

# サマる技術

船登惟希

「サマる」とは？

東大出身  
27歳

最先端  
の知を  
ポケットに!

読書×要約×クラウド

サマる



サマる技術  
船登惟希

星海社

57





「巨人の肩の上に立つ」

過去の偉人が築き上げてきた知識を血肉とし、

その上に、さらに高度な知識を積み上げていく。

そんな力が、僕たちには必要だ。

新しい時代を、切り開くために。

明るい未来を、作るために。



はじめに

はじめまして。船登<sup>ふなと</sup>惟希<sup>よしあき</sup>と申します。

- カエルに変えられた主人公が魔女を倒しに行く道中で生物について学ぶマンガ教材
- パズルを解くだけで計算力が身につく小学生向けドリル
- ストーリーとイラストを用いてわかりやすく解説した大学受験参考書

このような「わかりやすく面白い教育コンテンツ」を企画・製作するのが、私の仕事です。

こういった仕事を専門にしている人は、日本にはあまりいないかもしれません。

そもそも、自分の職業を何と呼んだらよいのか、いまだにわかっていないくらいです。

そんな仕事をしている私が、なぜ読書法に関する本を書くのでしょうか？

私は、本とは切っても切れない生活をしています。年間千冊ほどの本を読んで他書の調査をし、今までにない新しい教材づくりを試みているのです。本を読み、その内容を長期的に記憶し活用する事は、私の仕事に不可欠な技術であると言えます。

しかし、この仕事を始めた学生時代は、本を読んでもまったく頭に残らず、必要に応じて何度も同じ本を読み直すということを繰り返していました。本の再読だけで一日が終わってしまい、仕事が全然進まないという日もままあったように記憶しています。

当然、市販されている読書術の本を一通り購入し、そこに書いてあることを実践してみました。しかし、どの方法を使っても、本の内容を長期に渡って記憶し、活用するということはできませんでした。そもそも読書術の本に書いてあったことすら覚えられなかったのです。これにはほとほと困りました。

そんなある日、たまたま「認知科学」という学問分野があり、そこで文章を理解する仕

組みや、長期的に記憶するためのメソッドについての研究がなされているのを知りました。まさに、私の知りたかったことが、科学的に研究されていたのです。そこから認知科学に関する本を読み漁り、そこで得た最先端の知見を基にした読書法を、独自に確立することができました。

「サマリー要約を作る

（サマる）

」という方法です。

この読書法を実践することにより、それまで断片的だった知識が体系化され、圧倒的に記憶に残りやすくなりました。そして、教材を企画・製作する際に、その知識を適宜思い出し、活用できるようになったのです。

サマる技術は、新しいものを企画・製作することだけに役立つわけではありません。あらゆるビジネスにおいて欠かせないものとなる可能性を秘めています。私が新卒で入社したディー・エヌ・エーで、当時執行役員をされていた方によく言われたのが「報告は一言でまとめてほしい」ということでした。市場調査の結果、ユーザーへのヒアリング結果、

サービスの改善点などをきちんと理解しているということは、その要点を捉えていることに他ならない。だから、一言で言えるはずだ。ということをお教えて頂いていたのです。

まさに、仕事に関連する情報をサマる力が求められていました。

また、マネジメントやリーダーシップ、マーケティングなどビジネス上必要となる知識について独習するときにも、サマる技術は役に立ちます。クラウド上にまとめてスマホからのアクセスを可能にし、何度も読み返すことで学びを忘れることなく活用できるようになりました。また、作成した要約をシェアすることで、チーム全体で知を共有することもできました。

現在、フリーランスとして様々な企業と一緒にビジネスをしています。関連書籍や論文の要約をシェアすることで、プロジェクト内に共有知・共通言語をつくることができます。チームビルディングに繋がりますし、こうしたエビデンスのある情報が議論をドライブさせることを日々実感しています。

このような背景から、読んだ本をすべてクラウド上に要約してストックしていたところ、本書の編集者である今井さんに「その勉強法は面白い！」と言って頂き、出版するのはこびとなりました。

本書をまず読んで頂きたいのは、日々高い成果を求められるビジネスマンやクリエイターの方々です。質の高いアウトプットを出すためには、質の高い情報に触れ、さらにそれを長い間記憶し、活用していかなくてはなりません。本書は、そういった実践志向の方にとつてうってつけです。

大学生の方々にとつても、参考になるのではないかと思えます。

レポートを書くにあたっての情報収集や、就活での業界研究など、複数のソースにまたがった情報を集約していく機会が多々あると思います。そういった場面でも、「サマる技術」は大変有用です。

本音をいうと、本書はあらゆる人にとって役に立つと思っています。

人生は、選択の連続です。物事を正しく判断し、選択していくためには、正しい情報を長い間記憶し、活用しなくてはなりません。例えば、どうやって子育てをしたらいかに悩む主婦の方、正しくダイエットをしたい女子高生、資格取得に挑戦するおじいちゃんなど、老若男女問わず、あらゆる場面でお役に立てるのではないかと思っています。

