

ニチジョウウサハンジ5
日常のあれこれを徒然なるままに

OTZ

今日のおすすめ

四月二日
創刊！

エッセイ

..... 定価（本体0円＋税）

目次

順番／タイトル

- 1 目次
- 2 まえがき
- 3 本棚
- 4 本にお金は惜しんではいけない
- 6 読書の基本的な効用
- 7 日常行動
- 8 本は買った日に読む
- 9 読解力の向上
- 10 自己の情報収集
- 11 二種類の情報
- 12 誰が発信した情報か？
- 13 最高のものに出会う
- 14 本は高価である？
- 15 好きだと思ふ本
- 16 読む癖
- 17 読書家
- 18 人間が一生の内に読める本
- 19 読むという行為
- 20 言葉のおもしろさ
- 21 人にはその人に等しいことがおこる
- 22 心は、いつまでも若く。
- 23 たまには気分転換をしよう
- 24 1番好きなことが、1番上手になれる。
- 25 人が見ていなくても、悪いことはしない。
- 26 わたしは今、読書をすることを習慣としています。
- 27 自分で決めたことは、自分で責任を取ろう。
- 28 外見だけで、決め付けないようにしよう。
- 29 みんなと仲よくしよう。
- 30 小さなことでも、おろそかにしない。
- 31 相手の立場になって、考えよう。
- 32 明るい毎日を送るために、なにごととも明るく考えよう。
- 33 相手のいいところを、ほめてあげよう。
- 34 人それぞれ、方法は違うもの。
- 35 無理やりかっこをつけず、素直な自分にいる。

- 36 どうせやるなら、楽しくやろう。
- 37 きびしいことを言ってくれる友達が、本当の友達。
- 38 成功するために、こつこつと努力をする。
- 39 よく考えてから、行動しよう。
- 40 近すぎると、かえって見えないことがある。
- 41 嫌な仕事は、さっさと片づけよう。
- 42 ころんでも、起き上がるだけ。
- 43 とにかくチャレンジしてみよう
- 44 人生は、先がわからないからすばらしい。
- 45 すべての人に対して、親切にしよう。
- 46 気持ちは、言葉にして伝えよう。
- 47 なにかをしてもらったら「ありがとう」と言おう
- 48 明るい毎日を送るためのキーポイントは「人間関係」
- 49 大人よりも子どものほうが、よく笑っている。
- 50 洋書の読書に役立つ参考書を紹介しておきますね
- 51 洋書を読むことに挑戦してみると、あることに気がつきます。
- 52 英語を読むから英語で読むへ・・・洋書を読むコツは、背伸びしないで、引き際が肝心ですかね。
- 53 読書でダイエット！？
- 54 洋書の読書方法は？
- 55 大切なのは読み続けること！
- 56 英語でもっとも大切なのは、英語を読む際、左から右に処理することが大切だと言われています。
- 57 英語力は維持する努力も必要なんですよ
- 58 TOEICは英語の基礎力を確かめことが出来るので便利です
- 59 TOEICを受験する目的は？
- 60 知は力なり
- 61 必ずしも幸せな読書体験ばかりではない
- 62 小説ならではの醍醐味
- 63 異化を体験する
- 64 小説を読む効用
- 65 読書ができる状況
- 66 読書のお風呂に入る効能は？
- 67 本を読むことが好きになるコツ・秘訣とは？
- 68 文章を磨くには？
- 69 【 関連書籍 】

まえがき

何気ない日常の中で、小さな幸せを実感できることが、幸せそのものなのだと思います。

定義など必要無いのでしょうか。

人生などわからないものです。

成功や大きな幸せを追い求めずに、日常の中で小さな幸せを感じることができ、謙虚な気持ちで、一步一步地道に歩むのが良いことなのだと感じます。

人生全てが諸行無常の世界。

でも悪いことではないかなって。

次の小さな幸せが待っているからです。

将来を気にするよりも、今はこの瞬間を楽しみながら過ごせば良いなと思います。

いろんな日常の何気ない出来事をエッセイ風にコトバにすれば・・・。

なんとなく、毎日、何か新しい発見があるかもしれないね。

本棚

あなたの本棚を他人に見せられますか？

本棚が人を語る、というのは本当です。

本棚を見ればだいたいその持ち主の性格が判ると言います。

性格までは知らないけれど、その人の傾向というか生活態度というか、何に関心を持っていて、
どういう事に憧れているかみたいな事が、その人の本棚の前ではおぼろげながら感じられるもの
です。

・・・多分。

なぜなら、人はワンテーマで生きているわけではなく、それぞれ、いろいろなことに興味をもっ
ていますよね。

自宅の本棚を見れば、それがよくわかります。

一見バラバラな本が並んでいる私の本棚も、全体を見渡してみるとなにかしらの軸があるんで
すね。

そこに人格を感じます。

例えば、乱読をモットーとする私の本棚は、地獄の釜の中もかくやというほどのごった煮状態。

絵本に文庫本に新書に思想・哲学書に科学書にビジネス書に電気・電子工学書、エロマンガもあ
れば、禁断の書！？に辞書と言った手合いがスペースの限りに詰め込まれ、ほとんど救いのない
状況。

どうしたものか・・・。

そうそう、フランスの美食家ブリア・サヴィランは「どんなものを食べてるかいつてみたまえ。
君がどんな人かいいあててみよう。」と言っていました。これは本も同じで、本棚を見ればそ
の人もほとんどがわかるのでしょ、ね。

世界の書屋事情を鑑みると、日本やアメリカ、そして裕福な国は書店が多い事に驚きます。

貧しい国には本屋はあっても、ほとんどが英語の本だったりします。

つまり現地人向けではなく観光者向けという事です。

私たちは、この豊かな国、日本でたくさんの本が読める幸せな環境にいる事をもっと自覚して、たくさんの本を読むべきなのではないかと思うんですよね。

みなさんも1度ご自身の本棚を見返してみてもう一度はどうでしょうか？

あなたの本棚はあなた自身の教養そのものです。

自己啓発本ばかり読んで満足してしまわないように注意が必要です。

自己啓発本は似たような本が多く、昔からあまり内容が変わっていません。

どうせ読むなら、バランスの良い本の読み方を心がけて、これだというバイブル的な一冊を見つけていきたいものです。

栄養が偏らないように色々なジャンルの本を読むのが吉です。

様々なタイプの本を読む事で脳の違う部分が刺激されます。

極端な例をあげると、右寄りの本と左寄りの本を同時に読むくらいでも良いです。

文系の方はサイエンス系の本を、理系の方は文系の本を毛嫌いせず読みたいものです。

もう一度自分の本棚を見返してみてください。

あなたの本棚を他人に見せられますか？

本にお金は惜しんではいけない

読書にお金は惜しむなというのは、よくどのノウハウ本にも出ているのですが、これはそのとおりだと思います。

経済的に許される限り、本にお金は惜しんではいけないと思う。

人生において経験できることは限られています、本によって他人の人生の疑似経験が出来るということもあるし、筆者の考え方に触れて共感できる場合はそのような考え方を取り入れ、批判出来る場合にはそのような行動を取らなければいだけ。

ただし、読むとしたら、やはりいい本を読まないといけないとは思いますが、ムダ本も自分の血となり肉となっているのも事実です。

ただ、時間が有限である以上、読むに値しない本を読む時間ももったいないって思うんだけど、ね。

仕事上も調べ物をしなければならないことも多いし、趣味と実益を兼ねての読書の時間も必要だと思います。

少し不正確だけど、司馬遼太郎は、自分の人生の95%は書齋の中だという趣旨のことを言われた（唯一の趣味が史料読みだというのである）そうですが、技術者たる身では中々そのような境地まではいけないのは、まだまだ、修行が足りないってことですね。

読書の時間

「忙しいのに、よくそんなに本を読む時間が取れますね。」といわれることがありますが、決して私は仕事中に本を読んでいるわけではないし、いま流行の速読の技術を持っているわけでもありません。

私がそれだけの量を読めるのは、ただ単に読書の時間をスケジュール化し、それを実行しているだけなんですよ！

祝祭日には必ず2時間から3時間（長くて5、6時間）、飲み会のない平日には就寝前に30分から1時間程度、予めスケジュールに入れてそれを実行しています。

ただそれだけで、確実に週1冊以上の本は読めます。

ただそんな方法論はどうでもいいんですよ。

大事なのは、読書というものをどう捉えているか、どんな目的をもって本を読むかということです。

ちなみに、私にとっての読書とは、仕事と同様に予め計画を組んで確実に実行しなければならないほど重要なことだと思っています。

時間が空いたから、また暇つぶしとしてするようなものだとは捉えていないだけのことなんです。

読書の基本的な効用

読書の基本的な効用のひとつは、知識収集ができることにあります。

私は、これからの企業間競争においての武器は「知識」だと思っています。

これまでの工業中心の生産性で競い合う時代はすでに限界を迎えている中で、今後は多くの情報に基づいた知識、言い換えればアイデアで勝負する時代となっていくはずですが。

すでにその徴候は様々な分野で起こり始めているのですが、要は溢れる情報の中からいかに有益な情報を抽出し、それを知識に変え、アイデアに加工できるかが、これからの時代、勝負の分かれ目になっていくということなんですよ。

それは、企業だけではありません。

人も同じであると考えています。

その点、本はいい。

タイトルやテーマから本を選ぶだけで、そのテーマに関連した情報が整理されていて、さらにはその情報を著者の視点で知識として加工までしてくれていますから！

仮に自分がその情報を一から集め、整理し、加工したらどれだけの時間とコストが掛かるのか・・・それがわずか数百円、数千円で手に入るのだから最高であるって思いませんか？

ちなみに、私はその数百円、数千円の価値をさらに高めるために、本を読む際、重要な言葉が書かれた頁に付箋を貼っておき、週に一度、時間を取ってそれをノートやテキストエディタに転記して、備忘録という形で残しています。

そして、そのノートやテキストエディタを何度も何度も読み返し、本当の知識になるまで頭に叩き込んで復習しています。

読書の効用のひとつは、疑似体験ができることだと思います。

私は、本を読む最大の利点は、この疑似体験だと思っています。

自分がまだ経験していない苦労を、わずか数百円、数千円の本を読むことで知ることができるの

だから、なんともまあ～お得感いっぱいって思いませんか？

実際に自分が経験する場合のリスクや時間、費用を考えたら本当に安いと思います。

また、疑似体験というのは苦労だけではなく、成功の疑似体験もできるから、二度美味しい！

成功者の本を読んでいると、段々と自分も成功したような気持ちになっていくから不思議ですね。

そして、自分自身の成功した姿がカラーでイメージされるようになってくると、ものすごくモチベーションが高まってくる特典付！

人間だから気持ちの浮き沈みは誰でもあると思うのですが、大事なのは落ち込んだ時にいかに早く這い上がれるかどうかです。

その点、成功者の本は、落ち込んだ時の自分をすぐに元気にしてくれる即効薬といえるんでしょうね。

読書の効用のひとつは、「プレゼンテーション力」を身に付けられるということだと考えています。

私は、学校での国語は、小中高を通して常に悪かったんですね。

A B C 評価では常に C、5 段階評価では常に 3 か 2。

もし国語の成績がもっと良かったら、もっといい学校に進み、人生も変わってたかもしれないと思うほど足を引っ張られた科目でした。

当然、文書を書くのも、人前で話をするのも苦手でしたかね。

そんな私が、いま人前でそれなりに話ができるようになり、またこうしてエッセー風に文章を書くことができるようになったのは、まさに大学時代以降に本を読むようになった効用だと思っています。

