第 4 回　日本読書療法学会勉強会

「私の読書法―療法的観点を中心に」

日本読書療法学会会長　寺田　真理子

2011 年 11 月 27 日（日）

※　この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクとともにご紹介しておりますので、下記のURL をご参照くださいませ。
http://ameblo.jp/teradamariko/entry-11173191521.html

今日は「私の読書法―療法的観点を中心に」というテーマなのですが、みなさんの読書法についても伺いながら進めていきたいと思います。質問をしながらお話をしていきますが、まずは最初の質問です。みなさんは、1 ヶ月に何冊の本を読みますか？

- 0～2 冊
- 3～5 冊
- 6～10 冊
- 11～15 冊
- 16～20 冊
- 21 冊以上

（21 冊以上の方が多いのではと予想していましたが、そういう参加者もいらしたものの、10 冊以内が多く、意外に少ない印象でした。ただ、後でそのうちの 1 冊を見せていただいたら通常の本の 10 冊分くらいに相当しそうでしたので、単純に冊数で多いかどうかを計ることはできませんが……。）

私の場合は結構ばらつきがあって、多い月は 30 冊くらい読んだり、少ないと 7、8 冊になったりしますが、ここ数年間を平均すると大体月に 14、5 冊で落ち着いています。

ちなみに併読はしますか？　私は難しめのものと軽めのものと移動中に読むもの、という具合に大体 3、4 冊併読します。一気に読む場合はストレス解消のために読むことが多いです。ストレスがたまったときにビジネス書をガーッと読むんですね。どうしてかというと、たとえばストレスがたまったときに甘いものを食べたり、自分にとってマイナスになることをしてしまうと、その罪悪感で却って落ち込んでしまうんです。だけどビジネス書を読んで知識を得て獲得欲求が満たされると、何か自分にとってプラスのことをしたという気になれるんですね。

では、みなさんはどんな本を読むのでしょうか？

- 🕮 専門書（健康・医療・福祉 /経済・産業・マネー/自然科学・環境 /社会/政治/宗教・哲学・倫理 ）
- 🕮 ビジネス書・自己啓発書
- 🕮 小説（日本・海外）
- 🕮 歴史書
- 🕮 ノンフィクション
- 🕮 実用書
- 🕮 児童書・絵本
- 🕮 写真集・画集
- 🕮 エッセイ・詩・短歌・俳句
- 🕮 マンガ
- 🕮 雑誌
- 🕮 その他

写真集や画集に図書館を活用されているという方がいらしたのは、そういう活用方法もあるのだなと思いました。図書館を活用するという発想がなかったのですが、写真集や画集は、撮った人や描いた人の波長を受けることで自分を調えるのに役立ってくれますね。もちろん、これは文章の場合にも言えることですが。

満遍なくどの分野も読んでいる方が多いのですが、マンガに関しては、私は人間関係に疲れたときに全巻一気読みしたりします。人間関係に疲れると体力を消耗して 20 時間くらい眠り続けたりするのですが、そんなときにたとえば主人公の成長もののマンガとかを読むんです。ちなみに最近のお気に入りは『ピアノの森』です。実際の世界で言うなら歌舞伎町のような環境で育った主人公がいて、男なら客引き、女なら売春しか将来仕事として考えられないようなところで育っていたのが、ピアノの才能を見出されて世界の舞台で活躍していくというマンガなんです。20 巻まで持っていて、早く最新刊の 21 巻を買いに行かなきゃと思っているんですが（笑）、こういう主人公の成長過程を読んでいるとカタルシス効果があるというか、その成長過程を追体験することで元気が出てくるんですね。なので、人間関係で疲れたときの回復に活用していますし、また、早起きをしたいときに枕元に続編を置いておいてそれを読むために早起きをするという、そんな形で活用しています（笑）

続いて、速読をするかどうかですが、いかがでしょう。

- 🕮 速読派
  ・・・フォトリーディング/その他
- 🕮 スロー・リーディング派
- 🕮 どちらでもない
- 🕮 本によって使い分ける

私は本によって使い分けているのですが、以前はフォトリーディングをやっていたこともあって速読志向でした。読む本にビジネス書が多かったというのもあります。ビジネス書の場合は自分にとっての新知識やプラスになるものを本全体からひとつでも得られればということで読むので、こういう場合は今も速読です。

速読への反動が来ていたときに、ちょうど『本の読み方 スロー・リーディングの実践』という本を読んだんです。サンマーク出版の編集長さんが薦めていらしたんですが、その方は『人生がときめく片づけの魔法』や『病気にならない生き方』など、バリバリの実用書を手がけている方なので、そういう方がこの本を薦めることに興味を持ちました。

『本の読み方 スロー・リーディングの実践』は、作家にしたら、短い文章でも考えに考えて書いた文章ですから、それを読み解こうと思えば作家が費やしたのに匹敵するくらいの時間をかけて読んでいくことが必要になるんじゃないかという考えで、ゆっくり読むことを提唱しています。作家としては、「こんなに一生懸命時間をかけて書いたのに、それを速読されてたまるか！」というのもあるでしょうし（笑） この本の趣旨に共感したのと、「速読で多くの本を読んで得られるものと、一冊の本をゆっくり考えながら行間を読んでいって得られるものと、どちらが多いんだろう？」と考えたときに、むしろゆっくり読んで得られるもののほうが多いのではと思ったこともあって、最近ではスロー・リーディングを増やして、本によって使い分けていっています。