結局、「サマる」というのは「情報の本質を掴み、目的に沿った部分だけを取り出して体系的にまとめていくこと」に他なりません。これは、あなたの頭の中に、一生ものの知識をストックしていくことに他なりません。情報源が何であっても、学ぶ目的が何であっても、構わないのです。日々のインプットを「使い捨て」から「ストック」に変えるために、本書が少しでもお役に立てたら嬉しく思います。

## 本書の特徴

・ 本書は、本書の提案する要約を各章で行い、各章の最後に掲載しています。  
要約の作り方の参考にして頂けたらと思います。

・ 要約の作り方を提案するという性質上、数多くの文章を引用しています。蔵書の中でも特に良書だと思ったものを、敢えてジャンルを絞らず選びました。本書とは関係のない内容ですが、引用を読むだけでも勉強になると思いますので、飛ばさず読んでみてください。また、気になる本がありましたら、是非お手にとってみてください。

序章 情報の扱いには、正しい技法がある 21

効率のよい選書法とは（一章） 22

「読む」を科学する（二章） 24

「読む力」は、後天的に獲得できる（二章） 26

赤線を引くことには、ほとんど意味がない（二章） 27

文章読解のメカニズムは、認知科学で研究されている（二章） 28

クラウドが、読書に革命を起こした（三章） 31

集約が、知識を立体化する（四章） 37

実際にサマリながら本書を読む 47

## 第二章 「いい本」を選びとる方法 55

「ハズレ本」を引かないためにできること 56

未知なる知識と遭遇する「探検型」 56

「探検型」の注意点① 「売れ筋商品がすべて良いわけではない」 58

「探検型」の注意点② 「翻訳本は良質なものも多いが、注意も必要」 61

「探検型」の注意点③ 「読んで満足しない」 64

「探検型」の注意点④ 「なぜその本が気になったのか自問する」 65

深く掘り下げる「追究型」で本を選ぶ！ 67

「追究型」の注意点① 「探検型」とは根本的に異なることを意識する」 68

「追究型」の注意点② 「できるだけ多くの本を読む方がよいという前提」 68

「追究型」の注意点③ 「一冊目に学術書の入門編を読む」 68

トップダウン処理をスムーズに行うために必要な知識の条件 76

条件 1 「自分の持っている知識で理解できるもの」 76

条件 2 「取り出しやすい知識であること」 79

一冊目に読むべき本の条件 80

一冊目に読むべきは学術書の入門編 81

所属する学問分野を特定する 82

アマゾンのレコメンド機能を利用する 83

お薦めの出版社やレベル 87

自分の勉強したい分野は基本的に、どこかの学問分野に所属する 88

二冊目以降の本の選び方 90

現場の声を聞いてみる 93

まとめ (第一章) 96

本に潜む「サポーター」を探せ 104

「はじめに」・「あとがき」を最初に読む 105

「各章の最初と最後」「小見出し」「太字」もサポーター 107

出版不況とサポーターの因果関係 109

目次はサポーターたり得るか? 111

本の外にあるサポーター 112

汎用的な知識を身につけて、トップダウン処理を促す 113

英単語を覚え、日本語を勉強しない日本人 114

背景知識を貯めこんでいく 116

接続詞が、文章の推測を楽にする 118

4つしかない、接続詞の種類 120

東大での学生生活で、強く後悔していること 124

教養を高速でインプットするためのマンガ 126

誰もがつまづく「記憶」というステップ 131

短期記憶と長期記憶の違いを理解する 132

覚えたいことを「何度も読む」のは、時間の無駄！ 134

キーワードは、「整理整頓」と、「自分ごと化」 135

あなたは毎日、検索に失敗しているかもしれない 138

記憶力は、知識が増えるほど上がっていく 139

知識を活用するコツ 140

用途のわからない道具に意味があるか 141

実践の機会を増やせ！ 145

想定外の状況で、知識を使うために 147

「なぜ？」を繰り返し、知識を抽象化する 148

具体的な事例をたくさん紐づける 149

メタ認知のために、要約を作る 152

「人に説明する」というトレーニング 153

まとめ（第二章） 154

### 第三章 本をサマって、活用する 159

- 本を読む前の「準備」が、質のいいインプットにつながる  
160
- 頭に入れる前の、ひと工夫 161
- クラウド上の要約が、全てを解決する 163
- クラウドを使うメリット 166
- クラウドが、ベストである理由 174
- Google Document を使って要約を作ってみよう 181
- 「学校の教科書」はなぜわかりにくいか 192
- 一見出し、一メッセージ 193
- 小見出しのない本は、10 ページごとに主題を探す 196
- 要約は「小見出し」ごとに作る 199
- 目次を確認する 200
- タイトルを確認する 205

