

印南敦史

読んでも読んでも
忘れてしまう人の
ための読書術

本は99%、
忘れていい!

大切なのは、「1%のかけら」を残すこと。

「忘れる」→「つらい」読書に今こそさよならを!
人気書評家が贈る、「肩肘張らない読書」メソッド!

読んでも読んでも忘れてしまう人のための読書術

印南敦史

星海社

133



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに **なぜ、「読んでも忘れてしまう」のか？**

「じっくり真剣に読んでも、なかなか内容を理解できない」

「しっかり読み込んだつもりでも、時間が経つと忘れてしまう」

「読み落としがあつたのではないかと不安になって、同じ箇所を何度も繰り返し読んでしまう（だから全然進まない）」

「何度も繰り返し読んでわりには、ほとんど頭に入っていなかった」

「覚えたつもりだったのに、その内容を会話やプレゼンに引用しようと思っても、肝心なときに記憶が飛んでしまう」

「そんなことの連続だから、自分が劣っているような気分になってくる」

「その結果、読書がどんどん遠いものになっていく」

「いつから、読書はこんなにつらいものになってしまったんだろう？」

もちろん、これら以外にもまだまだあるかもしれませんが、読書に関してこういった類の悩みを抱えている方は、実際のところ相当数いらっしゃるのではないかと思います。いや、それどころか、現実的には「とても多い」と表現したほうがいいかもしれません。表立って認めるようなことではないから口に出さないだけの話で、多かれ少なかれ、それは本を読む人にとっての共通の悩みでもあるのですから。

僕自身、作家・書評家という立場上、これまでにもいろいろな人たちから読書についての悩みを持ちかけられました。だから実感があるのですが、読書に関する悩みを抱えている人はたくさんいて、なかでも「じっくり読んでもうまく覚えられない」ということで悩んでいる人は特に多いのです。

などと他人事のように書いていますが、実を言うとそれは僕も同じです。以前、『遅読家のための読書術』（ダイヤモンド社）にも書いたことがあります。本を読むことを仕事にし、日常的にかなりの冊数を読んでいるにもかかわらず、現実的に「遅読家」であることは認めざるを得ないのです。

たしかに、矛盾していると思われるかもしれませんが。しかし、実際のところ読書家であろうとも、その大半は「速く読めない」「覚えられない」「忘れてしまう」などの悩みと日々

格闘しているものなのです。

ちなみに（僕を含め）そういう人の多くは、「自分だけが劣っている」と思いがちです。読んでも読んでも忘れてしまうものだから、つい自分を卑下^{ひげ}してしまうわけです。

でも、そんなことはありません。それが普通なのです。

普通だからこそ、そういった悩みに縛られてしまうことは、非常にもったいないと思います。それどころか、ちよつと危険なことでもあります。

なぜなら「忘れてしまう」という悩みは、自分自身のなかで深刻度を増すほど余計に肥大化していつてしまうものだから。そしてその結果、最終的にはさらなる弊害をも生み出してしまう場合が多いからです。

このことについては、そのプロセスを簡単な図にしてみるとわかりやすいかもしれません。

つまり、こういう感じです。

「よし、読むぞ!」(期待感)



↑予想以上に難解だったなど、予想外の展開

「あれ? いま、どんなことが書いてあったんだっけ」(読みなおし)



↑読んでいるとき、必要以上の緊張感

「ちょっと待て! 読み返してみると、自分が内容を理解しているとは思えなくなってきたぞ」(不安)



↑焦りからくる悪循環へ

「でも、それではいけない。せっかく買ったんだから、モトを取らなきゃ」(unnecessary 義務感)



「だけど、いくら真剣に読んでも頭に入ってこない」



「もしかしたら、僕自身の問題？ 人より劣っているのかも」



「読書って、つらい」

こんなことばかり考えていたら、誰だって嫌になってきます。だとしたら、読書を樂しめなくなってしまうても当然です。しかも大きな問題は、こういうことは多くの場合、考えすぎではないということ。本当は、そこまで自分を追い詰める必要などないのです。また、こういうことは人に相談しづらくもあります。なにしろ相談するということは、人より劣っている（と思い込んでいる）自分をさらけ出すことにほかならないのですから。それはやっぱり気恥ずかしいですよ。

ですから誰にも相談できず、どんどん自分だけで抱え込んでしまうことになります。いわば、「読書」という枠のなかで殻に閉じこもったような状態に陥ってしまうわけです。でも当然のことながら、そうやって抱え込んでしまうと視野はどんどん狭くなっていきます。そのため、読書がさらにつらく、面倒なものになっていってしまう……。

それだけではありません。そんな状態が続くといつの間にか、「どうせ忘れてしまうなら、読むだけ時間の無駄」というように、読書そのものを否定する方向へと進んでいくことにもなりかねないのです。