ショウペン・ハウエルの『読書について』という本に多読の弊害がいろいろと書いてあるのですが、ちょっと紹介してみたいと思います。

読書は、他人にものを考えてもらうことである。本を読む我々は、他人の考えた過程を反復的にたどるにすぎない。習字の練習をする生徒が、先生の鉛筆書きの線をペンでたどるようなものである。だから読書の際には、ものを考える苦労はほとんどない。自分で思索する仕事をやめて読書に移る時、ほっとした気持ちになるのも、そのためである。だが読書にいそしむかぎり、実は我々の頭は他人の思想の運動場にすぎない。そのため、時にはぼんやりと時間をつぶすことがあっても、ほとんどまる一日を多読に費やす勤勉な人間は、しだいに自分でものを考える力を失って行く。つねに乗り物を使えば、ついには歩くことを忘れる。しかしこれこそ大多数の学者の実状である。彼らは多読の結果、愚者となった人間である。なぜなら、暇さえあれば、いつでもただちに本に向かうという生活を続けて行けば、精神は不具廃疾となるからである。実際絶えず手職に励んでも、学者ほど精神的廃疾者にはならない。手職の場合にはまだ自分の考えにふけることもできるからである。だが、発条（ばね）に、他の物体をのせて圧迫を加え続けると、ついには弾力を失う。精神も、他人の思想によって絶えず圧迫されると、弾力を失う。食物をとりすぎれば胃を害し、全身を損なう。精神的食物も、とりすぎればやはり、過剰による精神の窒息死を招きかねない。多読すればするほど、読まれたものは精神の中に、真の跡をとどめないのである。

この調子で出版業界の傾向などについてもかなり辛らつな批判がなされています。

多読の弊害というのは、読み方によってはあると思います。私の友人は、漫画の原作やエッセイを書く仕事をしていますが、あえて本を読まないようにしているそうです。文体が影響を受けてしまうからというのと、考えられなくなるからというのがその理由だそうです。頭の中の容量がそれで占められてしまうと、考えるために使えなくなってしまうのかなと思います。松岡正剛さんのような方は、多読によって自分の頭の中に文脈を構築してそれを使って考えていっているのでしょうが、そうではなく単に情報を詰め込むためだけの多読になってしまうと、それによる弊害はあるのだろうなと感じます。

では続いての質問ですが、本を選ぶときに参考にするのは何でしょうか？

- 📖 新聞や雑誌の書評欄
- 📖 新聞や雑誌の新刊広告
- 📖 TV 番組の紹介
- 📖 メルマガ・ブログ
- 📖 友人の薦め
- 📖 ネットの口コミ・レビュー
- 📖 書店で実際に見て
- 📖 その他

「その他」として偶然の一致、シンクロニシティを話してくださった方がいましたが、私もそれはすごく多いです。いちばんよく覚えているのは、「ブックガイド的な本が読みたいな」と思っていたときに電車に乗ったら目の前に座っていた女性が読んでいたのが『心と響きあう読書案内』という本だったことです。「あ！　それ！」と思って携帯にメモして買いに行きました。ちなみにこれは小川洋子さんの書かれたブックガイドで、小説を中心にご自身の好きな本を紹介されているのですが、挿入されている本の写真が、私物を写してあるんです。付箋がたくさん貼ってあったりして「ああ、この方はこの本をこんなふうにして読んだんだな」という思いを抱きます。

もうひとつ偶然の一致ということでお話すると、電車でお隣の席に座っていた方が読んでいた本の帯にきれいな女性の写真があって、一瞬「ジョディ・フォスターが自伝でも出したのかな？　タイトルが見えないけど、なんだろう？」と思って気になっていたのですが、ちょうど翌々日くらいにテレビでその本が取り上げられていたんです。リサ・ランドールの『ワープする宇宙』という本で、「こんな美人の学者さんが本を出したんです」というような紹介をされていて、「あ！　あの本だ！」と驚きました。こういうシンクロが多いです。

ここの項目はどれも参考にするんですが、最近では新聞の書評欄を見て買ったマンガがあります。『草子ブックガイド』というマンガなのですが、Amazon のレビューでも「本好

きな人ならこのマンガは好きなはず」というようなことが書かれていて買ってみたところ、本当に本好きな人にとってうれしいマンガでした。主人公は学校になじめなくて自分の居場所が本の中にしか見つけられないんですが、古書店に通うようになって自分の居場所を見つけます。そして学校でもブックトークという、テーマに沿って選んだ本を紹介するという活動を始めて、それによって少しずつ居場所を見つけていくというお話です。こんなふうに、書評欄を見て買うこともあります。

新刊広告は、以前はもっとビジネス書を読むことが多かったせいもあって新聞とかで新刊をチェックして買っていましたが、最近は「ああ、こういうのが出ているな」とチェックをする程度ですね。

TV は基本的に見ないのであまり活用しないのですが、たまたまつけたときに本の紹介があれば、やはり見ますね。

メルマガはビジネスブックマラソンというビジネス書のメルマガに目を通していますが、他には特にないです。

多いのは友人の薦めです。前回の勉強会でご紹介した『あなたを天才にするスマートノート』も、田中ミエさんという、シャネルのコピーライターをしたり、朝日新聞の人物インタビューの記事を長年担当されている方が教えてくれました。著者としても『ダンナ様は FBI』という本を出されています。その田中さんとたまたま電車で一緒になったときに『あなたを天才にするスマートノート』の話になって興味を惹かれて買いました。