ラベリングする 206

人生の主役を生きる 207

文章を削る（段落単位） 211

構造化する 216

文章を削る（文章単位） 217

もったいぶらずに、ガンガン削る 232

勉強になったと思った知識はとにかく書き写す 233

書き写すこと自体に意味はない 234

ページ数は書かなくてよい 234

やり方に「正解」はない 235

自己決定感の重要性 235

まとめ（第三章） 236

要約はシナジーを生む 240

ジャンルごとにフォルダを作成する 240

学術書の入門編の要約を作る 241

要約がすでにあると、二冊目以降の知識をまとめるのはラクになる！

262

知を散在させない 264

スマホに入れた要約を何度も見返す 266

閲覧のスマホ、編集のPC 267

協同学習でさらに深い理解を 268

さあ、サマってみよう！ 269

要約は一生もの 270

まとめ(第四章) 271

あとがき

275

参考資料

280



序章 情報の扱いには、正しい技法がある

## 効率のよい選書法とは（一章）

ここからは、各章の内容を簡単に紹介していきます。本書全体の流れを、なんとなく把握して頂ければ嬉しいです。

人生、山あり谷あり。生きていけば必ず壁にぶつかり、そのたびに乗り越えていかななくてはなりません。私たちは生涯を通して学び、成長していかなければならないということです。

学び方・成長の仕方には様々な方法がありますが、「賢者は歴史に学び、愚者は経験に学ぶ」という言葉があるように、自分で一から経験するよりも、過去の知見を取り入れる方が効率的です。そういった観点で考えると、**本は良質な学習教材の一つと言えるでしょう。**

著者の長年の知見が数百ページに凝縮されていますので、その学びをきちんと体験することができれば、大きなリターンが期待できます。

一方、一冊の読破には少なくない時間がかかる上に、すぐに内容を忘れてしまったり、得た知識を活用できなかつたりする可能性もあります。

すなわち、本は「基本的に」にハイリターンであるものの、誤った読書法をすることで時間を無駄にってしまうリスクをはらんだ学習教材でもある、と言えるのです。

先ほど「本は「基本的に」にハイリターン」というように「基本的に」を強調したのは理由があります。残念なことですが、世の中には内容の薄い、ローリターンであると言わざるを得ない本も多く出版されているからです。ローリターンな本とは、時間をかけた割に得られるものが少なかつたり、得た知識を活用してみたものの実績に結びつかないたりする本のことを指します。

このような本は、そもそも読むべきではありません。そこで第一章では、本の選び方について触れていきたいと思います。

## 「読む」を科学する（二章）

読む本が決まったら、次は「どのように本を読んでいくか」について考える必要があります。その際、注意する必要があるのは「読む」という行為をどう定義づけるかということです。

現在、日本の識字率は約一〇〇パーセント。

これは「日本人のほぼ全員が、日常会話レベル（＝理解できないと日常生活に支障が出るレベル）の文章の読み書きをできる状態にある」ということを意味しています。

例えば、次の文章は、「日常会話レベル」の文章といえるでしょう。

「冷蔵庫にあるご飯をチンして食べてね」

この文章中で使われている「冷蔵庫」「ご飯」「チンして」「食べてね」という単語の意味や「に」「を」という助詞の意味、そしてこれらを組み合わせで作られる文章全体の意味が理解できなければ、日常生活に支障が出てしまいますね。

ほぼすべての日本人が、このような日常会話レベルの文章を理解できる状態にあるわけです。実は人間には、人から体系的に教わる機会を持たずとも、読み書きを習得できる能力があることがわかっています。その条件は、文字に囲まれた生活をするだけ。つまり、日本のような情報先進国において、簡単な文章を読む能力は誰でも容易に獲得できるものなのです。本書も、このレベルの文章が理解できるようになることを、目的にはしていません。

本書の定義する「読む」という行為は、「**比較的難解な文章を理解し、記憶し、活用すること**」です。この定義に基づいた「読み」ができるようになるのが、本書の目的の一つとなります。

日本人の識字率はほぼ一〇〇パーセントですが、本から得た知識の活用率となると、その数字は大幅に減ってしまうことでしょう。

例えば、こんな経験はありませんか？

知人から「お薦めの本はありますか？」と尋ねられ、「面白かった」「勉強になった」と

いう感想を持つている本はいくつか思い浮かぶものの、具体的にどんな内容が書かれていたのかを説明できない……。

また、自宅に本棚がある人は、目を向けてみてください。そこにある本のうち、どれだけの内容を覚えているでしょうか？ さらに、その本で得られた知識をどれだけ活用したでしょうか？ 読んで満足、それでは、読書に使った時間があまりに不毛です。