本というのは、言うまでもなく読み手が理解しやすいような流れで書かれているものです。

そして、何冊も本を読んでいくうちに、おそらく読み手の側も、自然にその流れに洗脳されてい

くのだと思います。

無意識のうちに頭の中で、相手が理解しやすいような話の組み立てができるようになってきたのだと感じています。

いまや経営者だけではなく、社会人にとって必須能力といわれるプレゼンテーション能力！

文書や言葉を使って、自分の気持ちを相手に伝える。

そのプレゼンテーション力を高めるための一番の近道・・・それは、本を読むことではないだろうか？

日常行動

私はこれまでいろいろな成功者の本を読んできましたが、その中で彼らの日常行動には3つの共通点があると思っています。

それは単純なことなんですよね。

整理整頓、朝が早い、そして、本を読むの3つなんです！

ただ、単純ではあるのですが、そのどれか一つが欠けても、成功は遠のくと思っています。

最近のデータによると、30代以降で読書をする人が減り、逆に若い世代で読書をする人が増えてきたそうです。

未来を考えた場合、大変いい傾向だと思う反面、逆にここ10年が不安で仕方ありません。

このままでは、いつの時代よりも早く世代交代の波が押し寄せ、我々の世代の存在価値が・・・すでにその徴候は出始めているのでしょうか。

頑張れ！

昭和40年男！

本は買った日に読む

本は、買った日が一番、読もうとするテンションが高いので、その勢いで本書で言う斜め読みをするといいと思います。

やはり、この気持ちの高まりを利用することは、仕事のスピードをや思考力をかなりレベルアップすることができるので、さまざまな面で利用することができます。

ほとんどの方が、本を買ってきてその日に読むのは1冊？

それも数ページ読めば、いいほう。

そうこうしているうちに、また次の本を買ってしまい、それまで買った本は読まずじまいということがしばしばなのかな？

だったら、斜め読みもよしとする読み方で、読み進んでいってもいいはずですよ！

読まないよりはまし。

1冊から、ひとつの価値だけでも、読み取ればさらによし。

この読み方は、新書本のような情報本やハウツー本に当てはまる読み方です。

小説などのような楽しむための本では、通用しないので注意して下さい。

新書本などは、買った日に斜め読みで読み飛ばしてしまうのがいいですよお～！

読解力の向上

読解力を向上させるためには読書が必要になってくるわけです。

国語を得意にするためには、本を読めとよく言われます。

ですが、それは、読書すれば、漢字や言葉の意味を覚え、言葉の自然なつながりも体得できるから、という理由で言われることが多いようです。

確かにそれも読解力には不可欠の要素です。

でも、それだけではありません。

すぐれた物語は、人間がよく描かれています。

それを読めば、自分では決して体験出来ない他人の人生を沢山体験することが出来ます。

そうすると、知らず知らずのうちに人間の心理や行動についてよく分かってきて、「主人公の気持ちを書け」といった読解問題も解けるようになるわけです。

でも実は、問題が解けるというのは「おまけ」みたいなもので、人間についての理解が深まるというのは、おおげさかもしれませんが、一生の財産を手に入れたようなものだと思うのです。

人間理解の深い人は、例えば相手の気持ちが分かりますし、行動が予測出来ますから、相手のためになる応対や相手を喜ばす応対が出来ます。

自然、そういう人の周囲には豊かな人間関係が築かれていきます。

人間理解の深い人は、例えば自分の長所も短所も分かりますから、自分にとってちょうどいい生き方を選ぶことも出来ます。

ただし、本を読めといっても、駄作ではダメです。

例えば、戦争を題材にしても、すぐれた物語は極限状態での人間の心理をちゃんと描いていますが、そうでないものは、人を単純に善悪に分けたり、戦闘や殺人などの派手な場面ばかりを表面的に描いたりしています。

そういうものを読んでも、気分転換や暇つぶしにはなるかもしれませんが、人間に対する理解は深まらないでしょう。

いや、ひょっとすると人間を誤解してしまうかもしれませんので注意が必要です。

自己の情報収集

情報があふれている現代社会においては、情報収集、読書においてスタイルの変換が必要です。

情報社会においては自己の情報収集、読書における態度を改めなければ、自分にとって必要な情報を見落としてしまうことにもなりかねません。

そしてぐんぐん馬鹿ばかりになっていく。

そんなふうに嘆かざるをえない現状が確かにあります。

それを本気で憂えて読みまくる。

乱読すれど乱心せずのように…。

二種類の情報

インターネットの急速な普及にともなって、わたしたちは多種・多量の情報を瞬時に得られるようになりました。

しかし、その反面、情報の信頼性や公共性という点では、個々の情報によって千差万別です。

一方、新聞や出版物など紙媒体を中心とする既存のメディアが発する情報は、信頼性や公共性を確保しているが、多様性や即応性という点では限界があります。

こうした二種類の情報をもつ特性を鑑みて、それぞれの利点を生かし、互いに補完しあう形をとることが可能と思われる新書により、知的好奇心を満たす便利な情報源として、学術分野のみならず、趣味や時事ネタに至るまで、ジャンルを拡大しながら“雑誌感覚”で続々と刊行される新書をより深く便利に使いこなしていきたいと考えています。

誰が発信した情報か？

誰が発信した情報か？

これを理解することが肝心です。

この力を養うためには、基本に戻って、読書を中心にした考える勉強をしていくことが大切だと感じます。

覚えるのではなく 仮説を立てて考える。

この力がなければ、議論することも出来ないと思います。

理由は、「問題を自分で定義できないから」、「問題の重要性の順序を整理できないから」です。

問題を自分で定義し、組み立てる力。

これが大切であるし、インターネットなどを使えるスキルの土台にもなります。

そのためには、今も変わらず、読書の重要性を強調しすぎることはないと思います。

いまや書物は知識人のものではなくて、一般に使われる道具としての機能が期待されています。

読書量が少なければ、本屋さんに行っても、自分で必要な情報の載っている本探すことだって出来ないのだから。

最高のものに出会う

最高のものに出会って感動するっていうのが、人間の心にとって一番良いのだと思います。

何かに憧れて、自分より凄いものがあって、それに対して努力して近づいていくっていう気持ちで頑張れる状態にもっていくことが重要だから、どうしても凄いものに出会わないと駄目になってしまいます。