本を手にした最初の段階では、ワクワクするような気持ちがあったはずなのに、なんとも理不尽な話です。

さらに、もうひとつ厄介なことがあります。

多くの場合、読書に関するコンプレックスは、「強烈な失敗体験」として自分にのしかかってくるわけではないということ。強烈だったり衝撃的だったりショックングだったりしたら、わかりやすい分まだ楽です。ところが残念ながら、そんなに劇的なものではないのです。気づかないうちに、「また忘れちゃったな……」というような小さな失望が少しずつ、自分でも気づかないようなペースで積み上がっていくだけなのです。

そして気づいたときには、とてつもなく大きな「否定の壁」ができあがっていることになります。でも、そんな壁には近づきたくないに決まっています。なのに、できあがってしまった壁はなかなか壊すことができません。だから余計に厄介なのです。

ただし、それ乗り越えるための方法は存在します。ところが「忘れてしまう」ことで悩んでいる人の多くは、その重要な方法を見逃しがちです。というよりも、それが悩みを解決するための方法だということ自体に気づいていないともいえます。

逆にいえば、そこを意識できるようになると、読書に対する姿勢は間違いなく変化していくことになります。これは自分の経緯を軸として実感できることなので、それは強く断言できます。

では、その「重要なこと」とは？

答えはいたってシンプルです。「忘れて当然」だと開きなおってしまえばいいのです。

「マジで言ってるの？ それとも、ふざけてんの？」と思われるかもしれませんが、いたって真面目です。なぜって、単純なことのように見えて、これはとても重要なポイントだから。

そのことを立証するために、ここで改めて「なぜ、人は忘れる自分を責めてしまうのか」

について考えなおしてみよう。

簡単な話です。

「忘れてはいけない」

「忘れるのはよくないことだ」

少なからず、そんな思いがあるから面倒なことになるのです。

でも実際のところ、忘れてしまうのが当然なのです。残念なことでもあります。でも、それが自然なのです。なぜって、人間はそういう生き物だから。ですから、「忘れてなにが悪い？」と開きなおるくらいでいいのです。

テレビ番組や新聞・雑誌などには、ときどき圧倒的な記憶力を持つ人が登場し、そこから得た知識を披露して僕たちを驚かせることがあります。たとえば、斜め読みしただけで、本の内容を完璧に記憶しちゃうとか。ぱらぱらと数秒めくっただけで、内容を言い当ててしまうとか。

そんなとき、僕たちは「すごい人がいるもんだなー」と感心しながら、あるいは圧倒されながら、それを見ているはず。いいかえれば彼らのことを、「自分にはない能力を備

えた人」として眺めているわけです。

別な言い方をすれば、「そういう人がいる」ことを認めながら同時に、「自分はそういう人間ではない」と認めているということ。ある意味においてそれは、至極^{しごく}まっとうな受け止め方だと思います。

ところが、同じことを「自分」という視点で捉えなおしたときには、なぜか「忘れてしまう自分」を責めてしまうのです。それはどこか矛盾していますし、そんな考え方をしたら、つらくなるのは当然です。でも、それはあまり意味のあることだとはいえないと思います。

なにしろ、「忘れて当然」なのですから。

いいかえれば、肯定するでも否定するでもなく、それを事実として淡々と受け止めればいいのです。それだけのことなのです。それだけのことを自然に無理なくできるようになれば、そこが新たな読書のスタートラインになるという考え方。