ただ、お薦めいただくだけだと、周りも本好きな方が多く、薦められることも多いのですぐに買うことにはならないんですが、それに何かプラスアルファがあれば買いますね。たとえば、勉強会の内容に関連しているとか、自分の好きなイラストレーターさんがイラストを手がけているとか。前回の勉強会の講義録を配信した後も会員の方からその内容に関連する本を教えていただいたりしたので、そうすると学びがつながるので読もうという気になりますね。

大体は、何回かボタンを押されてから読みます。最初に気になった時点でチェックはして Amazon のカートに入れておいて、その後 2、3 回また目にしたりお薦めされたりする機会があって読むという感じです。

本の中でお薦めされているものを読むことも多いです。参考文献として挙げられているものだけでなく、話の中で出てくるものですね。たとえば、林望先生の新書を読んでいたときに『奔放な読書』という本が出てきて「読者の権利 10 ヵ条」というのが引用されていて興味を惹かれて読みました。

著者のダニエル・ペナックは学校の先生をしていたんですが生徒が全然本を読まないので、どうしてなのかと考えます。就学前は絵本の読み聞かせなどで本に親しんでいたのが、「この要旨を何百字以内で述べよ」というように正解を求められたりすることで本離れが起きてしまっているのではと考え、実験的に自分の教室で本の読み聞かせを始めます。それまでは一冊の本を読み通すなんてとても大変なことだと子どもたちは思っていたのですが、そうやって先生が読み進めていくと何回かの授業で一冊読めてしまうんですね。それによって本の魅力に目覚めていきます。その体験をエッセイ風の物語に仕立ててあります。

この「読者の権利 10 ヵ条」は、次のようになっています。

1 ヵ条　読まない
2 ヵ条　飛ばし読みする
3 ヵ条　最後まで読まない
4 ヵ条　読み返す
5 ヵ条　手当たり次第に何でも読む
6 ヵ条　ボヴァリズム（小説に書いてあることに染まりやすい病気）
7 ヵ条　どこで読んでもいい
8 ヵ条　あちこち拾い読みする
9 ヵ条　声を出して読む
10 ヵ条　黙っている

最後の「黙っている」というのは、「この本の感想を述べよ」というように学校で求められたりするけれど、そんな風に無理に何かを述べることなく個人的な体験としてとどめればいいんだよ、という意味です。

こんな具合に、本から本へとつながることも多いです。芋づる式で、興味があることがつながっていくんですね。

遠藤周作先生の『狐狸庵読書術』という本があります。遠藤先生が『沈黙』という作品を書いたときに、うちの母がその資料集めのお手伝いをした経緯があって、それで遠藤先生のエッセイに「長崎のお嬢さん」としてよく登場しているんです。そんなこともあって、子どものころからよく遠藤先生のことは聞いていて、高校に入学したときにご挨拶に伺ったことがあるのですが、当時の私はとてもいやな子どもで（苦笑）、何か訊かれても「別に」くらいしか答えないような子だったので、大変申し訳なかったなと思っています。今回、読書術がテーマだったので「へぇ～、遠藤先生もこんな本を書いているんだ」と思って読んでみたら、共感することがすごく多くて、「今だったらお話することがたくさんあるのに……私はなんていうことをしたんだろう」という思いがします。けれども、こうして時間を空けても交流できるところが本の良いところだなあと改めて感じました。私の師事していた松原泰道先生にしても、亡くなられてしまったけれど、ご著書を読むことで交流ができるんですよね。

この『狐狸庵読書術』を読んでいたら、ジュリアン・グリーンという作家のことが出てきたんです。すごく白人的というか、濃い文章を書く方だそうですが、「こういう文章を福永武彦のような人が好きだというのが自分にはわからない」というようなことが書いてありました。「あれ?　福永武彦さんて、どこかで目にしたな」と思ったら、それが『古事記』の現代語訳を手がけた方だったんです。そうすると、興味がつながっていくんですよね。

私は『古事記』のメチャクチャさが好きなんです。特に印象に残っているのが、神さまが川のほとりで美しい乙女を見初めるお話です。何とかして近づきたいと思い、彼女が厠

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioteraphisica

に行ったときに赤い矢に変身して下から突き刺すんです。「なんだ、それは！」と思いながら読み進めると、乙女は困惑したものの家に戻ってその赤い矢を引き抜くと見目麗しい男性に変身したので二人は仲良く結ばれました、となっていて「そんなメチャクチャな！」と思うのですが、そんなところが好きです。

この『古事記』の現代語訳をされた福永武彦さんが、すごく白人的な文章を書くジュリアン・グリーンが好きだと知ると、そこからまた興味がわいていきます。今すぐジュリアン・グリーンの作品を読むところまでは至らないのですが、今後またその名前を目にしたときに読むことにつながるかなと思います。

ここに福原義春さんという資生堂の名誉会長の方の『だから人は本を読む』という、ご自身の読書術についての本があります。この帯は、ご自身の本棚を背景にして撮った写真なんですが、こういうのを見ると、この本棚にある本が気になって仕方ないのです（笑）これは画素数も荒いので、拡大してもあまり見えないのですが、よく見ると『世界香水ガイド』が並んでいたりして、「やっぱり資生堂の方だからこういう本も目を通されるのか」と興味を引きます。こういう写真からも、本に関心を持つんですね。

ちなみにこの本は、さきほどご紹介した『ダンナ様は FBI』の田中ミエさんが編集協力をされていて、そういうところからも興味がつながりました。内容はとても真っ当な読書論というのでしょうか、ご自身がどうして読書に惹かれたのかとか、幼少時の読書体験、なぜ読書が大事なのか、これまで読んできた本の紹介など、正統派の読書論だと思います。このカバーの色合いがすごくきれいなのですが、Amazon の画像とかではさほどきれいに見えなくて、派手派手しいピンクと黒の本に見えてしまうのが残念なのですが、こういうふうに色出しが実物と違ってきてしまうのも、私が電子書籍になじめない一因かなと感じました。