それを身近に手に入れられるのが読書なんですよ。

読書を徹底的に技にすれば、忍耐力的なものもつくし、国語力も含めて数学や理科や社会も理解し、コミュニケーション力も上がるのだから。

本は高価である？

そう高価です。

でもそれに値すると思って買う人がいることも事実です。

本を読んだ効用（本を購入した対価）を直ちに見出そうとするのは、愚かなことです。

日々の積み重ね、読んだ本の脳内への蓄積これが、長い目で見た時に効果を発揮するのです。

いわば脳への遅効性の肥やしあるいは、将来の自分への投資といえますね。

良きにつけ悪きにつけ、読んでいて引きつけられ、あっという間に読んでしまった。

時間がたつのを忘れた。

これが読書好きの本随であることを忘れないでほしいですね！

好きだと思ふ本

好きだと思ふ本には共通点があります。

それは情景が鮮やかに浮かび上がってきたり、臨場感を感じられる作品だということですね。

その物語が展開する場所や、登場する人々、そして登場する物がリアルに感じられる作品が好きです。

たとえば、石造りの建物の壁のひんやりとした手触りや、ねっとりまとわりつくような真夏の夜の空気。

人々の喧騒や熱気。

どこかから漂ってくる匂い、流れてくる音、広がる色彩。

そういった何かが肌に感じられるような作品。

逆に言えば、いくらストーリーとしては面白くても、そういった情景が浮かんでこない作品はあまり印象に残りません。

その時は面白く読んでいても、すぐに忘れてしまいます。

そんな風に色や匂い、手触り、音、味わいなどを感じることができる作品。

五感で感じられる作品です。

逆に、そういう五感を個性的に描いた作品があれば、それもぜひぜひ教えて欲しいものです。

そう、面白い、引きつけられる、読んでいて楽しい、読んでいて苦しいけどやめられない。

そんな本を見つけたらしめた物です。

その時から、あなたは本好きになります。

そしてあなたの将来は輝かしい物になること請け合いです！

読む癖

読書に最も重要なことは、読む癖を身につけることです。

まず本屋に行くこと。

少し高くても本を買うこと。

何を買うかは自分の関心から決めればよいと思います。

その快楽をまず味わうこと。

そこから読む快楽も始まっていきます。

これは、私の偏見かも知れませんが、借りた本は読んでも何か楽しさがなく身につかない。

図書館は二葉に使えばよいと思います。

一つは、歴史的な原資料や超豪華本のような自分では買えない貴重本を毎日通って、とことん読むところですね。

他方は、逆にベストセラーのような自分では買いたくないが目を通しておきたい本を見るところですね。

そこでの読書は、本屋での立ち読みに近い感じでしょうか。

後はこつこつと読み進むより他にないと思います。

その継続によって、読書癖が快楽となり、世界という書物を読む方法ともなります。

読書とは、最終的には古典に行き着く行程であると言えます。

古典とは「今読んでいる本ではなく、今読み返している本。」（カルヴィーノ）と言える書物のこと。

古典は、ほとんど文庫本で買えます。

こんな安い快楽はないと思いませんか？

また、早く量を読むことと綿密に読むことの使い分けを学ぶことも重要な読書術ですね。

読む癖と並んで、後々まで役立つ知的護身術として身に付けたいものです。

読書家

辞書的な意味では、読書家は読書を好み、よく書物を読む者です。

知識人、学者、読書人は「よく書物を読む人、学者。」とあり、ほぼ同じ意味ですね。

一般に、「家」は専門の学問や技術者の流派やそれに属する物を言い、厳格な主義に基づいて努力する人というニュアンスがあります。

「人」はもともと身近な同族や隣人を意味し、才能ゆえに余裕を感じさせます。

私の感じとして、読書家とは「本をたくさん、速く、次々と読む力のある人。」、読書人とは「楽しみながら、本と遊ぶようにして読む人。」であると思っています。

人間が一生の内に読める本

人間が一生の内に読める本の数など限られています。

しかし、私は、本を一冊全部読み通すとは限らず、本の一部しか読まず、その一部が決定的に重要なこともあります。

そんな読み方を加えると、何十倍かになると考えています。

さらに、新聞や雑誌や広告やマニュアルなど、本の形をとっていない無限の文字情報を読んでいます。

しかし、だからといって良書を読まなければならないと考えるのは、滑稽です。

なぜなら、人それぞれ好みや価値観が異なり、本の良し悪しを決定できるような絶対的な基準はありえないのだから。

万人に対する良書など存在しないからです。

良書があるとすれば、万人にとっての良書ではなく、ある読者にとっての良書なのではないかと思います。

読むという行為

本を読むという関係は、作者対読者の一対一の関係に還元されます。

同じ本が大量に発行されていますが、読者にとって読書は、個人的な体験であり、その本は自分だけに与えられた唯一のものなのです。

そこに言葉を読むという行為の不思議さがありますよね。

言葉とは、複数の群れの中で生まれた意志伝達的手段であり、万人に理解されるために存在しています。

しかし、自分のためだけに単独で唯一絶対の言葉が存在していると思ってしまうことがあります。

言葉のおもしろさ

言葉は、他者と共有されるものであると同時に、我こそ唯一の理解者という感覚を抱かせる可能性もあります。

この言葉の汎用性と単独性に、言葉のおもしろさとなぞがあります。

本を読むのが好きな人は、文字が氾濫する現在において、その言葉の謎に引き回されつつ、謎解きの魅力に引きずられて進む人であるのでしょうね。

人にはその人に等しいことがおこる

人生には困難なことや逆境が訪れますが、過去の結果とそれを今自分の成長に必要なことと考える受け入れることが大事だそうです。

困難なときに辛そうにしていると、辛いという自分に等しい現実がおこります。

陽転思考で、常に明るい気分でワクワクしていると、ワクワクしているという自分に等しい現実が訪れるということ。

これは引き寄せの法則などでも読んだ話です。

最近の景況感で暗い気分にもなりますが、暗い中にも明るい何かを見つけ出す作業は重要なのですね。

人にはその人に等しいことがおこる。

それなら、出来るだけ明るいことを考えて、明るい未来を引き寄せて行きたいものです。

心は、いつまでも若く。

人の老化には、2種類あります。

1. 体の老化

2. 心の老化

まず老化は、体から現れます。

年をとると、どうしても体の老化だけは避けることはできません。

ですが、心の老化だけは一生避けることができます。

体は時間とともに老化してしまうことに対して、心の老化は必ずしもそうとは限らないのです。

日々の心構えによって、体は老化しても、心だけは若々しいということは、大いにありえます。

心さえ若ければ、たとえ体が古くなっても、いつもでも若々しくいられるということです。

自分のやりたいことがあり、やる気や情熱があれば、年とは関係なく、活発になれるのです。

心が元気であれば、体は老化しても、いつまでも笑ってすごしていくことができます。

中にはまれに、年を追うごとに心が若返っている人さえいるくらいです。

若さとは、年齢で計るものではありません。

心で計るものなのです。

人間は心さえ若ければ、いつまでも青年でいることができるのです。

心だけは、いつまでも若くいたいものです。

たまには気分転換をしよう

心配ごとというのは、なかなか頭から離れてくれないものです。

それでも、次に進むためには頭を切り替えて、前に進まないといけないときがあります。

気になって気になってしかたがないということでも、スパッと頭を切り替えられるようになりましょう。

日常生活の中に気分転換をしっかりとつものです。

気分が変われば、心の中も変わっています。

ズルズルと嫌なことばかり考えているくらいなら、気分転換をして、スパッと忘れてしまうのです。

そうすれば、むだなことに頭を使い、精神的に疲れてしまうようなこともなくなります。

気分転換をすることで、嫌なことも忘れられるだけでなく、元気にもなれますから、一石二鳥なのです。

学生時代、わたしの1番の気分転換は、なんと言っても銭湯です。

自分の部屋のシャワーだけでは味わえない、大きなお風呂でゆっくりとできるのは、わたしにとって何よりの気分転換になります。

暗い気分にさせてしまうような嫌なことも、パーッと忘れさせてくれ、そのうえストレス解消で元気にまでなれます。

その当時、幸運にも、わたしの住んでいる近くには、歩いて15分以内のところに3件もの銭湯があります。

サウナがあったり、水風呂があったり、電気風呂があったり、薬湯があったりと、銭湯によってもそれぞれの特徴があり、その日の気分に応じて銭湯も使いわけています。

疲れをとることができ、サウナで汗をかくことができ、元気になることができますから、お気に入りの気分転換になっています。

生活の中に気分転換を取り入れることで、大きな困難もうまく乗り越えていけるようになります。

一生懸命がんばった自分には、たまにはごほうびをあげましょう。

気分転換をすることで、心も体も元気になるのです。

たまには、気分転換をして、嫌なことを忘れてみませんか？

1番好きなことが、1番上手になれる。

好きなことが、1番上手になれます。

好きなことをやっていると、時間を忘れ、苦勞を忘れ、いつのまにか熱中してしまいます。

自分の好きなことだから、長続きします。

集中もしてしまいますし、困難があっても根気で乗り越えてしまいます。

日本のことわざに「好きこそ、物の上手なれ。」という言葉があります。

結局、好きなことだと熱心に励むから、1番得意になれるということです。

自分の得意技を身につけるときに、とにかく自分はなにが好きなのかを大切にしましょう。

好きなことが見つかったということは、1番上手になれることが見つかったということなのです。

なにかをとびきり得意にさせたいなら、なにが1番好きかに正直になりましょう。

好きに対してだけは、うそをつけません。

自分の好きなことは、本当に心から好きでないと好きの威力がわき出てこない仕組みになっているからです。

あなたの好きなことは、なんですか。

もうすでに好きなことが見つかっているのであれば、すでにあなたは幸せものです。

それが、あなたの1番得意になるであろうことなのですから。

好きなことをして、1番の得意にしよう。

人が見ていなくても、悪いことはしない。

人がいないところでふるまう自分こそ、本当の自分です。

人が見ているところではよいふうふるまっても、人が見ていないところでは悪いことをしてしまう人がいます。

人が見ていないところだから、悪いことをしても大丈夫だと思っているのです。

しかし、それだと結局、人前ではうその自分を演じていることになります。

人がいないところでも、正しい行いをしている人が本当の素晴らしい人間です。

人がいないところだからといって、誰も見ていないわけではありません。

自分が自分を見えています。

ひとりになったときに悪いことをしてしまうというのでは、結局、自分で自分にうそをついていることになるのです。

人前ではよいふうな自分を演じているだけになっているのです。

人目のないところだから大丈夫だと思いませんか。

自分が、自分を見えていますよ。

自分自身にうそをつきたくないのなら、ひとりになっても悪いことはしないことが大切です。

人が見ていなくても、悪いことをしないようにしよう。

わたしは今、読書をすることを習慣としています。

もちろんこれは、自分の成長のためにしていることです。

読書をすることは、自分に種を植えていることだとわたしは思っています。

たくさん本を読んで、たくさんの知識や知恵を得ることで、今の生活が向上します。

これは未来への投資をしているのです。

いつか、これらの本から学んだことが、大きな実となり花となることを信じています。

本だけではなく、人の話を聞いたり、仕事からたくさんのことを学んだりして、自分に成長の種をまいています。

実際の花も同じように、種をまいて、水をやり続け続けていけば、必ずいつか花になるときがやってきます。

種をまかないかぎり、花が突然に咲くということはありません。

種をまくから、花が咲くのです。

あなたの日常生活の中で、将来の花になるような「種」を今からでも遅くありませんから、まいていくことです。

本を読んだり、人と深い話をしたり、旅行に行ったり、一生懸命仕事をしたりなど、自分にとってこれは勉強になると思うことなら、なんでもかまいません。

自分が勉強になることであれば、遊びだって勉強になるのです。

今、種をまけば、それが成長し、いつか大きくてきれいな花を咲かせるときに必ずやってきます。

それが、毎日の楽しみであり、人生の楽しみなのです。

将来、花になるために、今から成長の種をまこう。

自分で決めたことは、自分で責任を取ろう。

うまくいかないからといって、すぐに投げ出してしまう人がいます。

自分で決めたことなら、すぐに投げ出してもかまいません。

その代わりに、自分で決めたことなら、その責任も自分が背負う覚悟でいることです。

自分で決めるということは、自由であると同時に、責任も、自分で取らないといけないということなのです。

自由を手に入れるために、責任もセットになることを知りましょう。

自分で決めたことは、責任も、自分で取るようにしましょう。

人のせいにするようなことはやめ、自分で責任をもつようにすれば、適度な緊張をもって、自由を楽しむことができるのです。

それが、毎日を明るく楽しいものへとさせていくのです。

自分で決めたことに、責任を持とう。

外見だけで、決め付けないようにしよう。

人と接するときに、外見だけで決め付けていませんか。

相手のこともよく知らないのに、見た目だけで、相手のことを決め付けていませんか。

人間は、見た目だけではわかりません。

外見はたしかに、その人の心のある程度反映させていますが、でも決してそれがすべてというわけではありません。

それに、見た目だけで決め付けてしまうと、友達ができにくくなってしまいます。

街中で歩いていると、ときどき美女と野獣カップルを見かけます。

女性はとても美しいのに、男性はビックリするくらいブサイクなカップルです。

もちろん逆のパターンで、ブサイクな女性に美男子というカップルもあります。

そんなカップルを見たときには、その2人は外見で付き合っているのではなく、内面のすばらしさでつきあっているんだなと思うことです。

たとえ、ブサイクな外見の男性だとしても、内面はきっと外見など帳消しにしてしまうくらい魅力があるということです。

そして、それに気がついている女性もすばらしい。

人間、外見だけがすべてではないのです。

人間の本当の魅力は、外見ではなく、内面にあるのです。

人と接するときには、内面を見るようにしましょう。

できれば、深く内面を見るようにしましょう。

外見だけでは、人の価値を計ることはできないのです。

外見だけで、判断するのはやめよう。

みんなと仲よくしよう。

人は、ひとりでは生きていきません。

だからこそ、みんなと仲よくすることが大切です。

あなたもここまで大きくなれたのは、生んでくれた人がいるからです。

食事をつくってくれる人がいたからですね。

困った時には助けてくれる人がいたからですね。

たくさんの人のおかげでやってこられました。

数を数えていけば、キリがありません。

あなたはいつも人から助けられているのですから、今度はあなたが助けてあげる番です。

人間は、助け、助けられながら、生きていきます。

みんなと愛しあい、信じあい、協力しあい、尊敬しあって生きていくのが、本当の幸せです。

みんなと仲よくすることで、みんなから助けられるようになるのです。

小さなことでも、おろそかにしない。

1912年、当時世界でもっとも沈まないと言われた巨大豪華客船タイタニック号は、小さなことをおろそかにしてしまったために沈んでしまいました。

冰山です。

海面に浮き出た小さな氷のかたまりが、実は小さいのではなく、海面に出ていたのは冰山の一角で、実は大きな冰山があったことに気がつかなかったため、大きな豪華客船はいともかたんに沈んでしまいました。