まずは、そのことを頭の隅^{すみ}にとどめておいてください。

目次

はじめに　なぜ、「読んでも忘れてしまう」のか？　3

第1章 「忘れる」ことから読書は始まる　17

忘れてなにが悪い？　18

「きのう食べたごはん」を忘れても死にはしない　21

読んできた本の内容を完璧に覚えるよりも大切なこと　24

「忘れる」からスタートしよう　29

スタートラインは、「受け入れる」こと　31

受け入れられないのは、恥じらいがあるから　34

「読めてあたり前の人」の言うことを真に受けない　36

第2章

肩の力を抜いて読書するための心構え

49

「受け入れられないコンプレックス」は武器になる 40

受け入れると、進むべき道が見えてくる 43

さて、どうやって受け入れればいい？ 46

義務感を捨てよう 50

「読書する人」は別に偉くない 53

なぜ本をためるのか？ 56

本は消耗品である 64

消耗品が人生を豊かにしてくれるなら、コスパ高いでしょ 69

読書は修行ではありません 74

読書においては自分がいちばん偉い 77

本よりも大切なのは自分の感性 79

「忘れちゃいました。でも楽しかった」、それでOK 83

「興奮できた瞬間」のことを覚えておけばいい 87

「読んで、ちよつといい気分」でも問題なし 91

大切なのは、「1%のかけら」を残すこと 93

価値観に合う1%を見つけ出す 96

たまには興味のない本を 98

書店ウォーキングメソッド 102

書店ウォーキングメソッドで見つけた1冊 105

数を読もう 108

第3章 それでも「忘れない」ための具体的な方法

111

覚える方法は人それぞれ 112

破く人、書き込む人、破けない人、書き込めない人 116

本を汚しても人生は汚れない 118

でも、汚したくない人は？ 120

シチュエーション記憶法 122

山手線で読書する 126

駅のベンチで読書する 129

バスで読書する 131

高尾山、御岳山の山頂で読書する 133

朝目覚めたら読書する 136

カフェよりも読書に適した場所 139

「レコーディング・ダイエット」を応用する 142

書きなぐって表現 146

雑に残す 149

スマホのメモ帳を利用する 152

「今日読んだフレーズ」を、翌日と1週間後の予定表に登録する 155

SNSに「読書アカウント」を持つ 156

キーワードを拾う 158

序文と目次を有効活用 161

中抜き読書法 164

第4章 楽しい読書を取り戻そう 169

どうがんばっても覚えられないものは覚えられない 170

プロでもたいして覚えていない 174

読書しなくても生きてはいける 180

でも、読書をする 183

おわりに 187

第1章

「忘れる」ことから 読書は始まる

忘れてなにが悪い？

読んだ本の内容を忘れてしまったり、それが恒常化してきたりすると、やがて漠然とした不安感に襲われることになるかもしれない。あるいは、言いようのない罪悪感に襲われたりすることもあるでしょう。「忘れてしまう」という現実が、「自分は人より劣っているのではないか」というような気持ちにつながってしまいうからです。実際の能力の問題ではなく、そんな状況に置かれたら、誰だって少なからずそう感じてしまうものです。

とはいえ、いつまでもそんな状態のままではいたしたら、読書はどんどんつらいものになっていくでしょう。しかし、それではもったいないですし、だからこそ注目しておくべき重要なポイントがあります。もし、そこを突破することができれば、読書にいままでとは違った可能性を見いだすことができるようになるかもしれません。

つまり、不安感や罪悪感に悩まされるのであれば、そうした感情の実態を解き明かしてみればいいのです……なんて書くときと難しいことのように思われてしまいましたが、ご安心を。それほど大層なことではありません。早い話が、「その罪悪感って、実際のところどんなものなの？」と、改めて考えなおす、つまり自分を見つめなおしてみればいいだけ。

たったそれだけのことから、おそらく、すぐに気づけることがあるはずですよ。

それは、「忘れてしまう」ことがもたらす否定的な感情は、まさに「なんとなく」芽生えてくる「漠然とした」ものでしかないということ。

いいかえれば「雰囲気」のようなものであり、悪い結果を生み出すような実体はないのです。頭のなかで、イメージのようなものがどんどん大きくなっているだけの話。イメージはイメージであり、本質とはかけ離れたものなのです。

だとすれば、そんなところでいつまでも立ち止まって、モヤモヤと悩み続けていても時間の無駄です。

具体的な相手がいて、その人に対してなにかよくないことをしたというのであれば、そこには反省する必要性が生じてくるものです。目の前に現れてしまった結果を否定して反省を拒むよりは、サッサと非を認め、サクッと反省してしまったほうがうまくいくし、建設的だからです。

が、そういうこととはまったく話が別です。「読書がうまくいかない罪悪感」は誰かを巻き込むようなことではなく、あくまで自分の問題にほかならないのですから。つまり自分が忘れてしまったことで、相手が不快になるということはありえないというわけです。もちろん、例外だってないわけではありません。

たとえば友だちと同じ本を同じペースで読んで、そこから感じたことを発表し合おうというとき、内容を忘れていたとか。でも現実問題として、そんなことは日常的に起こるものではありません。

僕がここで強調したいのは、もっと本質的な問題です。

読んだ本の内容を忘れてしまったとしても、よほどのことがない限り、それで他人が不幸になるようなことはあり得ないのです。だとしたら、そこで悩むこと自体がナンセンスなのではないでしょうか？

それはあくまで、本と自分との間だけの問題。だとしたら自己否定に走るのではなく、「忘れてなにが悪い？」と開きなおってしまうべきなのです。乱暴に聞こえるかもしれませんが、これはとても大切な考え方だと僕は思っています。なぜなら、その開きなおりは次のように利用することができからです。

忘れてしまうことを認める



忘れてしまうということは、将来的に「忘れない人」になれる可能性があるということでもある

悲観的に「忘れてしまうからだめ」と考えるのではなく、忘れてしまうことをしっかりと認めたうえで、「忘れてしまうのは事実なんだから、それをどう克服こくふくすべきか」を考えていけばいいということ。そう考えれば建設的ですし、気持ちも少し楽になると思いますか？

「きのう食べたごはん」を忘れても死にはしない

考えてみれば（みるまでもなく）あたり前の話なのですが、人間である以上は「忘れて当然」です。それどころか、「忘れるからこそ人間」といいかえることすらできるでしょう。なのに、意識的になのか、あるいは無意識のうちになのか、いずれにしても、そこから目を背けようとする人が少なくないような気がしてなりません。