映画を見ていても本が気になるということがあります。以前にキャメロン・ディアス主演の『イン・ハー・シューズ』という映画を見たとき、彼女がディスレクシア（読字障害）で読み書きがうまくできないという設定だったんです。そんな彼女が高齢者向けの施設で働くことになり、そこにいる寝たきりのおじいさんに、本を読んでほしいと頼まれます。最初は断るものの、また頼まれて仕方なく読み始めますが、やはりうまく読めないんです。すると、おじいさんが「きみはディスレクシアなのか。だったら私はこうして寝ているだけで時間はいっぱいあるし、ゆっくり読んでいいから読みなさい」と言ってくれるんです。しかもそのおじいさんは昔学校の先生をしていたので、彼女が間違えると「ここはこう読むんだよ」と教えてくれるんです。そんなシーンを見ながら、「いったい何の本を読んでいるんだろう？」というのが気になって仕方なくて、画面を食い入るようにして見て（笑）読み取ったのが、Elizabeth Bishop の”The Complete Poems”でした。こんなふうに、映画を見ていても本につながるんですね。

また、この映画をきっかけにしてディスレクシアのことを知り、その啓発活動をしている方の新聞記事を読み、そこからまた本を読んだりしてディスレクシアについて学ぶというふうに関心が広がっていったりします。

ここまでが友人の薦めについてでしたが、続いてのネットの口コミ・レビューについて

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotherapéutica

は、ある程度差し引いて判断しています。たとえばビジネス書のレビューなど「これは仲間内でお互いに書いているのかな？」というものもあったりしますので、そのあたりを差し引いて参考にしています。

書店で実際に見てというのも多いです。POP に書店員さんが書いてあるコメントを見たり、著者さん本人の手書き POP を置いてあるところもあるので、眺めたりします。それから、普段行かないコーナーに行ってみる。これは先ほどご紹介したビジネスブックマラソンの発行者の土井英司さんの本に書かれていたことの受け売りですが、やっぱりどうしても自分が行くコーナーって限られるんですよね。私だったら、心理系の棚とビジネス書の新刊と、あとは俳句の棚をちょっと見て終わりになってしまいます。それが人と一緒に行ったりすると、普段自分が関心を持たない棚にその人が関心を持っていたりするので、違う視点を得られます。それから、詳しい人と行くのもいいですね。友人が絵本のソムリエをしているのですが、彼と絵本のお店に行くと、ほぼすべて把握しているので「これはこういう絵本だよ」と教えてもらえます。自分ひとりで行っていたら、きっと絵本の羅列にしか見えないのでしょうが、そうやって詳しい人と行くことで新しい世界観が得られます。

そんなお話が『草子ブックガイド』にも出てきます。舞台となる古書店に、ある若い男性が訪ねてきたときのことです。彼は西行のことを知りたくて、店内にある西行の本を見せてもらうのですが、すべて既に読んだことのあるものでした。そこでそう告げて店を出ようとすると「少し時間をもらえますか？」と言って店主が棚を作るんです。『山家集』を起点にして、そこから順に読んでいくと、今まで読んだことがある本も違う位置づけで読むことができたりして、新たな視点で西行を知ることができるんですね。

実際にこうやって詳しい人に案内してもらうことで、単なる本の羅列ではない世界観に出逢えるというのはあるなあと思います。

その他では、フェリシモブックポートというのがあります。カタログ通販のフェリシモで発行されている冊子なのですが、小説から漫画、絵本まで幅広くいろいろな本が取り上げられ、フルカラーで紹介されています。この冊子が好きで、ここで紹介されているものを読むことも結構多かったりします。

では次に「本を手にしたときに見るのは？」ですが、いかがでしょう。

- 📖 目次
- 📖 著者情報
- 📖 版元情報
- 📖 装丁・デザイン
- 📖 文字の大きさ
- 📖 文章のトーン
- 📖 その他

（その他で「匂い」を挙げてくれた方がいらっしゃいました。古本、新刊問わず匂いをかいでみるということで、新刊はそれほど違いはないけれども古本はかぐわしい香り（人によっては苦手な匂い）があるとのことでした。）

ここに挙げてあること以外では、私は何刷かというのをチェックしますね。先ほどのショウペン・ハウエルの『読書について』は初版が 1960 年で、2011 年 6 月に 71 刷になっていて、書き手からするとこうして版を重ねているのは羨ましいことなんですよね。

それから、「まず脱がす」というのもあります。たとえば、この『草子ブックガイド』も、カバーを外すとこんなふうに虹色になっていて、うれしいつくりになっているんです。

以前に『暴れん坊本屋さん』という、書店員さんを主人公にしたマンガがあったんですが、それはカバーを外すとそこにまたマンガが描いてあって、「本好きのあなたは今このカバーを外して表紙を確認しようとしたでしょう？」というようなことが描いてあって、やっぱりこうやってカバーを外す人は多いのかなと思いました。

『チョコレータ姫』という絵本があります。この樋上公実子さんという方のイラストが以前に友人の舞台案内に使われていて、インパクトがあったのでずっと気になっていて、この方が手がけた絵本を調べて買ったんですが、これもカバーを外すとこんな凝ったつくりになっています。