大きな豪華客船だから、沈まないということはありません。

むしろ大きな船だったからこそ、小さなことをおろそかにしてしまい、結果、大きな失敗を招いてしまったのです。

なんでも小さなことがきっかけで、大きな失敗を招いてしまうのです。

タイタニック号のように、大きな失敗を犯しては、もう遅いのです。

人の習慣も同じことです。

毎日のささいなことであっても、積もり積もれば大きくなってしまいます。

大きなトラブルは、ある日突然起こるわけではなく、小さくてささいなことをおろそかにしてしまっただけでおこるのです。

例えば、交通事故などよい例です。

横断歩道をわたるときに、しっかりと左右を確認する。

車が突然空からふってくるようなことはありえないことです。

この小さな習慣をしっかりとっていれば、身の危険を未然に防ぐことができるのです。

交通事故のような大きな事故も、小さなことをおろそかにしてしまっただけに起こるトラブルなのです。

大きな失敗を未然に防ぐためにも、小さなことでもおろそかにしない習慣をもつことが大切なのです。

相手の立場になって、考えよう。

相手に何かをしてあげるとき、相手の立場になって考えると、トラブルを避けることができるようになります。

自分が相手の立場になって、嫌だなと感じるのであれば、きっと相手も嫌だなと感じます。

しかし、自分がうれしいと感じることは、きっと相手もうれしいと感じてくれます。

このように相手の立場になり、気持ちを先取りして考えてみることで、気持ちのすれ違いを防ぐことができ、トラブルを起こさないようにすることができるのです。

自分だけの立場で考えていたら、いつまでも相手の気持ちはわかりません。

相手の気持ちがわからず、理解もできないため、いつまでもわかり合えるという関係にはなれないのです。

なにがとも、相手の気持ちになって考えて行動しましょう。

わかり合える関係は、相手の立場になって考えることが大切なのです。

明るい毎日を送るために、なにごとにも明るく考えよう。

なにごとにも気持ちの持ちかたしで、変わっていきます。

登山の途中で「まだ半分」と思うのと「あと半分」と思うのでは、気持ちに大きく違いが出てきます。

「まだ半分」と思えば、なんだかつらくなってくるし「あと半分」と思えばもうひとふんばり力が出てきます。

つまり、プラス思考かマイナス思考かの違いなのです。

これは色のついたメガネで考えれば、わかりやすいです。

プラス思考という色がついたメガネで見れば、なんでもすべてが明るく見えてきます。

たとえ暗いことであっても、プラス思考という明るい色がついているため、なんでも明るく見えてしまいます。

暗いことでも、明るくさせてしまう力がありますから、なんでも明るく楽しく思えます。

しかし、マイナス思考という暗い色がついたメガネでは、なんでも暗く見えてしまいます。

たとえうれしいことやステキなことがあっても、アラ探しばかりをしてしまい、自分で自分を暗くさせてしまいます。

これらを考えていくと、そろそろ、あることに気がついてもらえたのではないのでしょうか

明るい毎日とか暗い毎日とかがあるわけではありません。

結局、明るい考えか暗い考えかだけの気持ちの持ちかたしで。

気持ちの持ちかたしで、あなたが明るい毎日を送れるかが決まってしまうのです。

なにごとにも気持ちの持ちかたが大切なのです。

相手のいいところを、ほめてあげよう。

誰でもひとつくらいは、いいところがあるはずです。

悪いところばかりの人間は、ひとりもいません。

どんなに悪い人であっても、必ずいいところはひとつはあるものです。

あなたが偶然にも相手のいいところをみつけたら、ぜひほめてあげましょう。

誰でもほめられれば、うれしく感じます。

ほめられることで、その長所をもっと伸ばしたくなってきます。

長所は、ほめられることで伸ばしていくのが、正しい長所の伸ばしかたです。

いいところをどんどんほめると、長所がもっと伸びていきます。

友達でも、恋人でも、子供でも、誰でもいいですから「いいな」と思ったところがあれば、恥ずかしがらずにほめてあげましょう。

ほめてあげることは、才能を伸ばしてあげることにつながるのです。

人それぞれ、方法は違うもの。

人それぞれ、方法は違うものです。

日本のことわざに「十人十色」という言葉があります。

これは「10人いれば、10通りの方法や考え方がある」という意味です。

人は、ひとりとして同じ人はいません。

みんな、人それぞれなのです。

ですから本当のところ、自分の方法を人に強制するようなことをしてはいけないのです。

にもかかわらず、自分の方法を押し付けようとする人がいて、残念に思います。

自分の考えこそが正しいと思い、強制させようとしています。

方法を教えるのはかまいません。

相手に対して「こんな選択肢もあるよ」とアドバイスすることは、相手の可能性を広げていくことにつながります。

しかし間違ってもやってはいけないことは「自分の考えることが正しい。こうしなさい。こうしなければならぬ。」と、自分の方法を相手に強要させてしまうことです。

自分の経験から言っていることで、間違いがないことでも、知らない人にとっては、失敗をさせてあげることも勉強です。

自分の方法を押し付けてしまうというのは、たとえ正しい方法だとしても、相手に失敗する機会さえ奪ってしまっていることになっているのです。

同じ答えにたどり着くのに、いろいろ方法はあるのです。

わたしはいつも文章の中では「～しなさい」という表現は決して使わないことにしています。

わたしは自分の考えが絶対だとは決して思っていません。

自分の経験を通して文章を書いていますから、書くことにかんしては責任をもっています。

わたしがいつも話している内容は、選択肢だと思っています。

「あんな方法もありますよ。こんな方法もありますよ。これをするにはこうすればいいですよ。」と、読む人の悩みに解決するような選択肢を表現するようにしています。

決して間違っても「～しなさい」という命令形だけは、使いません。

わたしは自分の考えだけが正しいとは思ってないため、自分の考えを表現することはあっても、決して押し付けるようなことはしないことにしています。

だからいつも「～すればいい」とか「～しましょう」という、文章表現をとるようにしているわけです。

人それぞれに、それぞれの方法があります。

ですから、自分の方法を強制させないようにしましょう。

あくまで決めるのは、相手です。

自分の考えを表現したり、選択肢を与えることはあっても、相手に命令や押し付けるようなことだけはしてはいけないのです。

自分の方法を、強制させないようにしよう。

無理やりかっこをつけず、素直な自分である。

明るい毎日を送るために、無理やりかっこをつけるのはやめにしましょう。

かっこをつけるというのは、元ある状態に着飾ってよりよく見せようとする事です。

自分をよく見せようとする事は、それはそれで結構な事です。

適度にかっこをつけるのは、自分にもまわりにも清潔な印象を与えることができますが、でも無理やりかっこをつける必要まではありません。

無理やりかっこをつけようとする、それこそ欲と同じです。

いつまでたっても満足できない、底なし地獄にハマってしまうのです。

あなたのまわりで、とてもやせている人を見かけませんか。

そういう人に「やせてますね」と言っても、決まって「え、そんなことはないですよ。太ってますよ。」と言います。

実際はもう十二分にやせているというのに、それでも本人はそれに満足していません。

その状態は、自分がやせたいという欲にハマった結果、いつまでたっても満足できないでいる姿なのです。

こういう人は、いくらやせても、もっともっとと思ってしまう。

そして、その生活が、本人を疲れさせてしまう毎日になってしまいます。

「もっといい服を着よう。もっとかっこいい髪型にしよう。もっともっと・・・。」

これらもすべて同じ事です。

欲を求めたことによって、幸せが手に入ります。

なにも求めないということは、すべてに対して満足しているということになるからです。

ですが、そういった先に本当に幸せがあるのかというと、そうではないのです。

欲を求めれば求めるほど、日常生活がおかしくなり、自分らしくない自分になってしまいます。

無理やりかっこをつけないようにしましょう。

かっこをつけるのをやめて、素直な自分であるようにしましょう。

素直な自分であることが、結局 1 番明るい毎日を送れるようになるのです。

どうせやるなら、楽しくやろう。

どうせやるなら、楽しくやってしまいましょう。

どんなことでも、嫌々やっても身につきません。

嫌なことを嫌々やったところで、体も心も拒絶反応をおこしてしまい、なかなか身についてくれないのです。

どうせやるなら、嫌なことでも、なんとか楽しくすることができないか、考えてみましょう。

嫌なことを、嫌々気分でやっても、さらに嫌いになってしまうだけです。

そんなことになるくらいなら、もう開き直って明るく前向きに楽しく考えてしまうのです。

そうすれば、たいていほとんどのことが楽しく見えてきます。

あんなに嫌なことばかりでも「どうせやるなら、楽しくやってしまおう。」と心がけるだけで、態度や感じがずいぶんと変わってくるものなのです。

きびしいことを言ってくれる友達が、本当の友達。

本当の友達とは、きびしいことを言ってくれる友達のことです。

単なる友達というのは、まだ相手の顔色をうかがって嫌われないようにふるまっています。

しかし、それがもっと仲よくなっていき、相手のことを本当に大切にしてくれる親友へと変わっていきます。

そうすると、必ずきびしいことを言ってくれるようになります。

きびしいことを言うのではなく言ってくれるのです。

本当は誰もが気がついているのに、誰も言わないような大切なことを思いきって話してくれるのです。

あなたにとって、本当に大切なことというのは、往々にもっとも聞きたくないことであったりします。

しかし、それをわざわざ口に出して「改善したほうがいい。こうすればうまくいく。ああすればいい。」と、わざわざきびしいことを言ってくれるのは、あなたのことをほかの人よりも本気で考えてくれているからなのです。