たとえば、そのことを明確に言い表せるトピックが、「きのう食べたごはん」です。

記憶力などについて論じられる際、「きのう食べたごはんを覚えていますか？」というような質問をされることがありますよね。

では、なぜみんな、そのことを気にするのでしょうか？ おそらくそれは、「きのう食べたごはん」を覚えてい^{いな}るか否かが、なんらかの基準になるからです。では、なぜ基準が必要なのでしょう？ それは、「人は忘れてしまう生き物だ」という大前提があるからです。そう考えてみただけでも、忘れることはたいした問題ではないということがわかるのではないのでしょうか？ 「忘れてしまう」などと大げさに考える必要もなく、単に「忘れる」というだけのことなのです。そしてそれは間違いないく、「肯定していいこと」あるいは「肯定すべきこと」なのではないかと僕は思います。そう思うことができれば、多少なりとも気持ちは楽になるのですから、そこを認めたほうがいいに決まっていますのです。そこは、あえて断言してしまいたいところです。

だいいち、もし「きのう食べたごはん」を忘れてしまったとしても、それで死ぬようなことは考えられません。それは「ない」のです。きのう食べたごはんを忘れたくらいで命を取られるのであれば、命がいくつあっても足りません。

なぜ、ここまで極論ばかりを書き連ねるのかといえ、読書にもまた同じことが言えるからです。

本を読むという行為には、どこか高尚なイメ^{こうしょう}ージがつきまとうものです。そして、そこ

が非常に問題です。つまり本を読もうとすると、「そこからなにかを得なければならぬ」「なにかを学ばなければ意味がない」といった、謎の使命感がつきまとってくるわけです。でも現実問題として、読んだ本の内容を忘れたくらい、どうってことありません。

子どものころ、転んで膝を擦^すりむいたりすると、親や周囲の大人たちから「死にやしない」という言葉を投げかけられたものです。そのときは「大人はみんな冷たいなあ」と思ったりしましたが、実際のところ「死にやしない」のです。

同じことが読書にも言えるわけです。そう、読んだ本の内容を忘れた程度のことです。「死にやしない」のです。なぜってそれは、あたり前のことだから。

だとすれば、そこでわーわー騒ぐより、「さて、どうしましょうか」と考えるほうがよっぽど建設的だとは思いませんか？

そう思うからこそ、僕はここで問題提起をしたいのです。

「記憶しなければいけない」「忘れてはいけない」というような使命感から、そろそろ脱却しませんか？

「忘れる自分」に失望することも、きっぱりやめてみませんか？

ずっとこの段階で悩んで立ち止まっていた人にとって、それは決して楽なことではないでしょう。なにしろ、真面目な人ほど悩んでしまうものなのですから。そして読書が好きな人の多くは真面目な人なのですから。でも、そういう人こそ、この二つを乗り越えれば「その先の読書」にたどり着き、そこから多くのものを得られるのではないかと思います。そして、重要なことをもうひとつ。

難しそうに思えるかもしれませんが、思い切ってやってみれば、そして慣れてしまえば、これらはそれほど困難なハードルではないということに気づくはずなのです。「トライ&エラー」という言葉がありますが、少なくともこの段階において、「エラー」はないと考えてみてください。そして、ぜひとも「トライ」してみてください。その価値は、きつとあるのですから。

読んできた本の内容を完璧に覚えるよりも大切なこと

あたり前すぎる話ですが、読書習慣が身につくと、本を読むこと自体が楽しくなってきます。また、1冊読み終えるごとに、ちょっとした達成感を得られるようになるでしょう。

う。すると、その状態が心地よいので「また次の本」を読みたくなり、その本を読み終えたら、「その次のなにか」を読みたくなっていきます。

いわば、これが読書の好循環。心地よい状態を持続させることができれば、それが読書の習慣化につながるということです。

これは、自動車のアイドリング状態に似ています。習慣が身についた時点で準備は整っているのだから、あとはアクセルを踏み込んで前に進むだけということ。そして進めば進むほどスピードは順調に上がり、未知の風景が目の前に広がっていくことになるのです。ただし、このあたりにはちよつとした落とし穴が隠れてもいます。そこに落ちてしまうか否かは、その人の性格にもよるのですが（やはり、真面目な人ほど落ちやすいと思います）。つまりは、こういうことです。

身についた読書習慣をうまく利用して、その習慣をさらに活性化させることができれば（習慣をアクセル代わりにしてスピードを上げることができれば）、それは理想的な状態だといえます。

しかし、そのまま進めばいいものを、そこでまた「ペースは上がったのに、全然記憶できてないじゃないか」「こんな読書ではだめだ」と考えすぎてしまい、自己否定に走ってし

もうタイプもないではないのです。

読書習慣がついたということは、読書に関する相応のプライドが身についたことをも意味します。「読めない」「覚えられない」と悩んでいた人が「これだけ読めるようになったんだ」と思えるようになったのだとすれば、それは自信を身につけたことにもなるわけです。

