります。一人のひとの意見だけではなく、いろいろな意見を参考にしながら、総合的に解決の方向を決めていって行動をしていく事ができるようになります。

○さまざまな力がつく

会話力、文章力、理解力、集中力、語彙力、知識が増える、視野が広がる、論理的思考になる、感受性が豊かになる、教養が身につく。あげたらキリがないくらい読書は力がつきます。

- ・語彙を覚える事で会話に深みが出ます。
- ・相手に的確に言葉を伝える事ができます。『頭では浮かんでいるけど言葉にできない・・・』という事がなくなります。
- ・物事を論理的に考える事ができ、感情や感覚で決める『何となく判断』をしなくなります。

○脳のアンチエイジング&ストレス解消

本を読むと、脳はその文章を理解するために、記憶と整理を読書中ずっとくり返しています。

これは、脳にとって、とても良いトレーニングになります。

毎日少しずつでもいいので、本を読むと、脳は鍛えられます。

実際に、本を読む習慣のある高齢者の脳を調べると、一般の高齢者よりも脳の衰えが32%も少ないといった最新の研究発表があるほどです。

脳の衰えが少ないということは、認知症になってしまう確立も低くなるので、これはとても大きなメリットといえるでしょう。読書をする、ストレスが68%減少するという研究結果も出ています。読書を始めて6分後には効果があらわれるそうです。

○自分の無知を知ることが出来る

不思議なことに、知識のある人ほど自らの無知(無知の知)を知り、知識のない人ほど知らないことを知りません。これは一見矛盾しているようですが、実は筋が通っています。

知識のある人は知らない情報を認識でき、知識のない人ほど知らない情報を認識できないという点で知識のある人ほど無知を知ることになります。ちょっとややこしいですが。

★読書の習慣をつけましょう★

読書すると眠くなる人、すぐに飽きてしまう人、文字を読むのが苦手な人。読まない理由は様々です。これから読書を始めたいと思っている人はぜひ参考にしてみてください。

- 読書の量を記録してみる。「本のタイトル」と読み切った「日付」だけでも構いません。このときに、無理に感想などを書こうとしないほうが良いと思います。
- 通勤やトイレの時間はもちろん、ベッドサイドに本を積んでおき、「なんだか眠れないとき」など、“ちょっとした時間”に本を開いてみましょう。
- 興味が無いもの、難しい内容のものには手を出さない。読書ができない人ほど難しい本に挑戦しようとする傾向があるそうです。短い、簡単、面白そう！な本を選びましょう。

どうですか？

今すぐ本が読みたくなってきませんか？

読書は、メリットはたくさんあってもデメリットは1つも無いそうです。

読書を始めるのに早いも遅いもありません。

たくさん本と出会って人生を豊かにしていきましょう。

書物を読むということは、他人が辛苦してなしとげたことを、容易に自分に取り入れて自己改善をする最良の方法である。

ソクラテス