本当に大切な人には、本当に厳しくなります。

なぜなら、本当に大切だからです。

優しいだけが友達ではありません。

きびしいことを言ってくれてこそ、本当にあなたのことを考えてくれている、かけがえのない友達なのです。

成功するために、こつこつと努力をする。

成功するために大切なことは、毎日こつこつと努力をすることです。

1回に大きく行うのではなく、少しずつでもかまいませんから、こつこつと毎日続けていくことがポイントです。

成功とは、まるで花を育てるようなものです。

花を育てるには、毎日のこつこつした努力が必要です。

一粒の種から、花を咲かせるまでには、毎日のこつこつした水やりが必要です。

水をやらなければ、もちろん花は枯れてしまいます。

だからといって、1回に大量の水をやればいいというわけではありません。

水をやりすぎても、逆に花は育たなくなってしまいます。

多すぎず少なすぎず、適度な量の水が花を大きくさせていきます。

そうして長い時間をかけて育てていきます。

あたりまえのことですが、これが成功するために大切なことなのです。

まさに毎日のこつこつした努力。

これこそが成功するために、あたりまえでありながら、とても大切なことなのです。

よく考えてから、行動しよう。

人間には、思いつきでつい行動に走ってしまうときがあります。

いいなと思って、すぐに行動に移してしまい、あとから悔やんでしまうということは、誰もが経験してしまうことです。

思い付きでの行動は、勢いはありますが、冷静さに欠けています。

冷静さが欠けていたために、あとからとんでもない間違いだったことに気がついてしまうということがあります。

そうならないためにも、行動するときには、よく考えてから行動しましょう。

なんでもかんでも感情にふりまわされて行動するのではなく「これをしたら、どうなるかな。」と自分に問いかけてみましょう。

そして余裕があれば、自分のことだけでなく、まわりのことも考えておきましょう。

できるだけ広い視野で考えておけば、そのぶんあとから間違うという確率もへっていきます。

よく考えすぎてもキリがありませんが、深くも考えないで思いつきで行動するよりは、ずっとすばらしい行動ができるのです。

近すぎると、かえって見えないことがある。

仲のよい友達でも、ちょっとした行き違いで仲が悪くなるということがあります。

たしかに仲がいいから、ずっと一緒にいたいという気持ちもたしかにあります。

また、仲がいいからといって、いつも一緒にいるというのも問題でした。

なぜなら近すぎるとかえって見えないことがあるからです。

お互いがお互いのことだけしか考えていなくて、まわりのことが見えなくなっていました。

例えば、実際は一緒に住み始めてみると、相手との距離が近すぎるがために仲が悪くなるということはよくあることです。

仲のいい人とは、仲がいいからこそ、適度な距離をたもつことが大切です。

仲がいいから、いつも一緒にいるというわけではありません。

仲がいいから、遠すぎず近すぎずと、適度な距離をとっておくことが必要なのです。

意外なことですが、離れてみたほうが相手の気持ちがよく見えてきます。

近すぎたがために、見えなかったり気がつかなかったということがあるのです。

仲がいい人だからこそ、適度な距離を保とう。

嫌な仕事は、さっさと片づけよう。

嫌な仕事は、後回しにしてしまいがちになります。

いつかやらないといけないとわかっていながらあとから、あとからとなってしまうのです。

しかしだからといって、いずれやらないといけないことには変わりありません。

それなら、さっさとやってしまったほうが、心も気分もスッキリします。

意外と気がついていない人が多いのですが、あとから、あとからと考えることは、結構疲れてしまうことです。

嫌な仕事というのは、ただ考えるだけでも、結構なエネルギーを使っているのです。

頭の中で自分を苦しめることになり、精神的に疲れてしまうのです。

後回しにしたところで、嫌な気分を長時間、味わうことになってしまうので、余計につらくなるだけです。

だからこそ、嫌なことはさっさと片づけてしまうほうが、長い目で見てお得なのです。

どうせやらなきゃいけないことは、さっさと片づけてしまったほうが苦しむ時間も短くて済みます。

後回しにしてしまうほうが、実は余計に疲れてしまうものなのです。

ころんでも、起き上がるだけ。

道を歩いているときに、つまずいてころんでも、起き上がるだけです。

つまずいてころんだから、二度と起き上がれないということはありません。

気持ちの問題です。

ただ起き上がればいいことなのです。

人生においても、ころんでしまえば、起き上がるだけです。

起き上がれば、またいつものとおりやっていくことができるようになります。

ときどき、失敗することを必要以上に恐れている人がいます。

失敗に対して、恐れを抱く必要などありません。

むしろ失敗してころんでも、ころんだままで終わってしまうことを恐れるべきです。

あきらめることが、1番怖いのです。

起き上がれさえすれば、人生何度でもやり直しができます。

アニメ『あしたのジョー』の主人公ジョーは、リングで倒れても何度も起き上がります。

ジョーに強さを感じるのは、ボクシングそのものだけではありません。

ボクシングに対してよりも、倒れても何度でも起き上がるところに、ジョーの本当の強さを感じてしまうのです。

タフな体力と精神力を感じずにはいられないのです。

何度でも起き上がれる人が、本当に強い人です。

あなたは、失敗を恐れていませんか。

失敗は、してもいいのです。

失敗はどんどんしていきましょう。

失敗をすれば、また起き上がるだけでいいのですから。

とにかくチャレンジしてみよう

やってみると、意外にかんたん。

あなたはなにかをやり始めるとき「むずかしいに決まってる」と、決め付けていませんか。

やってもないのに、決め付けてしまってはいませんか。

何ごともやってみないとわかりません。

やってみてから、初めてわかってくるものなのです。

わたしは以前、文章を書くのはとてもむずかしいことだと思っていました。

そのせいでせっかくだくさん本を読んで、頭に知識や知恵があっても宝の持ち腐れになっていました。

しかしそれがあるとき、友達の「書いてみれば」のひと言がきっかけで、ちょっと試しに書きはじめてみました。

ここが、わたしの人生を変えた瞬間でした。

書くことは、わたしが思っていたよりも、ずっとかんたんだったことに驚きました。

むずかしいと思っていたのは、ただ自分が頭の中でむずかしいようにしていただけだったのです。

もう今では、慣れもでてきて、さらにラクチンになっています。

以前のわたしは、やってもないのに「むずかしいに決まっている」と決め付けてしまっていました。

やってもないのに「むずかしそうだから・・・。」とか「むずかしいに決まってる・・・。」と言って、尻込みしてしまうことは、たしかによくあることです。

しかしいていの場合、むずかしいのではなく、自分が勝手に頭の中でむずかしくさせているだけなのです。

やってみると、意外にかんたんだったりします。

取りあえずチャレンジしてみましょう。

それで本当にむずかしければ、あらためて考えればいいことです。

たいていの場合、あなたが思っているよりもずっとかんたんなのです。

人生は、先がわからないからすばらしい。

人生におけるすばらしさは、先がわからないことにあります。

先がわからないから明日は何があるのかなと、ドキドキワクワクしてきます。

人生において、将来のことはわからないことだらけですが、それは言い換えれば常にドキドキワクワクするようなことが起こっているということなのです。

わからないということは、どんな可能性でもあるということです。

「明日は友達と遊ぼう」と思えば、そういう未来になるし「将来は、歌手になりたいな。」と思えば、そのための努力をする未来になっていきます。

未来は、まだ先のことですから、まだ決まっていません。

先がわからないから、あなたの好きなようにどうにでもなるのです。

あなたは、自分の人生の船長なのです。

どこへ行って、何をしようが、すべてあなたの好き放題。

未来のすべての可能性は、これからのあなた次第なのです。

こんなドキドキワクワクしてしまうようなすばらしいことはありません。

人生では、先がわからないから不安だと言う人がいますが、むしろ先がわからないからこそすばらしいと考えることなのです。

先のわからない人生に、ドキドキワクワクしよう。

すべての人に対して、親切にしよう。

人に対して、親切にしましょう。

友達、家族、知り合いだけでなく、知らない人にも親切にしましょう。

親切にするということは、その人を思いやるということです。

相手に対して、思いやりをもつということは、人間関係にとってもよい影響を与えてくれます。

お互いに思いやるという関係になれば、お互いに大切にしているということです。

これが理想的な人間関係です。

今の世の中、自分のことばかりしか考えていない人がいて残念に思っていますが、理想的な人間関係は今も昔もまったく変わりありません。

お互いに思いあい、助け合う関係。

これが理想的な人間関係の形です。

相手のことを思えば、相手もあなたのことを思ってくれます。

人間ひとりでは生きていけませんから、相手のことを思いやり、助け合い、協力しあって生きていくことが、すばらしい人生につながっていくのです。

気持ちは、言葉にして伝えよう。

感謝の気持ちの言葉である「ありがとう」だけにかぎらず、気持ちを伝える言葉であれば、どんどん口にしましょう。

気持ちを言葉にするのは、少し恥ずかしいものです。

「うれしい」

「楽しい」

「さみしい」

「悲しい」

「ごめんね」

「愛してる」

こういった気持ちは、やっぱり言葉にしないとちゃんと伝わりません。

目と目で通じ合うという関係になれば理想ですが、なかなかうまくいかないことが多いし、誤解をまねいてしまいがちです。

だからこそ、自分の気持ちは、しっかりと言葉にして伝えるのです。

人の心を動かすのは、気持ちを表現した言葉です。

感動は、感じて動くと書きます。

気持ちを伝える言葉が感動させる言葉であるのは、相手の心を感じさせ、動かす力があるからなのです。

なにかをしてもらったら「ありがとう」と言おう

何かをしてもらったら「ありがとう」と言いましょう。

人間関係において、感謝の気持ちを伝えるのは大切なことです。

感謝の気持ちを伝えることができれば、相手も一緒にうれしくなれます。

悪口は口ぐせにははいけませんが「ありがとう」だけはどンドン口ぐせにしてもかまいません。

むしろ「ありがとう」を口ぐせにしないと、明るい毎日を送れないといっても過言ではありません。

自分の感謝の気持ちを伝えられないと、よい人間関係を結べないからです。

人間関係は、一方通行ではありません。

相互通行なのです。

なにかをもらい、そのお返しに「ありがとう」と言う。

この気持ちのやり取りが、人間関係を向上させていくのです。

なにかをもらってばかりで「ありがとう」がないのでは、してあげるほうも気持ちいいわけがありません。

なにかをもらったときに「ありがとう」と感謝を伝えると、してあげてよかったなと相手も幸せ気分になることができます。

明るい毎日を送るためのキーポイントは「人間関係」

明るい毎日を送るための最も大切なキーポイントは「人間関係」です。

人間にとって、そばには常に人がいるということは、今も昔も変わらない普遍的なことです。

人間関係は、人生、生まれてから死ぬまでかかわる大切なことです。

結局、自分のそばにいる人たちとの人間関係が、毎日の明るさにとても大きく影響を与えます。

例えば、仲のよい友達と一緒にいると、特に変わったことがなくても、ただそれだけでうれしくなってしまう。

わたしも、幸いに親友がいます。

親友とは、ただ一緒にいるだけで明るくなれます。

ただ一緒にいて、おしゃべりして、食事をするといった感じで、お互いに居心地よくすごせます。

たったそれだけのことですが、とても充実した時間を送ることができます。

会社の人間関係もそうです。

仕事が楽しくやれるかどうかは、仕事そのものよりも、職場での人間関係でほとんど決まってしまう。

いくら楽しい仕事であっても、嫌な上司や同僚がいたりすると、なんだか好きな仕事も暗くなってしまう。

しかし、仲のよい友達と一緒にやる仕事であれば、仕事の内容が何であれ、それだけで毎日が楽しくなってしまう。

無人島での生活は、とてもさみしいものだとわれています。

それはまさに「無人」だからです。

人がいなければ、楽しいことがあっても分かち合える人がいません。

悲しいことがあっても、励ましてくれる人もいません。

人のいないところには、明るさも楽しさもないのです。

しかし逆に人がいて、その人とよい人間関係を結べれば、それだけで明るくなれてしまいます。

不思議なものです。

明るい毎日を送れるかどうかのキーポイントは、まさに「人間関係」にあるのです。

なにも今すぐ世界中の人と仲よくしようといっているわけではありません。

まず、1番身近な人からでいいですから、仲よくなれるよう心がけましょう。

あなたの1日の中で接する人との人間関係を、向上させていくのです。

単純なことですが、1番身近な人との関係がよければ、あなたは1日を明るく過ごせるようになります。

明るい毎日のために、まず自分のまわりの人間関係を大切にしていけばいいのです。

人間関係を、大切にしよう。

大人よりも子どものほうが、よく笑っている。

明るい毎日は、子どものほうが詳しい。

あなた明るい毎日と暗い毎日のどちらがいいですか。

私なら、せっかく人としてこの世に生きているのですから、やっぱり明るい毎日を送りたいなと思います。

わたしだけでなく、きっとあなたも同じく、明るい毎日を送りたいなと思っているのではないのでしょうか。

やはり誰も、明るい毎日を送りたいなと思うものです。

明るい毎日を送るためには、実はあまりむずかしく考える必要はありません。

むしろむずかしく考えれば考えるほど、余計に肩に力が入ってしまい、もっと暗い毎日になってしまいます。

明るい毎日は、そんなに力を入れることなく、もっと自然にかんたんにできることです。

例えば、わかりやすい例をあげましょう。

あなたは、大人の今と、子どものころと、どちらのほうがよく笑っていますか。

たいていほとんどの人が「そういえば、子どものころのほうがもっとよく笑っていたな」と思うはずです。

それもそのはずで、子どもはとても素直にかんたんに考えているからです。

わからないことは「わからない」と正直に言うし、道端にうんこが落ちているだけで、ワイワイ騒ぎます。

決して子どもだなどと思わないでください。

むしろ、とても人間的に正直に生きているなど、子どもから学ぶ姿勢でいてほしいのです。

明るい毎日に関しては、大人よりも、子どものほうがよほど詳しいのです。

しかし、あなたも一度、子どもを経験したことがあるはずです。

それが、学校やらテストやら見え、社会、プライドやらと、そんな自分を曲げてしまうような現実のために、なかなか笑う自分になれなくなってしまっています。

今一度、子どもころの自分を思い出してみましょう。

あなたが子どもころ、よく笑っていた瞬間です。

案外、明るい毎日の基本は、そんなたわいもないところにあるものです。

明るい毎日を送るためにどうするかは、むずかしく考えすぎず、子どもころの自分を思い出すだけでいいのです。

今からあげる「明るい毎日を送るコツ！」は、そんな忘れかけていた子どもころの大切なことです。

基本は、遠いところにあるのではなく、逆にとても身近なところにあるものなのです。

笑っていた子どもころの自分を、思い出そう。

洋書の読書に役立つ参考書を紹介しておきますね

以下は、洋書を読む観点から役立つような英語学習の参考書です。

1. 「村上式シンプル英語勉強法 使える英語を、本気で身につける」村上憲郎（著）（ダイヤモンド社）
2. 「どんな英語も絶対読める！びっくり英読法」神戸康弘（著）（中経出版）
3. 「ハートで感じる英語塾 〈英語の5原則編〉 NHK新3か月トピック英会話」大西泰斗／ポール・クリス・マクヴィ（日本放送出版協会）
4. 「英文解釈教室（改訂版）」伊藤和夫（著）（研究社）
5. 「新TOEICテスト実践勉強法」石井辰哉（著）（ベレ出版）
6. 「TOEIC Test 900点突破 対策と問題 CD BOOK」石井辰哉（著）（ベレ出版）
7. 「新TOEIC TEST ウルトラ語彙力主義 毎回出る頻出単語とスコアアップの急所」神崎正哉（著）（IBCパブリッシング）
8. 「新TOEIC TEST 出る順で学ぶボキャブラリー990」神崎正哉（著）（講談社）