ところが、本来であればプラスに作用するはずのそのプライドが、「せっかくここまで読めるようになったのに、なんで覚えられないんだ？」というネガティブ思考につながっていつてしまうとしたら、最悪の状態だと言わざるを得ません。せっかく読書習慣がついたのに、ここにきてもまだ「記憶しなくちゃ」という思いに縛しばられているのですから。

「これだけ読んできた」

「こんなに速く読めるようになった」

もちろん多くの場合、こうした気持ちは読書のモチベーションをさらに高めてくれるでしょう。そうした習慣を通じ、本人が読書という行為をさらに肯定的に受け止めることができるのであれば、本との関係性はよりよいものになります。読み終えた本の山は、自分の読書経験があったからこそ積み上がったものだからです。

しかし、だからといって読んだ本をすべて記憶できていなければいけないのでしょうか？
端的にいえば、それとこれとは別の話です。実際問題、読んだ端^{はし}から忘れていくというケースも十分に考えられますし。

我々はAIではないので、読んだすべての本の内容を完璧に記憶するなんて不可能です。それは「ありえない」ことです。

でも読書習慣がつきはじめると多少の欲が出てくるため、「覚えなくちゃ」「忘れないようにしよう」という気持ちが大きくなっていく可能性があるので。それはある意味で、読書家としての成長を示すものだともいえるでしょう。とはいえ、そこでまた「覚えられない」「すぐに忘れてしまう」と悩んで自己否定に走ってしまったのでは、まったく意味がありません。

なぜなら重要なのは、覚える「量」ではなく、「質」だからです。いいかえれば、自分にとって必要のないことを機械的にたくさん記憶するよりも、（たとえ少しづつであっても）「必要なこと」を、積み上げていくことのほうが大切だということ。

大切な本があったと考えてみてください。自分自身にとって、とても大きな意味を持つ1冊です。たとえば「何度もその本に助けられた」とか、「なにか大きな影響を受けた」と

か。自分の人生を振り返るうえで、または現時点において、かけがえのない1冊だと言えるようなもの。

でも、いくら大切だからといって、その内容を100%記憶できているわけではないはずです。「第1章には○○のことが書かれていて、第2章では△△の話題が出てきて」という具合に詳しく説明できる人もいるかもしれませんが、むしろそっちのほうが例外と考えるべき。多くの場合、そこまで正確に記憶できる人のほうが少ないはずなのです。

しかし、それでいいのです。たとえすべてを記憶できていなかったとしても、「書かれていた“なにか”の断片」のおかげで、その本が当人にとってかけがえのない1冊になる可能性は充分にあるのですから。

大切なのは、「漠然とした感動」を得ることです。

「どこになにが書いてあったかは覚えていないけど、この一文が刺さったんだよね。それが、大きな影響を与えてくれたんだ」

「このひとこと、これがあるから、僕にとってこの本は重要なんだ」

「内容というよりも、この本に漂う雰囲気助けられた」

などなどケースもいろいろでしょうけれど、いずれにしても、その本のなかの小さな断

片が、大きなものを与えてくれるということは往々にしてあるわけです。

それどころか、すべてを記憶することよりも、大きな影響を与えてくれる一文を見つけることのほうがずっと重要だとすら言えます。

僕は以前から、自分にとって大切なそういうパートのことを「1%のかけら」と呼んでいます。仮に99%を忘れたとしても、残り1%のかけらから大きななにかを得ることができ、それが役立っているのだとすれば、機械的に100%を記憶するよりもずっと意義のあることだと考えるのです。

「忘れる」からスタートしよう

たしかに「忘れる」という言葉には、あまりいいイメージはないかもしれませんが。忘れるよりは忘れないほうがいいに決まっていますし、忘れないのであれば、それは自分にとっての蓄積になるのですから。

とはいえ、忘れることがなければ解決することも多いはずですが。それは当然すぎる話です。しかし残念ながら、それでも僕たちは「忘れる」のです。

けれど、ここまで考えてきたように、残念だと考えるからいけないのであって、別に忘

れてしまったっていいのです。繰り返しますが、それはあたり前のことなのです。

だとすれば、「忘れる」ことを否定するから面倒なことになるのだと解釈することもできます。忘れるのがあたり前である以上、それは否定する必要のないことだからです。

まず、それが大前提です。

だとしたら、忘れてしまう僕たちはどうすればいいのでしょうか？ 難しそうに思えるかもしれませんが、この問いに対する答えは腰が抜けるほどシンプルです。

「忘れる」から始めてみればいいのです。

それだけのことですが、これはとても重要。「忘れる」ことは否定的に捉えられがちですが、そこをあえて「ゼロ」地点と捉えてみれば、マイナス以上の価値を持つスタートラインになるということです。