自分がこういうところに目がいくので、自分が手がける本も「脱いでもかわいい本にしたい」といって、このようなつくりにしています。

これは和菓子風の色合いになっています。

カバーと見返しの色合いを合わせているものも多いので、そこも見ますね。電子書籍だとこういう楽しみがないですね。

次は、本は買うか借りるかなんですが、いかがでしょう。

📖　買う派
・・・書店/ネット
・・・新刊/中古

📖　借りる派

私は買う派なのですが、それは最寄りの図書館が風俗街に近いところにあって、なんとなく利用しづらいというのもあるかもしれません（笑）　あと、書き込みをしたいとか、参考資料として使いたいというときに、何枚もコピーをすることになって、買ったほうが楽だったということもあったりします。それに、以前に編集者・ライター養成講座に通っていたときに、週刊文春の元編集長だった花田紀凱さんという方が「本は買いなさい。買っておけばいつか読むから」ということをおっしゃっていたんですが、実際に、何年も経ってから読むことが多いんです。この『古事記』も、数年前に買っていたのですが、読んだのは最近ですし。ちなみに買うときは、まとめ買いをするので、ネットが多いですね。書店で目星をつけてネットでまとめ買いしています。新刊か中古かについては、好きな作

家さんの新作や装丁が気に入ったものは新刊で買いますが、内容がわかればいいというものは中古で買いますね。

ecute 品川の本屋さんや旅をコンセプトにした書店、稀覯本を見せてもらえる古書店などいろいろな書店をみなさんにご紹介いただきましたが、松岡正剛さんのプロデュースした松丸本舗にも、先日足を運んできました。想像したよりもスペースは狭かったのですが、回廊式に本棚が並んでいたので、蔵書数としては結構ありました。本棚を眺めていると、その人の思考過程を見るようで興味深いです。著名人や出版業界の方の本棚を再現したコーナーがあり、私が見に行ったときは女優の杏さんの本棚がありましたが、人に興味を持ってそこから本に興味を持つということはありますよね。作家の本棚を撮影した本というのもありますが、その人の本棚から惹かれていくことはあると思います。

続いて、本を読むときに、みなさんはこういうことをやっていますか？

- 📖 端を折る
- 📖 付箋を貼る
- 📖 線を引く
- 📖 書き込みをする
- 📖 その他

神聖な本の端を折ったりするなんてとんでもないというご意見もありましたが、私は折りまくってしまいます（笑）　文庫本や新書は紙が薄くて折りやすいことと、移動中に読むことが多く、付箋を取り出すのが手間なので、どんどん折っていくんですね。けれどもハードカバーの本だと紙がしっかりしていて折りづらいというのと、お値段的にももったいないような気がして、1,500 円以上の本になると折らない傾向が出てくるようです（笑）代わりに付箋になっていきますね。

あまり書き込みはしないのですが、線を引くことは多いです。付箋や線があると、再読がしやすいんです。ビジネス書の場合が多いですが、付箋のついたものを 10 冊くらい並べて一気に再読して、どれだけ自分がそこに書かれたことをできているのかを確認したりします。

再読ということについて、「昔読んだ絵本を再読すると興味深い発見がある」ということを何かで読んで、実際に再読してみました。『わたしとあそんで』という、小学校低学年くらいで読んでいた絵本です。主人公の女の子が森に行って動物たちと遊ぼうとするのですが、「遊んで」と近づくと、みんな逃げてしまうんです。「みんな遊んでくれない」と思って女の子はしょんぼりするのですが、ひとりでじっとしているとだんだんみんな近寄ってきて、最後は動物たちに囲まれて幸せになるというお話です。子どものときに読んで私が得た教訓は「欲しがるな！　欲しがらせろ！」ということだったのですが（笑）、大人になって再読してみると、利他欲求というか、自分が人から何かをもらうのではなく、人に何かをしてあげることが描かれているのかなと、また違う読み方ができます。絵本の再読

というのも、面白いものだなと思いました。

本の端を折るというお話に戻りますが、この『言の葉』という本は古本で買ったところ、以前の持ち主の方が端を折っていたんです。江原啓之さんの言葉が 100 個集められているのですが、そのうちの 71 番の「うまくいかないときは、自分の人生全体を俯瞰する「神の視点」を持ちましょう。今ある問題が、自分の一生という長いスパンで見た際に、いったいどんな意味を持つのかを考えるのです。すると、たいていのことが、大したことないと思えてくるはずです」という言葉のページだけ、折ってあったんです。すると、「どんな方がどんな思いでここを折ったんだろう？」と、気になるんですよね（笑）。古本の場合、こんなふうに以前の所有者の思考を覗き見ることができると思います。ときどき単語に丸をつけてあるのですが、「なぜここに丸を？」とまったくわからなかったりして、いろいろと不思議なものです。

『草子ブックガイド』でも、こんなお話があります。あるお宅に古書店が買い付けに行くと、そこの女性が亡くなった夫の本をすべて売り払いたいから買い取って欲しいと言うのです。大半は旅の本なのですが、女性によれば、自分は身体が弱いから旅に出ることができないのに夫は一人で勝手に旅ばかりして、こんなふうに旅の本だらけになったということです。ところが、買い取るために中身を確認すると、中にいろいろと書き込みがしてあるんです。その内容は、身体の弱い妻のために「この土地なら彼女にもいいだろう」とか「この景色もこういうルートで来れば彼女も見に来られるかもしれない」という、いわば妻への手紙になるようなものでした。なので、「これは奥さんが持っていたほうがいいですよ」と言って買い取らずに帰っていく、というお話です。こうやって、以前の所有者の書き込みからその人の人生が垣間見えることはあるなあと思います。