洋書を読むことに挑戦してみると、あることに気がつきます。

だから、頭の訓練として読書をする時には、洋書も読んでみることをオススメします。

日本語でも普通の会話より、いざ文章を書こうとすると難しく感じるものですが、実際にアメリカ人と英会話をしているよりも、英語の本を読んでいるときのほうが、さらに難しいことに気がつきます。

それは、文化の差といえるかもしれませんね。

言語とは、文化で構成されていることから、文化の理解なくして、言葉の理解は大変難しくなります。

言葉の意味を正しく理解した上で、文脈のイメージが全ての読書にとって、言語から文化をイメージできなければ、理解が困難であることは明らかですよ。

つまり、言語の能力だけの問題ではないってことです！

だからこそ、外国語を理解するということは、言葉の習得以上に、その国の文化を理解する幅を広げるということにつながってくるのです。

そのことを念頭において、洋書を読むメリットを考えてみると、文化を勉強できるという点が挙げられます。

私の目的は、英語を学ぶ目的として、英語を使う人と意思疎通することです。

そういう意味で、文化まで学ぶことの出来る洋書、その中でも手軽に購入できるペーパーバックは、大変にありがたい存在です。

それからもう一つの理由として、忘れにくい上に、もう一度勉強しやすいという点が挙げられます。

人間というのは、いろんなことを忘れていきます。

でも、洋書で印象に残ったフレーズならば、なかなか忘れません。

そして適当な時に読み直すことで、さらに記憶に定着させることが出来ます。

おまけに一冊として纏まっているので、保存も簡単です。

例えばTIMEのような英語雑誌を数年後に読み直す気になるでしょうか？

そもそも保存していますか？

昔、Newsweekを購入していて、10年分？くらい保存しておりましたが、ほとんど再読していません・・・。

ちなみに私は日本語の小説などを読み直したことはありますが、雑誌を読み直したことはあまりありません。

雑誌記事はすぐに忘れませんが、小説で記憶に残っている部分も多く、おそらくみなさんも同じではないでしょうか？

高度な英語力というのは、身につけた後は、維持する方法も考える必要があるのです。

だから、外国語から情報を得るということは、自分の知っている異常のことをお想像したり、思いを意識的に張り巡らせるわけですから、非情に高度な知能が必要になるのです。

英語で書かれた本を見ただけで、もう読むものとは思わない人もいますが、日本人のほとんどの人は、少なくとも、義務教育の英語を習っているわけですから、絶対的に読解不可能というわけではありません。

だから、自分の興味がある分野の本を選んで、たとえ時間がかかったとしても、ゆっくりと読み進めていくと、読み終わったときには、頭が鍛えられていることは確かです。

それでは、ペーパーバック初心者にも読みやすくおもしろい作品をいろいろ紹介していきますので、よかったら、チャレンジしてみてください。

<< ペーパーバック初心者におすすめな洋書 >>

「From the Mixed-Up Files of Mrs. Basil E. Frankweiler」 E. L. Konigsburg (著)

コメント；英文はとても読みやすく、あきさせないストーリー展開です。最初の1冊としてもオススメです。

「Emil and the Detectives」 Erich Kastner（著）

コメント；テンポが早くスリルにあふれているので、飽きることがありません。英語は平易でとっても読みやすいです。

「Charlie and the Chocolate Factory」 Roald Dahl（著）

コメント；子ども向けの奇想天外でファンタジーにあふれた作品です。英語はかなり平易で読みやすいと思います。

「The Story of Doctor Dolittle」 Hugh Lofting（著）

コメント；英文はとても読みやすく、あきさせないストーリー展開です。最初の1冊としてもオススメです。

「Chasing Vermeer」 Blue Balliett（著）

コメント；英語は平易でストーリーのテンポもよく初心者向きといえます。

「The Giver」 Lois Lowry（著）

コメント；読みやすい英語で独特の世界観を通じて、人生に本当に大切なものは何かを問う人気作品です。

「The Door into Summer」 Robert A. Heinlein（著）

コメント；かなり構成がしっかりしたSF小説ですが、英語は比較的平易で読みやすいです。

「James and the Giant Peach」 Roald Dahl（著）

コメント；英語は平易で初心者むきです。またかわいいイラストが豊富でストーリーの理解を助けてくれると思います。

「Someday Angeline」 Louis Sachar（著）

コメント；子どもの切ない思い、誰もが経験したような、はがゆさ、そして小さな幸福、といっ

たものがうまく描かれていますね。

「Message in a Bottle」 Nicholas Sparks（著）

コメント；大人の愛のすがたを、平易な英語で見事に描いているNicholas Sparksの力量を存分に感じることができる作品です。

「Lizzie Zipmouth」 Jacqueline Wilson Nick Sharratt（著）

コメント；なんてことのない日常の中の人々を、しっかり描いた大好きな作品です。

「Pippi Longstocking」 Astrid Lindgren（著）

コメント；英語は平易で読みやすいです。読んでいて本当に楽しい気分になしてくれます。

英語を読むから英語で読むへ・・・洋書を読むコツは、背伸びしないで、引き際が肝心ですかね。

挫折しそうになったら、その本はまだ読む時ではなかったと、さっさと諦めてしまってOKだと思います。

その本は、いつか読めるようになると信じて、ほかの本を探るもアリですね。

楽しくなければ、読書じゃありませんから。

洋書に限らず読書を長続きさせる一番のコツは本が好き！本を読みたい！という熱意ではないかと思います。

そういえば、「続日本人の英語」「なぜ日本人は英語が下手なのか」の中で、マーク・ピーターセンは、中学校、高校のテキスト採択は、日本語で授業をやりやすいものが選ばれる確率が高かったこと、映画の字幕スーパーも間違っていることがあると言い、英語を習得したかったら、日本語から離れること、心から面白いと思っている英語に没頭すれば、その英語は必ず自分の体の一部となる、本当に夢中になれば、後はどれだけ時間を積み重ねるか、などを述べていました。

英語をものにしたいのに、英語を楽しみたいのに、英文が記号の羅列にしか見えず、努力して読もうとしてもちんぷんかんぷんで、音読を試みても発音が気になると、もうそこでストップといった方は、多いのではないかと思います。

そこで、この本を読めば、英語ワールドの入口で足踏み状態したままだったけど、もしかしたら今までのどうしようもなさから抜け出せるかもしれません。

「洋書事始は映画から 英語で読みたい原作60選」上岡伸雄（著）（生活人新書）

この本では映画化された小説を、初心者向け、高卒程度の英語力で（中級）、上級向け、と "The Polar Express"から "Mrs Dalloway"まで60編の洋書と映画を紹介しています。

私自身の経験からも、曖昧なまま読み進んでいくよりは、納得できる程度に辞書を引き、きちんと理解することで、読書の満足感にプラスして語彙力のアップにもつながっていくと思います。

洋書も読み慣れてくると、ある程度分からない部分は読み飛ばしても、ストーリーには付いていけるようになり、たくさん読むことで、自然と、読み飛ばしてもよいところ、じっくり読むべき所を見分けるカンも付いてきます。

まだまだ、完璧な理解には及ぶべくもないけど、楽しいから続けていけると思います、ね。

読書でダイエット！？

例えば、同時通訳をするとき、人間は大変頭脳を使うのだけれど、通訳の人が、その間にすることをご存知でしょうか？

人間が、頭脳を使う時、ブドウ糖を多く使うため、同時通訳の間、通訳の方達は、チョコレートを食べ続けるそうです。

そうでないと、頭の葡ブドウ糖が足りず、頭が十分に働かなくなるからだそうです。

それほど、頭を使うということにはエネルギーが必要なわけなんだけど、読書は、その頭を使う一つなんですよ。

確かに、テレビを見るだけの状態と、本を読んでいるときでは、明らかに、読書中のエネルギー量が勝っていると思われます。

本の種類に注意が必要ですが、読書中は、視覚から食欲を刺激されるものがありませんから、何かを食べたいという衝動も少なく、また、面白い本をひたすら読んでいると、飲み食いしなくてすむため、読書の習慣はダイエット効果もあり、読書で痩せるかも？！

ダイエットとして、読書を採用したいと思われた方は、自分が興味のある分野で、なおかつ、大変頭を使う難しい本を読むと、効果は大きくなると思われそうですが、運動しないから頭の体操になるだけか・・・？

いやいや、寝る前に記憶した内容は頭に定着しやすいという医学的な結果もあるから、毎日寝る前に読書をすれば、いい頭の運動になるし、ストレッチで凝り固まった体を伸ばしていると、体がリラックスしてくるので、ダイエットも成功する確率が高くなると思います。

そうそう、人のタイプにもよりますが、読書よりも自分で文章をつくる方がよりエネルギーを使うという場合が多いと思われるため、読書と同じように自分で文章を作るということもまたかなりいいダイエットになるのではないのでしょうか？

洋書の読書方法は？

やっていることは、日本語の専門書を読むときの感覚に近いと思います。

英語の理解度をUPする上で致命的に重要なのは、2. 項と3. 項です。

2. 項と3. 項は、当たり前のように見えますが、やってみると難しいです。

1. じっくり読む。

2. 頭から読み進め、戻ることがないように努力する。

3. 文型を意識して読む。

4. 分からなかった文は付箋紙等を付けて、のちほど再挑戦。

5. それでも分からなければ、電子辞書の例文検索機能を使う。

6. 苦労した文はメモをとっておき、定期的に読み直す。

7. ときどき英文法の文法規則をおさらいする。

8. 単語は必要そうなものだけ電子辞書で調べて、調べた単語を復習する。

大切なのは読み続けること！

日本語の読書にしても英語の読書にしても、最も大切なのは継続することだと思います。

どんな事でも続けていないと感覚は鈍くなるものです。

何かを始めてちょうど一年ほど経過した頃に思い返してみると良いと思います。

何度か停滞時期があったかもしれないけど、そこで諦めていたら、日本語力や英語力が伸びることがなかったんじゃないでしょうか？

悩んであがいていたからこそ、なんとか突破口が見つかるものです。

そして、気がついたら、いつの間にかできるようになっている。

それもこれも、読書というのは基本的に楽しいことだからだと思います。

そう、楽しんでやれることが大切なんですよ！

英語でもっとも大切なのは、英語を読む際、左から右に処理することが大切だと言われています。

英文を読む際に、目を左から右へ動かしながら読む最大の理由は、左から右へ順送りに情報処理をすることが言語学的に正しいからだそうです。

情報の重要性という観点から考えると、英文の左側には軽い情報が、右側には重い情報が来ます。

軽い情報は旧情報、重い情報は新情報と呼ばれることがあります。

後ろからひっくり返って訳すと、軽い情報と重い情報の扱いが逆になります。

みなさんは、英語を以下の様に処理していないでしょうか？

- ・ 英作文で名詞を考えてから冠詞を付けていませんか？
- ・ 文全体を作ってから、冒頭の副詞や助動詞を作っていないませんか？
- ・ 助動詞を付ける際に、動詞を原形に戻す作業をやっていたりしませんか？
- ・ 倒置文は、本来の文章の形に戻して理解していませんか？
- ・ 関係代名詞は、関係詞になった部分を見つけてから文を読み直していませんか？