そんなところからスタートすることができれば、あとはただ前に進むだけ。否定要素とは無縁なのですから、いつしか「忘れる」自分を肯定的に考えられるようになっていくわけです。そしてそこから、積み木を積み上げていくように、「忘れてしまう自分とうまくつきあえる自分（表現はややこしいですが）」へのプロセスを積み上げていけばいいのです。

あまり深刻に考えないほうがいいですよ。

スタートラインは、「受け入れる」こと

先に触れた『遅読家のための読書術』や『世界一やさしい読書習慣定着メソッド』（大和書房）と、僕はこれまでも読書に関する本を書いてきました。また、「コミュ障」をテーマにした『人と会っても疲れないコミュ障のための聴き方・話し方』（日本実業出版社）など、読書以外のことを扱った本も出しているのですが、テーマがなんであつたとしても変わらないことがひとつだけあります。

それは「受け入れる」ということ。

- ・「読むのが遅い」自分を受け入れる
- ・「読書習慣が身につかない」自分を受け入れる
- ・「読んでも忘れる」自分を受け入れる

・「コミュ障」な自分を受け入れる

というように、マイナス要素として捉えられがちなことを、あえて「受け入れてみる」ことが大切だと考え、そのことをアピールし続けてきたのです。対象がなんであれ、それこそが、まず最初にすべきことだという考え方。なぜなら、そうすれば「次にどう動くべきか」ということをより具体的に考えられるようになるからです。

そしていうまでもなく、同じことは「読んでも忘れてしまう」という現実にも当てはまります。何度も書いてきたとおり、僕たちは「忘れる」ことをネガティブに解釈してしまいがちです。しかし、否定することはいちばん簡単なことでもあります。

けれど、「そういうものだ」として「読んでも忘れる」自分を受け入れてしまえば、あとは進むしかなくなります。それは事実なのですから、説得力があるわけです。

しかも、（ずっと認めたくなかったことからこそ）いったん認めてしまうと気持ちは一気に楽になるものもあります。「なーんだ、この程度のことと悩んでいたのか」といった具合に、それが取り越し苦労だったということに気づくのです。

ややこじつけがましい気もしますが、この考え方は、「マインドフルネス」にちよつとだけ近いような気もしています。

ご存じの方も多いと思いますが、グーグルなどの世界的企業が積極的に取り入れていることでも知られるマインドフルネスは、「マインド（心）がフル（満たされている）になっている『いま』の状態に意識のすべてを向ける」という考え方。簡単にいえば、「いま」を否定するのではなく、受け入れれば、気持ちが楽になるということです。

気持ちが楽になれば、「いま」の次になにをすべきか、どちらの方向へ進むべきかがおのずと見えてくることになります。霧きりがかかったような状態だったとしても、とりあえず進むべき道は判断できるようになってくるわけです。そして進んでみると、さらに進むべき方向がどちらなのかもわかってくることになるでしょう。

いわば重要なのは、そのようなことを繰り返しながら、地道に前に進み続けること。いきなり大きく進もうとしても無理が生じるのは当然なのですから、常に「いま」を見据えながら、進むべき方向を確認し続けるべきだということです。それは、大きなポテンシャルになると思います。

そして、その状態まで自分を持っていくための重要なツールが、「受け入れる」という考

え方。「できない」から出発してしまうから苦しいのであって、「そういうもの」だと思っ
てしまえば、多くのことがうまくいくのです。

受け入れられないのは、恥じらいがあるから

こういうことを書くと、「まあ、理屈はわかる。でも実際に受け入れようとしても、なか
なかうまくいかないもんなんだよねー」というような声が聞こえてきそうです。たしかに、
そのとおりかもしれませんね。言葉にするのは簡単ですけど、現実問題として「受け入
れる」ことはそれほど楽ではないのですから。

だとすれば、なぜ「楽ではない」のでしょうか？ それは、いざ受け入れようとすると、
「ある感情」がそれを阻害しようとするからではないかと僕は思っています。そして実際の
ところ、その感情とはとてもお節介^{せっかい}なやつでもあります。

ずばり、それは「恥じらい」です。

「“受け入れる”とか、こっ恥ずかしいじゃん」

「なんか、かっこつけてるみたいな感じじゃない？」

たとえばこのように、慣れていないうちは「受け入れる」という概念を気恥ずかしく捉

えてしまいがちだということ。だから、いつまでたっても受け入れる境地にまで到達できないわけです。

まあ、「〃受け入れる〃」だなんて、まるでなにかを悟ったような感じで、自分に酔っているように見えるのではないか？」という気持ちもわからなくはありませんが。

でも僕は経験的に、それは単なる「考えすぎ」でしかないと言言できます。

「人からどう見えるか」「人にどう思われるか」ということが気になってしまうのは、他者の視線が気になっているからです。だからこそ、「ヘンに思われたら恥ずかしい」という発想に至るわけです。