### 「読む力」は、後天的に獲得できる（二章）

活用できるレベルで文章を「読む」力は、正しい努力をしないと身に付けることができません。

小学校低学年の時期における相対的な読解力は、比較的簡単な文章しか読まないこともあり、その子が生まれつきもっている能力が大きく影響することがわかっています。しかしそれ以降になると、持って生まれた才能よりも、どのような技術を身につけたかの方が重要になります。

よって「文章を読むのが不得意なのは、才能のせいだ」という言い訳が許されるのは小  
学校低学年までであり、それ以降は後天的に身につけるべき技術を獲得できるかどうか  
重要になってくるのです。

### 赤線を引くことには、ほとんど意味がない（二章）

「読書術本はすでに読んだことがあるぞ」という方もいらつしやるかもしれません。確か  
に、すでに多くの読書術本が出版されてはいますが、そうした本の多くが個人的な経験  
を基に書かれています。そのため、科学的に有効性が低いとされている方法が提案されて  
いることが少なくありません。

例えば、多くの読書術本で推奨されている「文章中に赤線を引く」という行為自体には、  
文章の理解を深めたり、記憶しやすくしたりする効果はほぼありません。また、文章を繰  
り返し読むことは、長い間覚えてにはあまり有効でないこともわかっています

その他にも、「本を声に出して読む」ことを推奨している本もありますが、声に出して読  
むことは、「文字情報を音声に変える」という作業に注意が向けられるため、文章の理解が  
妨げられることもわかっています。

このように、多くの読書術本は科学的根拠に乏しく、実践しても高い効果を期待することができない、ローリターンな本が多いのです。

大事なのは、科学的根拠を基にしていることです。科学的根拠があるからこそ、再現性が保証されるのです。

### 文章読解のメカニズムは、認知科学で研究されている（二章）

そもそも、文章を読むことが科学的に研究されているということを知らない人の方が多いかも知れません。実はこれは、**認知科学という分野で研究されています。**

認知科学というのは、情報を記憶したり、類推したり、問題解決をしたりする脳内の認知活動について研究する分野のことです。文章を読むという行為も、認知活動の一つです。認知活動に関する科学的な研究が盛んに行われるようになったのは、一九五〇年代後半になってからです。比較的歴史の浅い学問ではありますが、これまでが手付かずであった分見も多く、役に立つ学説が次々と発表されています。

認知科学で明らかになったことの一つに、「機械暗記（いわゆる丸暗記のこと）より、有意味暗記（理由も添えて覚えること）の方が、長い間記憶に残りやすい」というものがあり

ます。例えば、高校化学ではこういったことを覚えなくてはなりません。

「交感神経が刺激されると、心臓の拍動が促進され、皮膚の血管が収縮する」

こういった「いかにも理系」な字面を目にするだけで拒否反応を示してしまい、意味を理解することなく丸暗記で乗り切った人も多いのではないのでしょうか？ 丸暗記を続けた結果、理系科目についての理解できなくなってしまうかと思っただけの方が多いかもしれません。実際は逆です。意味を知らないからこそ、丸暗記という非効率な手段を取るしかなくなってしまうのです。

認知科学的見地から言えば、次のように覚えるのが適切であると言えます。

「運動をしているとき、交感神経が刺激される。運動中は、体内に新鮮な（酸素が豊富に含まれた）血液を速く送らなければならないので、心臓の拍動が促進される。また、ホースをつぶしたときに水が勢いよく出ると同じように、皮膚の血管の収縮することで血液の巡りを速くしている」

特筆すべきは、有意味暗記の方が機械暗記よりも覚えるべき文字数が多くなっているということ。たとえば、覚えるべき文字量が増えたとしても、自分の知っている知識と結びつけ、意味のある情報にすることで（有意味化することで）、長期的に覚えられるようになるのです。

英語の単語帳等も、ただ機械暗記をさせるものではなく、語源を詳細に解説しているものや、イラストを盛り込んでイメージと一緒に覚えることを促すものなどを選んだ方が、覚えやすくなることがわかります。

このようなインパクトのある研究が、認知科学の分野ではたくさん発見されています。本書では、このような認知科学で明らかになった知見を基にした読書法を紹介しています。また、本書では、「読む」という行為を「文章から得た知識を活用するまでを含めた行為」と定めます。つまり、文章を読むということは、「理解する」「記憶する」「活用する」という、三つのステップからなるということです。

- 理解する……文章の内容を理解する
- 記憶する……新しく得た知識を長い間覚えておく

●活用する……必要なときに活用する

第二章では「理解する」「記憶する」「活用する」の各過程について、認知科学で明らかになったメカニズムと押さえるべきポイントをご紹介します。

クラウドが、読書に革命を起こした(三章)