ということは、洋書を読む場合でもこれと同じことが当てはまります。

つまり、日本人でもネイティブスピーカーと同じ読み方＝英語の処理方法をするのが大切です。

必ず、前から、目に入った順番に頭に叩き込んで読むことが大切なんですよね！

もちろん、文型(文の構造)もきちんと理解した上でですが・・・。

実践するのは大変だけど、毎日少しずつでも努力していれば変わっていきますので、継続して英語を勉強してみてください。

継続して努力するって、本当に大切なことだと思います。

英語力は維持する努力も必要なんですよね

英語力と言うのは頂点に近くなると、学んだことをいかに忘れないで維持するかということも重要になってきますので、英語力維持の上での勉強方法のひとつとして、参考書や電子辞書を使いながら洋書を読んで勉強する方法がオススメです。

この方法の良いところは、後でもう一度読み直すことが出来る点です。

本を読み直すことにより、学んだことを容易に維持することが出来ます。

"本"と言うのは先人が考え出した画期的な発明物であり、読書を通じた英語学習というのは、実に都合が良い方法です。

TOEICは英語の基礎力を確かめことが出来るので便利です

そしてTOEIC必須の語彙や文法は日常生活や仕事でも使います。

学んでおいて損はないと思います。

ただし、TOEICは、基礎的な英語力を測定するだけであって、英語にはその先があります。

つまり、多くの人が勉強する最終目的は意思疎通を図ることであって、英語を勉強することではありません。

英語力は高いけれども新聞やニュースの内容を正確に理解出来なかったり、言いたいことをきちんと伝えられなかったら悲しいです。

そういう意味で、洋書を読むことを通して、英語力だけでなく文化や考え方を学ぶことは重要だと思います。

TOEICを受験する目的は？

TOEICは、基本的な英語を正確に使う能力を測定する試験としては優れていて、スコア950程度までは正確に算出することが出来ます。

TOEICは、あくまで英語の基礎力の習得度を測定するためのテストとしての位置づけでしかありません。

あくまで皆さんが目的とするのは英語基礎力の養成ではなくて、日本語を使えない人と円滑なコミュニケーションが最終目的であることは勿論ですが、基本的な英語を正確に使う能力は、そのための土台の一つです。

戦うための武器は一つでも多く持っているのに越したことはないかと思います。

自己の英語を正確に利用する能力は客観的に把握しておくことをオススメします。

知は力なり

だれでも、経験があると思いますが、やはり何らかの勉強をしていると、知識が知識を求めますので、物事に対して、実に積極的な興味を抱くようになっていく自分を感じたことはありませんか？

例えば、相手の情報が増えていけば、話していても楽しい、もっと知りたい、この答えを知りたいと、どんどん興味を持って接するものですが、知識がゼロだとすると、そこには、興味を抱く要素がなくなるため、相手に対しても興味を持たないし、楽しくもないと思います。

こういった、相手への無関心のスパイラルは、決して、良い状態を生まないのは一目瞭然です。

ずいぶん昔から、国際化が日本でも叫ばれている昨今ですが、国際化とは、言葉で成立するものではありません。

それでは、国際理解とは、どこから生まれるのでしょうか？

それは相手に興味を持つということから始まるのだと考えられます。

相手のことをもっと知りたい、この歴史からどうなったのか、自分たちの国には、これまでどういう取引があったのか、そこから個人のつながりがより深くなっていくのだと思われま

つまり、ただ言葉がしゃべれるから、国際人かというのと、とんでもなくて、想像してみてください。

同じ言葉を使っている人同士でも、話していてもちっとも楽しくないという人はたくさんいるはず

コミュニケーションとは、言語能力の問題ではなくて、相手への理解があるか、強いては、相手への興味を持っているのかということが、全ての動機となります。

そこを飛び越えて物事を、枠にはめ込んで、言葉だけが一人歩きするのは、大変味気なくて、腑抜けた関係性だけが取り残される状況になっていくのだと思います。

積極的に人生を生きるきっかけは、つまるところ、選択すること！であり、問題が生じたときは、その問題から得られるものはないか、よく考え、探っていく必要があるのでは

不幸な境遇を嘆く選択もあります。

だけど、それでは肉体的にも精神的にも、生きていくための支えとなりませんよね。

しかし、プラス思考の態度で臨めば、障害を逆に前進のためのステップとすることができるはず
です。

前向きに、積極的に行動すれば、人生の試練をステップアップの糧とすることができるのだと思
います。

そして、問題に対しては常に質問を投げかけ、学び続けていきたいですね。

そんな感じで歩いていければ、きっと、もっと楽しい未来が待っていることでしょう。

そうそう、読書をして、何か悪影響があるということは、まずありませんから、「知は力なり」
なんだって、思いませんか？

必ずしも幸せな読書体験ばかりではない

今から振り返ればほんの一時期（1994年～1997年、2004年～2009年）に過ぎなかったかもしれませんが、専門書、新書や実用書ばかり大量に読み漁っていた時期がありました。

この間は、一年半の総合基礎技術研修に行っていたこともあり、本当にたくさんの専門書（通信工学・電子工学・半導体工学・計測工学・制御工学・信号処理・計算機工学・材料科学・伝熱工学・熱力学などなど）、新書や実用書（技術書やビジネス書）を読み、よく勉強したと思います。

学んだことは多いですが、必ずしも幸せな読書体験ばかりではありませんでした。

確実に、知識が身につくし、たいていは仕事や人間関係など実生活の役に立ちます。

論理展開を予測しながら読むなどの工夫をすれば、考える力や書く力も身につきます。

ただ、ある分野の専門家を志す人は、本の読み方も変える必要があります。

結論からいえば、自分の仕事に必要な文献だけではなく、技術者として生きていくために読まなければならない文献群や雑誌類があります。

その範囲や分量は技術分野や境界学問の範囲によって程度の差があるので、試行錯誤する必要があります。

小説ならではの醍醐味

小説をいくら読んでも直接的に何かの役に立つようなことはないから、心にゆとりがないと小説を楽しむことはできないんだけど、小説を読むことって、現実を何重にも楽しむために役立ちますよね。

小説でいて一番の面白さは何かと言えば、自分の現実の人生とは違う人生を疑似体験できる、ということです。

小説の中には、現実私たちとは異なる生い立ちや経験、人間関係や事情、課題や目標を持った人物が登場し、それらの登場人物の視点を通して、私たちの人生には起こりえない事件に遭遇し行動する、という体験をさせてくれます。

そう、小説を読んでいる間の一時は、現実の枠を超えて別の人生を生きることができる利点があります。

この、現実の枠を超えて別の人生を生きることができる、という点こそが、小説ならではの醍醐味なんじゃないでしょうか？

異化を体験する

私たちは現実を生きているわけですから、現実はいうまでもなく大切なものです。

しかしだからといって、自分の現実だけに埋没してしまっていいのかといえ、それはそれで残念なことなのかも。

自分を取り巻いているいくつかの小さな社会（家族や地域や会社や友人など）の中で生き、それらをよりよくするために働く、というのは人として大切なことですよね。

ただ、自分の現実の枠から一步も外に出ることがなく、自分という単一の視点、単一の考え方、単一の感性しか持てないままに生きるというのは、少しばかり寂しいものに思えませんか？

例えば、優れた書物を読むことによって、いま生きている現実の見え方が大きく変わることがあります。

このような、世界が今までと違って見えるような作用のことを「異化」と呼ぶそうです。

これはたいていの場合、書物世界の中のモノの見方や考え方、また、そこに登場する人物の言動や生き様と共に新たな経験をしたときに得られます。

こうした異化を体験するたびに、私たちの現実世界は深みを増していくのでしょうか、ね。

小説を読む効用

実用書をいくら読んでも、現実という枠は超えられないけれど、小説を読むことで自分一人の視点・考え方・感性では、見ることも感じることもできなかった世界が、異化によって様々に開けていくのでしょう。

小説を読む効用のひとつが、一度きりしかない人生を、登場人物に自分を置き換えて疑似体験することによって、これほど深く濃く何重にも楽しむ方法は、少ないように感じます。

もっとも、新しい視点を得るという体験だけなら、異分野を体験してみたり、実用書を読むことによっても得られることはあると思うけど、実用書がくれる新しい視点は、自分がもともと持っている視点の延長線上のものでしかなく、新たな視座を与えてはくれないような気がします。

専門書や実用書を読むときの自分の頭にあるのは、過去や現在や未来の自分が、仕事や生活の上で遭遇する課題や問題であって、それらはどこまでいっても現実の延長線上、もしくは点であり、まったくの明日への視座を与えてはくれないんですよね。

読書ができる状況

どんな内容でもいいと思うんだけど、読書ができる状況というのは、精神的に大変、穏やかで健康的なことなのだと思います。

確かに、本当に追い込まれているような状況下では、本と向き合うだけの精神状態になれないものですよ。

「多読術」の中で松岡正剛は、読書はわからないから読む、それに尽きると述べていました。

自分ではわからないことだから、その本を、その作品を、私たちもわからないから読んでいるのでしょう。

つまり、わからないことというのは、言い換えればもっと知りたいことだと言えます。

であれば、もっと知りたい、わからないことについて知りたいために、人はたくさん本を読むなどして勉強することは、さほど重要ではなくて、実は、知りたいことをアウトプットすることを心がけて本を読むという行為自体を楽しんだ方が、健全で体にもいい作用を与えてくれるような気がします。

そして、読書することで、実際にこれから起きる様々な問題や、人生の課題を取り組む訓練ができるのです。

本をたくさん読んだ人と、そうでない人は、大人になってからの幅が変わっていくのは、この経験の差なんでしょうね。

これは本でなくても、実際の経験でもいいんですけどね。

また、あまり読み方に拘らなくていいと思います。

本に書かれているのは、自分はこう考える、こういう主張をするという著者の訴えであり、その訴えや問いかけにどのように反応するかは、基本的に読者の自由であることから、もっと恣意的で、自分勝手に解釈していいと思います。