しかし、そもそも「受け入れる」ことは自分の意識の問題です。他人がどう感じていようが、そんなことはまったく関係ないのです。

だいいちそれ以前に、自分で思っているほど他人はこちらに興味を持っていないものでもあります。こちらから見ると気になってしまうかもしれないですが、彼らにとっては単なる他人事。彼らから見た見た他者である僕たちが受け入れようがどうしようが、そんなことは最初から関心がないはずなのです。

あるいは、「人から見て」どうかという以前に、「受け入れる自分」のことを自分自身が

恥ずかしく感じてしまうということもあるかもしれません。よく言われる、「こっちが恥ずかしい」という感覚です。けれど体験してみればわかりますが、受け入れることはまったく恥ずかしいことはありません。簡単に言ってしまうえば、すぐに慣れてしまうのです。しかも受け入れれば受け入れるほど、自分が素直になっていくことが実感できると思います。素直になっていくということは、フラットになっていくということです。客観的になれるのです。そして客観的になれば、その先に目標が生まれ、それを越えることに意義を感じることができるようになります。

本書のテーマに当てはめて考えた場合、もちろんその目標とは、「忘れない読書」を実現すること。自分の気持ちを素直に受け入れれば、そこに到達するためのモチベーションが生まれるわけです。

「読めてあたり前の人」の言うことを真に受けない

ずば抜けて足が速いとか、ITに関して驚くほどの知識を持っているとか、世の中には、なんらかの分野についてすごい能力を身につけている人がいるものです。読書に関していえば、圧倒的な速読スキルがあるとか、信じられないほどの記憶力を持っている人などが

それにあたるでしょう。

もちろん、そういう人が「すごい」ことは間違いない事実です。僕も彼らのことをうらやましく感じるものが少なくありません。なにしろ、自分にはないものを持っているのですから。

でも、そこには見逃すべきでないポイントがあることも忘れないでおいってください。

彼らと僕たちは別だということ。

読書能力に長けている人のことを、ここでは「読めてあたり前の人」と表記しますが、彼らは「特別な人」なのです。僕らにできないことができる人なのです。

だとしたら、彼らと同じことをしようとしても無理ですし、「同じことをできない自分」を否定するのも無意味です。ほとんどの人は「読めなくてあたり前」なので、「読めてあたり前の人」と同じことをしようとする自体が意味のないことなのです。

どちらが優れているとか、劣っているとかいう問題でもありません。あたり前すぎることなのですが、だからこそ、そのことを意識していない人が多いような気もするのです。

読めない自分を卑下する必要はなく、「読めない」いまの自分を、「そういうものだ」と受け入れ、そこをスタートラインにして「では、どうするべきか」と考えてみる。そのよ

うな、引いた視線を持つことが重要なのだと言いたいのです。

とはいえ、つい「読めてあたり前の人」のことを気にしてしまう気持ちもわかります。なぜなら彼らは、「速読の達人」とか「記憶の神様」などと、メディアにおいてクローズアップされる機会が少なくないからです。華々しく紹介される彼らのことを見るにつけ、「それができない自分」を少なからず残念に感じてしまったとしても無理はないということ。

しかも「読めてあたり前の人」のなかには、自分にできることを「誰にでもできて当然」のように語る人もいます。なにしろ彼らは「できる人」なので、「できて当然」というところから語られてしまうと、それができない僕らとしてはさらに気持ちを落ち込ませることになってしまうわけです。

しかし、そこであえて意識していただきたいのです。「読めてあたり前の人」のいうことは正しいかもしれないが、彼らのいうこと「だけ」が正しいわけではないということ。

もちろん彼らの考え方は、彼らにとっては意味のあることでしょう。でも、それは彼らの問題です。僕らはできない人なので、同列で比較したって意味がないのです。そんなことをしたって、気持ちが落ち込んでしまうだけの話です。だいいち、できない人だからといって、それは劣っているということではありません。優劣の問題ではないのです。

だからお願いしたいのです。「読めてあたり前の人」の言うことを、必要以上に真^まに受けないでください。もちろん、聞く耳を持つとか、無視しろという意味ではありません。でもそれは、「参考」にする程度で充分なのです。だいいち、真に受けた結果、それが自己否定につながっていくということもないとはいえません。だとしたら、そこには弊害^{へいがい}しかないことになります。

『読めてあたり前の人』は、あんなことができるのか。すごい！ 自分には無理だ。できない自分は劣っている」

と考えるのではなく、

『読めてあたり前の人』は、あんなことができるのか。すごい！ 自分には無理だけど、だったら、自分に合った手段はなんだろう？」

というように、前向きに考えてみるべきなのです。

「読めてあたり前の人」に適切な手段があるように、そうではない僕らにも、「読めない壁」「読んでも忘れてしまう壁」を乗り越えるための有効な手段が必ずあるはずです。

大切なのは、それを見つけること。「読めてあたり前の人」と自分を比較して落ち込むのではなく、「自分なりのスタイルやメソッド」を見つければいいだけの話です。

その読書は、誰のものでもなく、自分のためのものなのですから。一方的な価値観に基づいて、ああだこうだと言われる筋合すじあいはないのです。それくらい、大きな気持ちで行きましょう。