第二章で洗い出したポイントをすべて押さえる方法は、「クラウド上に要約をつくることです。ただし「要約を作る」と言っても、一般的な要約とは異なります。

例えば、次の文章の要約をつくることを想定してみてください。

外発的な動機づけと同じように、目標も人の焦点を狭める。だからこそ効力を発揮する。

精神を集中させる役割を果たすからだ。しかし、これまで述べてきたように、それには代償が伴う。複雑な、あるいは概念的な仕事に対して報酬で釣ろうとすれば、革新的な解決策を発見するために必要な幅広い思考を奪いかねないのと同様なのだ。外部から課された目標が、何にも増して重要な場合——とくに、短期的で計測可能な目標であり、それが達成

されれば大きな見返りが得られるようなときーには、自らの行動について視野を広げて考えることができなくなる。「相当数にのぼる証拠から、目標設定が建設的な努力を促すだけではなく、倫理に反する行為を助長するおそれがあることが明らかになっている」と、このビジネススクールの教授達は指摘している。

教授陣は、これについて豊富な事例を挙げている。例えば、シアーズでは、自動車修理スタッフに売上ノルマを課した。するとスタッフは、顧客に料金を水増し請求し、不必要な修理を施してノルマを達成しようとした。エンロンは、高すぎる収入目標を設定し、その達成を急ぎ手段を選ばなかったため、企業の崩壊を引き起こした。フォードは、特定の車を、特定の重量で、特定の価格で、特定の期日までに製造しようと固執したために、安全性の確認を怠り、安全性が脆弱なままフォード・ピントを販売した。

外的な数値だけを重要な目標とし、それに報酬をリンクしたときに問題となるのは、たとえ倫理にもとる道であっても、そこへいたる最短ルートを選ぶ者が現れる、という点だ。

『モチベーション3.0(ダニエル・ピンク)』

まず、他の読書術本で推奨されているような「赤線を引く」をした場合、次のようにな

ります。

外発的な動機づけと同じように、目標も人の焦点を狭める。だからこそ効力を発揮する。精神を集中させる役割を果たすからだ。しかし、これまで述べてきたように、それには代償が伴う。複雑な、あるいは概念的な仕事に対して報酬で釣ろうとすれば、革新的な解決策を発見するために必要な幅広い思考を奪いかねないのと同様なのだ。外部から課された目標が、何にも増して重要な場合―とくに、短期的で計測可能な目標であり、それが達成されれば大きな見返りが得られるようなとき―には、自らの行動について視野を広げて考えることができなくなる。「相当数のほの証拠から、目標設定が建設的な努力を促すだけではなく、倫理に反する行為を助長するおそれがあることが明らかになっている」と、このビジネススクールの教授達は指摘している。

教授陣は、これについて豊富な事例を挙げている。例えば、シアーズでは、自動車修理スタッフに売上ノルマを課した。するとスタッフは、顧客に料金を水増し請求し、不必要な修理を施してノルマを達成しようとした。エンロンは、高すぎる収入目標を設定し、その達成を急ぎ手段を選ばなかったため、企業の崩壊を引き起こした。フォードは、特定の

車を、特定の重量で、特定の価格で、特定の期日までに製造しようと固執したために、安全性の確認を怠り、安全性が脆弱なままフォード・ピントを販売した。

外的な数値だけを重要な目標とし、それに報酬をリンクしたときに問題となるのは、たとえ倫理にもとる道であっても、そこへいたる最短ルートを選ぶ者が現れる、という点だ。

また、いわゆる「要約」を作った場合だと、次のようなものになるでしょう。

「目標を定めることによって、人は目標達成を目指して励むようになる。しかし、目標が短期的に計測可能であり、それに報酬がリンクしている場合には、倫理に反する行為をしてまで目標を達成しようとする」

学校の定期テストや入試で求められる要約のスキルは、「文章の内容を50文字以内で要約せよ」といった形式で問われます。こういった経験から多くの人が「要約を作る＝短い文章で言い直すこと」だと認識していると思います。

本書の提案する要約は、次のような箇条書きをベースとしたスタイルのものです。

## 結論

● 目標設定には利点もあるが、欠点もある

● 利点 ● 目標達成を目指して励むようになる

● 欠点 ● 倫理に反する行為をしてまで目標達成しようとする

条件① ● 目標が短期的で計測可能

条件② ● 目標と報酬がリンク

## 類例

● 外発的な動機づけ（報酬）は、幅広い思考を奪いかねない

事例① ● シアーズ

自動車修理スタッフが顧客に料金を水増し請求し、不必要な修理を施した

事例② ● エンロン

高過ぎる収入目標を設定したことにより手段を選ばず、企業崩壊した

事例③ ● フォード

車を特定の条件で製造することに固執し、安全性が脆弱なまま販売した

コメント…日本でも目標達成のために社員が不正を働いたニュースはたびたび聞かれる。あれは個人の倫理観に100パーセント原因があると思っていたが、目標設定することが本質的に抱える問題なのだという事か。