友人から本を借りたりすると、「私はここに線は引かないだろうなあ」と思うようなところに引いてあったりして、著者の視点と友人の視点と、ふたつの視点が一度に得られると感じます。自分が線を引いた箇所でも、時間をおいて見ると「今だったらここには引かないだろうなあ」というものがあったりします。松原泰道先生がよくおっしゃっていたのですが、ご自分が若いときに線を引いたのを見ると「ザマアミロ」と思うそうです。こんな程度しかわかっていなかったのかと思うそうですが、過去の自分の視点を知ることができますね。

あと、その他として「しおりを作る」というのがあります。大きい本を読むときなど、ちょうどいいサイズのものが売っていないので大きいのを作ったり、季節に合わせて作ったりします。ブックカバーは普段あまりしないのですが、この間ヒョウ柄のネイルにしたので、ヒョウ柄のブックカバーをこのところ愛用しています（笑）　それから、好きな著者さんのサイン会があるときは、たいていみなさんは本をそのまま持っていくか、書店のカバーをつけているのですが、私は本のイメージにあった包装紙でオリジナルのブックカバーをしていくようにしています。松岡正剛さんの『多読術』という本の中で、行為としての読書をもっと楽しんでもいいのではないかという提案がありました。たとえば着物を着て時代小説を読むとか、状況設定ごと楽しむということが書かれていたのですが、そんなふうに本だけでなく本の周りも含めて楽しむということがもっとあってもいいかと思い

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Bibliotecaterapia

ます。

続いて、本を読むシチュエーションですが、みなさんはいかがでしょうか。

- 📖 移動中に電車の中などで
- 📖 就寝前にベッドで
- 📖 朝起きて自室で
- 📖 出勤後に仕事前の職場で
- 📖 レストランやカフェで休憩中に
- 📖 その他

（その他として、会社の近くで夜 10 時まで開館しているという図書館を挙げてくださった方がいました。）

私は移動中に読むことが多いのですが、先日発売された『読書のとびら』という本、これは赤川次郎さんや荒俣宏さん、伊藤比呂美さん、鹿島茂さん、川上未映子さん、ロバート・キャンベルさんなど、いろいろな方が読書について書かれたエッセイ集ですが、ここに収録された林望先生の『空に雲、手に文庫本』には、こんなことが書かれています。

旅の空で読む本は、もとよりじっくりと腰を落ち着けてというわけにはいかぬ。なにしろ、私は鉄道にはほとんど乗らないし、たまに乗っても、隣席のオヤジが酒など飲んだりした日には、心に不愉快の雲が湧き起って、本の文字が脳みそにしみ込んでいかないのだ。

書物は、須く森閑とした静寂のなかで、しばしば朗読という営為を伴って読みたいものだ。それゆえ、隣に人がいるなんてのは、論外のうちの論外で、私は図書館で読書をするのも大の苦手である。

また、たとい人がいなくとも、うっすらと音楽が流れているだけでも、もうおおいに読書の邪魔になる。

したがって、私は、鉄道や飛行機の座席では、いつも窓外の景色を見ているか、あるいは瞑目して目を休めているか、そのどちらかである。車中や機上の読書ということは、私の習慣のなかにない。

かなり徹底されていますが、私の場合は電車の中だと人目があるからかえって集中できるところもあるようで、結構読みます。それが、新幹線だとだめなんですね。出張が多いので、往復の新幹線で書物を読んで、その時間を有意義に活用しようと思うのですが、乗り物酔いをして気持ち悪くなってくるという……（笑）

朝の読書に関しては、『朝リーディング』という、モデルの長谷川理恵さんの本があります。朝起きて 1 時間かけて入浴しながら本を読むということを 10 年間続けてきたそうです。落ち込んだときに自分を励ますために読んだり、モチベーションを上げたいときに読んだり、自分の心のコントロールに活用されているようです。タレントさんの本というこ

とで、軽い内容の本なのかと思ったのですが、彼女の読んでいる本には稲盛和夫さんや中村天風さん、松下幸之助さんなど骨太なものが多く、本も男気溢れる感じでした。

先ほど、早起きするために朝いちで漫画を読むお話をしましたが、朝のいい状態のときになるべくいいものを取り入れたいという意味で月刊誌の『致知』を読んだりということもします。

では続いて、本を読んだ後のことに話を移しましょう。皆さんは、読んだ後に次のようなことをやっていますか？

- 📖 内容をまとめる
  ・・・読書ノート、ブログ、マインドマップ
- 📖 内容を書き写す
- 📖 内容を人に伝える
- 📖 関連書籍を読む
- 📖 IC レコーダーに録音する
- 📖 著者に会いに行く
- 📖 本を人に贈る
- 📖 書いてあったことを実際にやってみる

私も以前はブログに読んだ本のことを書いていたのですが、著者の友人が増えてお付き合いが広がると、自分が読みたい本とのバランスをとることが難しくなったので、今は書いていません。マインドマップも、フォトリーディングをやった後はいくつか描いていましたが、ビジネス書はいいのですが、あまり最近はビジネス書を読まなくなってきたこともあって、次にある「内容を書き写す」ということをしています。以前に書き写していたときは普通のボールペンで書き写していて、書き写すことと、後で読み返して自分に浸透させることを重視していました。それが去年あたりからこんな具合にカラフルに書き写すようになりました。