間違った解釈に気づけば、直していけばいい訳で、著者が提示することを自分の都合で取り入れ、結果的に自分が成長したり幸せになっていけばいいのです。

自分に必要なところだけ、採っていくのでもOKだと思いますよ！

但し、諸刃の剣の側面があるのも事実。

ただ、自分が知らない、世間が知らないだけで、すごいことをやっている人が無数にいます。

そういった世界の一端をどんどん見つけていって、自分の生き方を反省したり、頑張るための努力するためのモチベーションとしていければ良いですね。

何はともあれ、多くの視野から物事を眺めるということは大切なことなんだって思いませんか？

読書のお風呂に入る効能は？

読書を行っていくと、どのような効能が期待できるのでしょうか？

例えば、

長期的視点が養える。

知性的なバックグラウンドを身につけられる。

一流の人たちとの対話ができる。

物事を多面的に見ることが出来るようになる。

自分の知らない世界を知る端緒になる。

アイデアが出てくる。

知識が増える。

メンタルヘルスに役立つ。

語彙が増え、国語力・読解力の向上の一助になる。

人生に潤いが出る。

集中力が鍛えられる。

意味を多角的に捉えていくことができる。

人の思考パターンを吸収できる。

自分に自信がついてくる。

感動のセンサーが発達していく。

センスが良くなってくる。

人に対する想像力が養われる。

想像力が鍛えられる。

- ・
- ・
- ・

などなど、いろんな効能があると思います。

読書により、自分とは違った生き方や境遇の人たちのことを知ることで、心に刺激が与えられたりもします。

読書を通じていろいろな考え方を知り、また世の中のいろいろな事実・現実を知ることによって、自分の心や精神面での変化も出てきますし、自分の判断に対する自信も段々ついてきます。

また、読書により知識が増えていくと、感性のアップにもつながっていくと思います。

読書というのは、一人の個人が勉強したこと、研究したこと、体験したことなど、個人の名前を通して責任を持った意見としての生きた媒体なわけです。

ここには、歴史の流れや、個人の感情、見解、様々な要素が絡み合っているわけです。

ですから、読書でいろんなことを疑似体験することは、そこから広がる様々な方向性によって、人間の幅を広げていき、思考能力や鋭い見解へと繋がっているのだと考えられます。

知性を鍛え上げていくのには、時間がかかります。

10年、20年のスパンで考えていくだけの根性が要されるものなのではないでしょうか。

もちろん実践して磨いていかないとそうはなりません、読書により、いろいろな面でのセンスが少しずつ身についていくはずですよ。

本を読むことが好きになるコツ・秘訣とは？

読書を行っていくと、どのような効能が期待できるのでしょうか？

何事もノリとタイミングで、いい本があったら読もうと考えるより先に、今月は何冊読もう！と決めてしまうことです。

その何冊を本屋さんで探しているうちに、面白そうな本が現れるんですよ、これが！

最初の頃は、読んでみると、それほどピンとこないことも多いかも知れませんが、読み切る本を積み重ねていく意識をもって行動することで、読書好きに変わっていけると思います。

先走って、結果として何を得られるのかを先に考えようとする、とどんどん年月が経ってしまい、一冊も読まない状況を自ら作ってしまいますので、質を問おうとするより、とにかくある一定量を読んでもみることを目標とするのがコツですかね。

1. 本を読むことのメリットを覚える
2. 長期性・継続性を旨すること
3. 頻繁に本屋さんへ行くようにする
4. 人生における基礎体力作り
5. 緊張感を利用する
6. 二宮金次郎のように時間ができたら、開いて読む。（すき間時間の利用）
7. 読書する冊数の目標を立てる
8. 本にエンターテインメント性を見出す
9. 選り好みをしなない
10. 読書記録をつける
11. 自分を磨くために読む本は自腹で買う

1 2. 知的な香りのする友人を持っておく

1 3. 自分が面白そうだと思う本を見つける

1 4. 常に本を持っておくようにする

文章を磨くには？

文章って、わかったことを書くだけではメッセージを伝えるメッセンジャーボーイにしかならないし、立て板に水では、力のないものになりやすいから難しい・・・。

そこで文章を磨きたいと考えている人向けの本を、思いつくままつらつらと紹介してみますね。

みなさんのオススメ本などあれば教示願います。

まず「言語表現法講義」加藤典洋（著）（岩波テキストブックス）のテーマは「どうすればいい文章を書けるか」。

刺激的な良書です。

ただ、書きたいことがない人は、書かなくてもいいし、いわんやいい文章をやです。

書く技術よりもはるかに書く欲望が大切なんですよ。

「文章をダメにする三つの条件」宮部修（著）（丸善ライブラリー）で指摘されている悪い傾向は以下の3つ。

- 1 文章の意図がつかめない事実や印象の羅列
- 2 読み手が退屈する理屈攻め
- 3 読み手の興味をひかない一般論

こうした傾向を避けるためのコツとして、書くポイントをひとつに絞ること、書き手の特異な個人的体験に逃げ込むこと、細部の観察にこだわること、などあり、私のこのエッセーでも、なるべく主語を隠して書こうとすると文章の骨格が崩れてしまうことが多く、相当の練習努力が必要なんでしょうね。

「文章は接続詞で決まる」石黒圭（著）（光文社新書）には、接続詞の使い方を見ると隠れた性格がわかるという話も書かれて参考になります。

伝達の実用文章術ではなく、表現の芸術としての文章術を知りたい人には、「自家製 文章読本」井上ひさし（著）（新潮文庫）が参考になるかも。

本当の自分をさらけ出すことができる人というのは数少ないと思われま

つつい書いているうちに取り繕ってしまいませんか？

日々文章を綴るといのは、慣れによってそのガードを少しずつ下げていく練習であるのかも。

肩の力が抜けた文章を書きたいと思われるのであれば「文章のみがき方」辰濃和男（著）（岩波新書）が参考になります。

例えば、笑わせてやろう、泣かせてやろうと思って文章を書くとき、人は作為の文章を書いてしまいがちじゃないでしょうか？

その作為性が、無粋であったり、下品であったり、くどい印象などを読み手に与えてしまうことってありますよね。

逆説的だけど、そうした作為を排して、自然に流れる文章を書けるようになるための技術や修行法知りたいのであれば、「日本語の作文技術」本多勝一（著）（朝日文庫）が参考になると思います。

主観的過ぎるものも、客観的過ぎるものも、自意識の自己崩壊がおきやすいものです。

大切なのは、自分の立ち位置をはっきり決め、優越感と劣等感の両方から自由になり、「普通の人間」として心を込めて文章を書くことを「「書ける人」になるブログ文章教室」山川健一（著）（ソフトバンク新書）が教えてくれます。

とにかくこれは書いておきたい事が思い浮かんだら、スラスラ筆が進んで最後まで書き上げられることが多いと思います。

「魂の文章術 書くことから始めよう（新装版）」ナタリー・ゴールドバーグ（著）（春秋社）は、どう書くかよりも、書くことがあるか、がいい文章の決め手なんだってことを教えてくれます。

要約とは言葉を深くすることでもあり、深くするためには制約が必要となってきます。

その勉強になるのが本書「40字要約で仕事はどどんうまくいく 1日15分で身につく習慣術」原田虔一郎（著）（アーク出版）。

作文のテクニックを小手先のワザだとして軽視せず、逆に、大切なのは、まず、いくつかのテクニックをみにつけることだと主張し、そのそのワザを本当に教えてくれる本が「人の心を動かす文章術」樋口裕一（著）（草思社）です。

同じ文章が相手から見た自分の立場で意味が変わって受け取られることってありますよね。

特別な意図のない言葉が、人を喜ばせたり悲しませたりします。

文章がうまい、へたの前に、読者との関係性を知ることが、良い文章を書く出発点になるということを知ってくれるのが本書「伝わる・揺さぶる！文章を書く」山田ズーニー（著）（PHP新書）です。

ちゃんと伝えようとして、丁寧にかけばかくほど伝わるとは限らず、抜けや雑な文章の方が、伝わることもあるという意見もあります。書きあぐねているようなら、本書「書きあぐねている人のための小説入門」保坂和志（著）（中公文庫）が参考になるかも。

さすが清水義範ですね～楽しくてためになる文章教室本をお探しの方には、「大人のための文章教室」清水義範（著）（講談社現代新書）がよろしいかと。

キミのフォームはここをこう変えたらいいよ式の、実技指導をしてくれる内容で分かりやすいと思います。

今、一番欲しいスキルが考えていることをもっと短い時間で文章化する能力であったり、願わくば、誰にでも分かりやすく書く能力である方には、「大人のための文章法」和田秀樹（著）（角川oneテーマ21）が参考になると思います。

メールや手紙でも、スピーチや伝言でも、そして会話でも、短い言葉ほど、人の心を打ったりするもの。

毎日、決められた時間内に、決められた文字数で、伝える価値（意味）のある文章やメッセージを書き続けるための工夫のあれこれを知りたい方には、「頭の良くなる「短い、短い」文章術 あなたの文章が「劇的に」変わる！」轡田隆史（著）（三笠書房）はためになります。

たとえば、読みやすいセンテンスの4つのポイントは、以下の通り。

- ・センテンスを短くする（40字で、「が」の分割など）

- ・ 事前分解しておく（読点で意味を確定させる、など）
- ・ 曖昧さをなくす（修飾語は近くに、など）
- ・ キーワードを作る（文章に取っ手をつける、とっかかりやすさ、など）

芸術的名文ではなく、分かりやすく、目的を達成するためのこれら文章術のポイントを教えてくれるのが「「分かりやすい文章」の技術 読み手を説得する18のテクニック」藤沢晃治（著）（ブルーバックス）です。

私の書く文章にもよく出てくるの語の一つは「思う」です。

これを安易に使ってしまうと、文章の底を浅くしてしまっている危険が潜んでいます。

客観的事実や当然の帰結に「思う」をつける必要はないし、意見・考え・趣味が分かれそうな事柄を「思う」の一語で片づけるのには問題があり、「思う」だけで思考がストップしてしまうことを気づかせてくれるのが本書「自己プレゼンの文章術」森村稔（著）（ちくま新書）です。

最後に、清水義範らしいユーモラスでユニークなビジネス文書指南なんだけど、型通りの文書の書き方ではなくて、チャーミングさというメタメッセージを仕込む余裕と方法論について、文章の達人が楽しく教えてくれる軽めの一冊である本書「スラスラ書ける！ビジネス文書」（清水義範）（講談社現代新書）を紹介して終わりにします。

【 関連書籍 】

ニチジョウサハンジ 1 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/3285/read>

ニチジョウサハンジ 2 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/4119/read>

ニチジョウサハンジ 3 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/4120/read>

ニチジョウサハンジ 4 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/13007/read>

ニチジョウサハンジ 6 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/13327/read>

ニチジョウサハンジ 7 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/14330/read>

ニチジョウサハンジ 8 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/20345/read>

ニチジョウサハンジ 9 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/15613/read>

ニチジョウサハンジ 10 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17226/read>

ニチジョウサハンジ 11 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17666/read>

ニチジョウサハンジ 12 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17700/read>

ニチジョウサハンジ 13 ～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/17701/read>

ニチジョウサハンジ 14 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/91968/read>

ニチジョウサハンジ 15 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/92689/read>

ニチジョウサハンジ 16 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/93027/read>

ニチジョウサハンジ 17 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/93031/read>

ニチジョウサハンジ 18 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/93090/read>

ニチジョウサハンジ 19 ～日常のあれこれを徒然なるままに～
<http://p.booklog.jp/book/96907/read>

ニチジョウサハンジ5～日常のあれこれを徒然なるままに～

<http://p.booklog.jp/book/13307>

著者 : bax

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/trafalgar/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/13307>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/13307>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