この要約がなぜ有効で、実際にどういった効果があるのか。後ほど、詳しくご説明していきます。

さて、要約を作る際に用いるツールはとても重要です。ノートなどのアナログツール、Microsoft Wordなどのローカルハードディスクに保存する文書作成ツールもありますが、本書が提案するのは、クラウド上の文章作成ツールを使う方法です。

クラウドを使うのは、主に次のような二つのメリットがあるからです。

一つは、シェアがしやすいということです。クラウド上に作った要約は、同僚や友人に簡単にシェアできます。シェアをすることで他人にわかりやすく伝えようという意識が生まれますし、フィードバックがもらえるため、より深く文章を理解することに繋が

ります。

もう一つは「いつでもどこでも閲覧・編集が可能」ということです。「要約を一回作れば、知識を活用できるようになる」というわけではありません。やはり何度も復習する必要があります。クラウドを使えば、スマホでいつでもどこでも閲覧・編集が可能なので、本やノートを持ち歩くよりも復習しやすくなります。

第三章では、一冊の本の要約をクラウド上に作る方法をご紹介します。

#### **集約が、知識を立体化する（四章）**

第三章では一冊の本の要約をクラウド上に作る方法をご紹介します。続いて、第四章では「複数冊の本の内容を一つの要約に集約する方法」をご紹介します。なぜ複数冊の本を一つの要約にまとめるかという点、知識を散在させたままでは使える知識にはならないからです。

「一つのジャンルを掘り下げて勉強したい」と思ったことはありませんか？ 例えば、

「マネージャーに昇格したのでマネジメントについて勉強したい」

「マーケティングの仕事をするようになったのでマーケティングについて勉強したい」

「資格を取りたいので勉強法について調べたい」……などなど。

そういったとき、一冊の本しか読まないということは避けるべきです。一冊の本でカバーできる情報は限られていますし、著者の意見が偏っている場合があるからです。

よって複数の本を読むことが前提になるのですが、各本から得られた知識を散在させたままでは、使える知識になりません。一つの要約に集約し、すべての知識を有機的に結びつけてこそ、全体として使える知識となるのです。さらに、理解も深まるという相乗効果も期待できます。

例えば、次の二つの文章を読んだ場合を想定します。

## 〈一冊目〉

「アンカリング」

アンカリングとは礎を下ろすことです。転じて意思決定を行う際の基準を決めることを

指します。意思決定がアンカーに引っ張られる現象をアンカリング効果と呼び、不適切な判断の原因になります。

- 価格はアンカーの一種

スーパーや百貨店の売店では、「通常価格」にバツがしてあって「割引価格」が表示されている光景によく出会います。

これを見た私たちは反射的に「得だ」と考えてしまうものです。これは通常価格が基準となり、この基準と比較すると割引価格がずいぶん安くなっているからです。これに付られて不必要な物を買ってしまった経験をもつ人も多いに違いありません。

私たちは何かを意思決定する場合、基準を決めて物事を決定します。上記の例だと通常価格が基準です。この基準をアンカーと呼びます。そしてアンカーに引っ張られて判断する現象をアンカリング効果と呼びます。

- アンカリング効果に要注意

上記の場合、基準にした通常価格が適切なのかどうかを検証する必要があるでしょう。

もしかすると故意に高めの通常価格が設定してあって、あたかも大幅に値引きをしているように演出しているのかもしれない。

仮にこれにひっかかって買い物をしたとすると、まんまとアンカリング効果の罠にはまったことになります。(『行動経済学の基本がわかる本 ポケット図解(ハワード・S/ダンフォード)』)

## 〈二冊目〉

「提示した手がかりに判断が引きずられてしまう アンカリング」

・あいまいな情報を手がかりにして判断すると……

(前略) アンカリング(係留効果)と呼ばれるクセは、何げなく示唆された情報に強く影響され支配されてしまう傾向です。

アンカリングの例として、本書の最初に出てきたカーネマンとトヴェルスキー両教授が行った実験を紹介しましょう。二つのグループに「ミシシッピ川の長さは何メートルか」と質問するのですが、第1のグループには、その質問の前に、「ミシシッピ川は100kmより長いのですか、短いのですか?」という質問に答えてもらいます。一方、第2のグループには、質問の前に「ミシシッピ川は4,000kmより長いのですか、短いのですか」という質問に答えてもら

います。すると、第1のグループの答えのほうが第2のグループの答えより、格段に短くなるということです。(途中略)

この結果は、人々が、最初の質問に使われた長さを答えの手がかりに利用したことを示唆しています。この質問自体は、ミシシッピ川が100kmであるとか4,000kmであることを示唆しているわけではないので、この情報を手がかりとしてよい保証は何もありません。しかし、日常的な経験では、あいまいな情報でも手がかりとして有効なことがしばしばあります。情報があつたのは、何らかの関連があるからということが多いでしょう。人間はあいまいな情報をも手がかりとして回答を導くクセがあり、それが役に立つ場合があります。しかし、このクセを利用して、意図的に回答をゆがめることもできるわけです。