こうなると、書き写すこと自体が楽しいというか、写経のような感覚なんです。書き写

すのは自分の気に入った文章ですし、著者だって世の中のために良かれと思って書いているわけですから、そういう良い精神状態をもらえるということもあって、こうして書いています。普段はあまり色を使う機会がないので、こうやって色を使うのが楽しいというのもありますし、選ぶ色で自分の精神状態がわかったりします。ある程度同じ色を使うと別の色に移って、そこで精神状態も切り替わったり。また、書き写すことで、自分の好きなタイプの文章がわかってきます。たとえば、「僕」と漢字を使う代わりに、この著者は「ぼく」とひらがなを使うんだな、とか。

内容を人に伝えることに関しては、以前は「インプットして、それをアウトプットして自分の中で知識を固める」ことを重視していたので、そのために伝えることが多かったのですが、最近は人に情報をあげることで役に立つことのほうを重視しています。利他的な欲求から来るようになって、たとえば忙しい人の場合、役立ちそうな本があっても読む時間がないだろうから代わりに読んで内容を教えたりします。

関連書籍は、いわゆる参考書籍だけでなく、先ほどお話したように芋づる式で読んでいきます。

（「IC レコーダーに録音する」では、読み上げて録音して、しばらく経つと倍速でそれを聞くようにしている方がいらっしゃいました。）

書き写したい箇所が多すぎる場合は、IC レコーダーに録音して、それを朝起きる時間に設定しておいて、起きぬけにインプットできるようにしていました。身支度をするときに聞いたり。また、『『大学』を素読する』という伊與田覺先生の本で、これは先生が朗読した CD もついているのですが、これを IC レコーダーに入れて、お化粧をしながら聞くという、マニアックなこともやっていました（笑）

（「著者に会いに行く」では、書店のメルマガでサイン会情報をチェックしているという方がいらっしゃいました。活字と実際の話しぶりのギャップが大きい方や、イメージと一致する方など、そのあたりを楽しまれているとのことでした。）

本を読むことで人となりが把握できるので、お会いしたいと思う方には会いに行くようにしています。ビジネス書や自己啓発書の著者さんの場合は、そこからお付き合いが始まることも多いです。

本を贈ることも多いです。単にかわいいからということで贈ったり、落ち込んでいる様子だから贈ったり。受講した内容の講座と関係するから、その講座の先生に贈ることもあります。以前、学会の顧問の清川妙先生が小川未明の『赤い蝋燭と人魚』のお話を講座でされて、それを本屋さんで見つけたんです。人気イラストレーターの酒井駒子さんが絵を担当した絵本になっていて、「あ、これだ」と思って先生にお贈りしたんです。そうしたら先生がそのお話を『妙ちゃんが行く！』という本にお書きになって、そのときに私から贈られたということで個人名が出るので確認のために編集者さんが連絡をくれて、それがきっかけで編集さんともお知り合いになって、今日もこうして来ていただいています。本をきっかけにご縁が広がっていくことは多いですね。

もう一冊、『九十歳　生きる喜び学ぶ楽しみ』にも、お贈りした絵本のお話が登場します。それは、『100 万回生きたねこ』の佐野洋子さんの手がけた『だってだってのおばあさ

ん』という絵本です。98 歳のおばあさんが猫と暮らしているのですが、猫がおばあさんに魚釣りに行こうとか川に遊びに行こうとか誘っても、「だって私は 98 だから」と断るんです。そんなおばあさんの 99 歳の誕生日に、猫がろうそくを買うんですが、落としてしまって 5 本しかなくなってしまいます。そこで「5 歳おめでとう」と、その 5 本のろうそくでお祝いをします。翌日から、猫がおばあさんを魚釣りに誘うと、「だって私は……」と言いかけて「5 歳だもの。行くわ」といって一緒に出かけるようになるんです。そうやってすごく活発なおばあさんになっていくのですが、最初のほうの「だって私は」というところが、清川先生と間逆だなと思ったんです。清川先生は、「何をするのも、いくつになってからでも大間に合い」と、いくつになってからでも大丈夫だと主張されている方なので。

それでお贈りしたら清川先生がそのエピソードを本に書かれて、そしてその本を絵本のソムリエの友人に紹介したら「この絵本の使い方、講演で話してもいい？」といってつながっていったりして、本によって人がどんどんとつながっていくのが面白いですね。

読んでいる本で人を知るということもあります。福原義春さんも、ある程度古典を読んでいる人だと安心して付き合えるということを書いておられましたが、どんな本を読んでいるかである程度その人がわかるということはあると思います。

引き寄せのために本を読むこともしています。移動中はなるべく『致知』を読むようにしているのですが、これを読んでいて話しかけてくる方だったら、きっと古典の素養もあって、中小企業の経営者さんとかで教育にも熱心な方だろうと思って、引き寄せのために読んでいますが、まだこれで声をかけられたことはないですね（笑）

本に書いてあることをやってみるというのに関しては、いちばん大きいのは、小林正観さんの本だったと思いますが、「誕生日は感謝祭」ということが書いてあったんです。それまでは誕生日というのは人にお祝いしてもらうものとばかり思っていたのですが、それを読んで誕生日は自分の感謝を周りの人に伝える日だと学んで、「寺田真理子生誕記念感謝祭」というのを毎年開くようになりました。最初は感謝祭だったのですが、次の年は生誕記念前夜祭、今年は生誕目前大感謝フェア、来年は降臨記念祭と、どんどんイロモノ化しています（笑）　そういう場を持つことで、また人とつながっていったりして、本から人へ、となっていきますね。