〔図解雑学 行動経済学(筒井義郎・山根承子)〕

それぞれの要約を作ると、次のようになります。

〈一冊目〉

アンカーとは

**定義**…意思決定する場合に定める基準のこと

例…通常価格

アンカリングとは

**定義**…意思決定を行う際の基準を決めること

語源…碇を下ろすこと

例…通常価格を、買う／買わないの判断基準にしてしまうこと

アンカリング効果とは

**定義**…意思決定する際に決めた基準に、判断が引っ張られる現象のこと

例…通常価格から大幅に値下げされていると、お買い得に感じる現象

コメント…買い物をするときには、アンカリング効果に気をつける

コメント2…一時期、二重価格表示が問題になっていたが、それはアンカリング効果を

用いていたということだ

## 〈二冊目〉

アンカリングとは

別名…係留効果

補足…係留とは、船・気球などをつなぎとめておくこと

**定義**…手がかりにしてよい保証のない情報だったとしても、それを判断基準にし

てしまい、さらに判断がその基準に引きずられてしまう効果のこと

**実験例**…「ミシシッピ川の長さについての質問」

**結果**…100 kmより長いかと聞かれたグループは、4,000 kmより長いかと

聞かれたグループに比べて、回答された川の長さが格段に短かった。

**理由**…質問に使われた長さを答えの手がかりに利用した結果、回答がそれに引

っ張られたから

アンカリングというクセがある理由…

日常生活においては、あいまいな情報でも、それが判断基準と何らかの関連が

ある場合が多い（すなわち手がかりとして有効なことが多い）ため。

コメント…アンケートを作成する際には、こちらが意図しないところでアンカリングさせている可能性があるるので、必ず確認する

それぞれ単体で見るとよくまとまっていますが、説明の仕方が若干異なるため、バラバラで覚えておくと頭に入ってきませんよね。これらの情報が自動的に頭の中で整理され、統合されるということは期待できません。自分で一つにまとめる必要があるのです。

二つの要約を一つにまとめると、次のようになります。

**アンカーとは**

**定義**…意思決定する場合に定める基準のこと

例1…スーパーの通常価格

例2…ミシシッピ川の質問で提示される川の長さ

**アンカリングとは**

**定義**…意思決定を行う際の基準を決めること

**語源**…碇を下ろすこと

例1…通常価格を、買う／買わないの判断基準にしてしまうこと

例2…ミシシッピ川の質問で提示される川の長さを判断基準にしてしまうこと

**アンカリング効果とは**

**別名**…係留効果

**補足**…係留とは、船・気球などをつなぎとめておくこと

**定義**…手がかりにしてよい保証のない情報だったとしても、それを判断基準にしてしまい（アンカリングしてしまい）、さらに意思決定がその基準に引っ張られる効果のこと

る効果のこと

例1…通常価格から大幅に値下げされていると、お買い得に感じてしまう

例2…「ミシシッピ川の長さについての質問」で、100 kmより長いかと

聞かれたグループは、4,000 kmより長いかと聞かれたグループ

に比べて、回答された川の長さが格段に短かった。

アンカリングというクセがある理由..

日常生活においては、あいまいな情報でも、それが判断基準と何らかの関連がある場合が多い（すなわち手がかりとして有効なことが多い）ため。

**コメント1**.. 相手から情報を提示される場合、提示された情報を盲目的に基準としてしまふのではなく、その基準が適切かどうかを判断する。

例1.. スーパーの価格表示

例2.. 海外の露店での値段交渉

**コメント2**.. 相手に情報を提示する場合は、いたずらに誘導しないように注意する必要がある。

例1.. アンケート項目の作成

例2.. 初対面の人に経歴や肩書きを言うときには注意する（先入観を持たれてしまふから）

**コメント3**.. 逆に、強調したい情報がある場合にはアンカーを提示するようにする。

例1.. 市場価格を提示し、いかに自社の商品が安いかを訴える。

例2.. 相手に持たれたい印象によって、提示する経歴や肩書きを出し分け

する。

こちらの方が、圧倒的に頭に残りやすいですね。

さらに、コメント1〜3として、二冊の事例から事象を一般化し、さらに具体的な事例についても書き加えています。このように、情報をまとめることで理解を深めたり、広く一般化することができます。

このように、本書の提案する「情報を一つにまとめること」と、他書の提案する「複数の本にバラバラに散在させておくこと」の間には、雲泥の差があります。

第四章では、このような「複数冊の本を一つの要約にまとめあげる方法」をご紹介します。いきます。

### 実際にサマリながら本書を読む

序章の最後に、本書の姿勢について。

「ハウツー」が無数に並べられた本はたくさんありますが、実践を伴わないハウツーは頭に残らないものです。また、あれこれやり方を指定されても、実際にやってみるとその通

りにいかない場合が多々有ります。

そこで本書では、職人が弟子に技術を伝えるような「背中を見て学ぶ」に近い教授法を採用しています。一つ一つ手取り足取り教えることはせず、完成形を示して、「どうすればそうなるのか」を能動的に考えてもらう手法です。