療法的観点を中心に読書法についてお話してきましたが、以下のように心理学と読書で関係することは多いと思います。

- 📖 潜在意識
- 📖 シンクロニシティ
- 📖 行動療法
- 📖 モデリング
- 📖 論理療法
- 📖 同質の原理
- 📖 色彩心理

📖　カタルシス効果
📖　利他欲求

潜在意識とシンクロニシティでいえば、電車で前の席に座っていた人が読んでいたのが、ちょうど私の探していたブックガイドだったというお話ですね。「こういうものを読みたい」と思って、それを意図的にリサーチするというのももちろんありますが、読みたいものを自動的に潜在意識が探してくれているというか、本が自分を選んでいるという感覚がすごくあります。

行動療法やモデリングに関しては、読んでみて「こういうふうになりたい」と思って自分の行動に取り入れて、それによって行動がどんどん変わっていくということは多いです。

論理療法については、著者の視点を取り入れることで物事の見方が複眼的になったり、何かあったときに「もしあの著者だったら？」と考えることができるような、そういう視点が身につくことが挙げられますね。

同質の原理というのは、音楽療法で落ち込んだときに暗めの曲を聞いたり、元気なときに明るい曲を聞いたりするように、さきほどの『朝リーディング』でもありましたが、落ち込んでいるときに励まし系の本を読んだり、元気を出したいときに活を入れてくれるような本を読むというものですね。ちなみに、今回のテーマが読書法ということで森信三先生の『私の読書論』を読んでいたのですが、中座しています。というのは、あまりに立派な方なので、著者の森信三先生と自分を比較して落ち込んできてしまったんですね（笑）読書論というより読書道という感じで、とても求道的なんです。「読書って、こんなに大変なことだったのか！」と思いますし、「世の中にはこんなに立派な方がいるのに、自分は……」と、どんどん落ち込んできまして……（笑）　元気なときには立派な方の本を読んで感化されるのはいいのですが、比較して落ち込んでしまうこともあるので、自分の波長に合ったものを選ぶのが大事だなと思いました。

色彩心理については、先ほどお話したようにこうやってカラーで書き写すということがありますし、画集や写真集など、色によって心理的な状態を調えるものがあると思います。

カタルシス効果があるのは、最初のほうでお話した漫画の一気読みですね。主人公に感情移入するというのは小説でもありますが、その人の人生を追体験することによるカタルシス効果というのは大きいのではと思います。

利他欲求は、読んだ内容を人に伝えて役立ててもらうことで満たせるものです。

このように、読書と心理学はすごく関連する部分が多いと感じました。

今回は読書法についての本をいくつか紹介してきましたが、まだ登場していないものがあります。たとえば、この渡部昇一先生の『楽しい読書生活』。これは、どう考えてもタイトルが間違っています（笑）　無人島に持っていきたい本に選ばれているのがエーリッヒ・ベッヘルの『形而上学』や『新約聖書』、契沖の『万葉代匠記』、本居宣長の『古事記伝』とかですから。これはきっとサブタイトルの「本読みの達人による知的読書のすすめ」のほうが内容を正確に表しているのでしょうが、書斎を持つような読書人になるにはという

本です。多読や積読についてどう思うかということも交えながら、渡部昇一先生がどんな本に影響を受けたかということも書かれていて、すごく知的好奇心を満たしてくれる本です。特に共感したのが、読書とネットでの情報収集の違いについて、グレープフルーツを丸ごと食べるのとサプリメントで同じ栄養素をとることとの違いにたとえていることです。グレープフルーツを食べる場合は、色や切ったときのジューシーさや匂いがあったりするけれども、サプリメントではそれは得られないんですよね。読書もそれと同じで五感を総動員するけれども、ネットでの情報収集ではそれは得られないんですよね。装丁を楽しんだり、カバーを外したりするのも、物体としての本だからできることかなと思います。

『エジソン脳をつくる脳活読書術』というのもあります。ビジネス書らしいつくりの本ですが、共感したのは、いわゆるビジネスができる人ではなく、人間としてできた人を目指しましょうというところです。そういう姿勢が基本にあるので、割と正統派の読書術の本という印象でした。面白かったのは、最近の若手経営者にはスポ根ものの漫画をたくさん読んで、そのノリで経営している人がいるという話です。

茂木健一郎さんの『脳を鍛える読書のしかた』は、講演内容をまとめたものです。派手な装丁ですが、中身は読書の大切さなどを謳った正統派のものです。脳科学者の観点から、読むだけでなく書くことも大事だという、脳のバランスを整えるというお話が出ています。

『自分をとり戻すための読書術』は、女性向けの自己啓発書などを多く手がけている中山庸子さんという方の本です。ご自分でイラストなども手がけていらっしゃるので、オリジナルのカバーの作り方などビジュアル面を含めた本のことや読書ノートのこと、背表紙の色ごとに分けてレインボーカラーの本棚を作る話など本周りも含めた読書術の本です。

勝間和代さんの『読書進化論』は彼女が書店でどんな棚を見るかといったこと以外に、自分の本の売れ行きをどう分析してどう動いたかといった書き手のほうに参考になるような話が書かれています。

（最後の意見交換で、病気のときにはその病気についての本を読んで何とかしようとするよりも、むしろ関係ない本を読むことで療法的な効果があるのではないかという参加者の方からのお話がありました。）

次回の勉強会は 2012 年 2 月 19 日（日）に「死と読書Ｉ」というテーマで開催します。緩和医療医の大津秀一先生をお迎えして、自分にとっての死生観を支えるような本に出逢える機会を提供することを目的にお届けします。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。