各章の最後に要約を記載してありますので、「本書を要約するとどうなるか」をそこで確認してみてください。

きちんと練習したいという方は、各章の要約を自分で作り、本書の要約を「解答」として答え合わせをしてみるとよいでしょう。

ただし、本書に掲載した要約は、ページの関係上、もっともスリムにした要約となっています。掲載されている要約よりも情報量が多いものが出来ても、気にしないでください。

## まとめ (序章)

本章の目的…各章の内容を紹介すること

### 前提

…本は基本的にハイリタートンな学習教材である一方、正しく読まなければ、多くの時間を無駄にしてしまう

一章の目的…本の選び方を学ぶ

### 背景

…本は基本的にハイリタートンな情報源である一方、ローリタートンなものも多く、そういった本はそもそも読むべきではない

- ローリタートンな本とは…

- 時間をかけた割に得られるものが少ない
- 得た知識を活用しても成果に結びつかない

## 二章の目的…本を読むメカニズムの解説

「読む」の定義…○ …文章から得た知識を活用すること

× …日常会話レベルの文章を理解すること

「読む」の構成要素…  
 ・理解する…文章の内容を理解する

・記憶する…新しく得た知識を長い間覚えておく

・活用する…必要なときに活用する

認知的科学的見地かあらの、「読む」「記憶する」「理解する」のポイント

前提…人は後天的に本を読む技術を身につける必要がある

背景…小学校高学年以降…

- 後天的に身につけた技術が大きく影響
- すでに多くの読書本が出版され、本を読む技術は提案されているが、その多くが著者の経験を元にして書かれており、有効性に疑問符がつく

事例…文中に赤線を引く

- 文章を繰り返し読む
- 本を声に出して読む

そこで本書は、科学的根拠に基づいた読書法を提案する

- 認知科学とは、以下のことを研究する分野

- 記憶
- 類推
- 問題解決など

三章の目的…クラウド上に要約を作る具体的な方法の解説

特徴…

- 一般的な要約…文章ベース

- 本書の提案する要約…箇条書きをベース

理由…

- クラウドが、「理解する」「記憶する」「活用する」で押さえるべきポイントをすべてカバーしているから

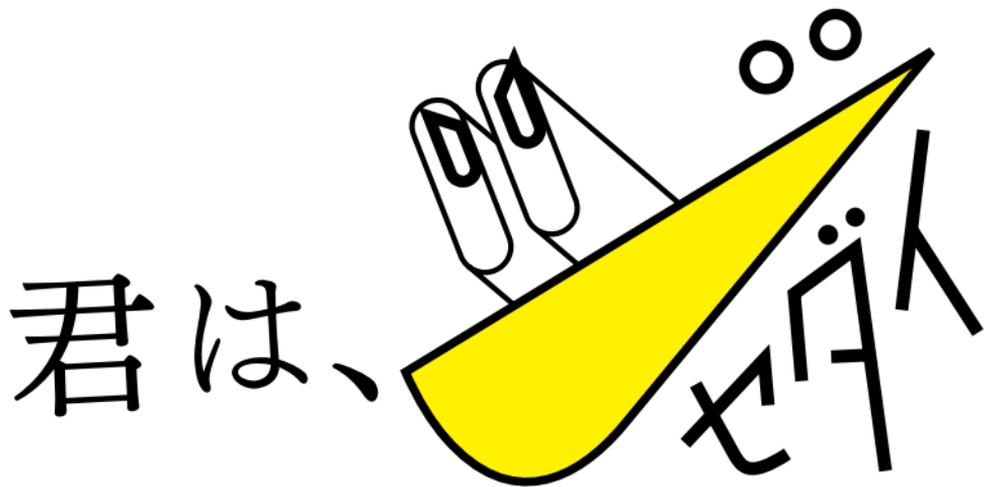
## 四章の目的…複数の本から得られた知識を一つにまとめる方法を解説

背景…何か一つのジャンルについて掘り下げたいときは、複数冊の本を

読むべき

前提…一冊の本でカバーできる情報は限られている

- 著者の意見が偏っていることがある
- ただ、複数の本から得られた知識は、一つにまとめなければ活用できない



君は、

ジセダイ

何と闘うか？

<http://ji-sedai.jp/>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

**メインコンテンツ  
イベント**

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

**ニッポンのスタートアップ**

3年後に再会することを約束して行う、未来アポ付きスタートアップインタビュー！

**ジセダイジェネレーションズU-25**

彼らはどうやって「闘う相手」を見つけたのか。各界の超新星に、その軌跡と未来を聴く。

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

**行動せよ!!!**