「受け入れられないコンプレックス」は武器になる

とはいえ、どうしても「受け入れる」ことを自分のなかで消化することができないというタイプもいらっしゃるかもしれません。だとしたら、そんな方はどうしたらいいのでしょうか？ もし、そこからまた「受け入れられないコンプレックス」が生まれてきてしまうのだとしたら、それは由々ゆゆしき問題です。なにしろそれは、受け入れられない自分に対して、自己否定感を抱いてしまうことなのですから。

そこまでいくと、なんだかもうきりがありませんね。そんな堂々めぐりを繰り返さなければならぬのだとしたら、上がるべきモチベーションが下がりがまくっても無理はない気がします。それどころか、苦笑するしかないという領域です。

でも、大丈夫。一般論だと突っ込まれればそのとおりなのですが、考え方次第で、思考の見え方はガラッと変わってくるものだからです。もし目の前にあるものがマイナス要素

だったとしても、視点を少し変えてみるだけで、それは武器にもなりうるということ。具体的には（ここまでも繰り返し書いてきましたが）、「できない」が「できる」という方向を向いたパワーになるということです。

・できない ↓ できるようになる可能性がある

・受け入れられない ↓ 受け入れられるようになる
可能性がある

・本を読んでも忘れる ↓ 忘れないようになる
可能性がある

つまり、こういうこと。

お断りしておきますが、これは「こじつけ」や「とんち」ではありません。ましてや理

想論でもなく、ウケを狙いたいわけでもありません。そうではなく、本質なのです。あえて、そう断言したいと思います。理由は明快。できないのであれば、できるようになれるかもしれないからです。もつと厳密に言えば、「できないまま」でいるか、「できるようになる」か、どちらかの選択肢しかないということです。だとしたら、「できるようになれる」ほうを選択するべきではないでしょうか。

もちろん、それは口で言うほど楽なことではないでしょう。そもそも多くの場合、そこにはなんの確証もないのですし。「できるようになれる」と信じるだけでそこに到達できるのであれば楽ですが、現実的にはいくつもの苦勞を乗り越えることになるかもしれません。けれども、「できるようなれる」のだとしたら、そうした苦勞を乗り越える価値があるはずです。読書に話を戻せば、「少しでも速く読めるようになる」「覚えられるようになる」ことを信じてそのための手段を考え、日々の読書を通じて練習を繰り返していけば、少しずつでも確実に、読むためのスキルはアップしていくはずなのです。

きのうときょうの差は微々たるものかもしれませんが、それが半年、1年と続いていけば、やがてはつきりと成長の跡あとが見えてくることでしょう。可能性を信じていれば、できなかったこともできるようになれるとは、そういうことなのです。

逆にいえば、その可能性をないがしろにする人は、大きなチャンスを逃してしまうかもしれません。

だからこそ意識しておくべきは、信じること。「受け入れられないコンプレックス」があるのであれば、大切なのは、そこに「ある」ということを認めること。受け入れることができなくても、認めることができれば、やがてそこから道が開けていきます。

受け入れると、進むべき道が見えてくる

さて、ちょっと話がそれてしまいましたが、そろそろ「受け入れる」ことを「読書」という角度から捉えてみることにしましょう。

とはいってもやはり、仰々しく語るほどのことではないのですが。

読書に関していえば、「読むのが遅い」「内容を忘れてしまう」などの現実、たしかに受け入れることが難しい問題ではあります。やはり心情的に、ネガティブ要素は受け入れにくいものだからです。ましてや「読めない自分を受け入れよう」と堅苦しく考えてしまうと、結果的に深刻な気分になってしまったとしても無理はありません。

しかしそれでも、ああだこうだ考えるより前に、とにかく受け入れてしまえばいいので

す。そう断言させていただきます。ぶっちゃけ、やったもん勝ちなのです。いや、勝ち負けの問題ではありませんけれど、それくらい軽く考えてもいい問題だということ。

難しそうに思えるかもしれませんが、受け入れることなんて、頭で考えるほど難しいことではないのです。しかも、まったく深刻な問題でもありません。それどころか、「読めない」「覚えられない」自分を受け入れると、やがてそこから「どうすべきか」をより明確に考えることができるようになっていくものです。

具体的に考えてみましょう。まずは「速く読めない」ということについて。

もし、「速く読めない」ということを意識できたのであれば、その時点ですでに「速きこと」、すなわち目的がはっきりしているということになります。いうまでもなく、その場合の目的とは「速く読めるようになる」こと。だとすれば、最初にすべきは「速く読めるようになるには、どうしたらいいか考えてみる」ことです。

そして考えてみると、「こうしたらいいのではないだろうか？」というようなヒントに行き着くでしょう。たとえば「起床直後の10分間読書」とか、「通勤時間の読書」とか。そうしたら、次にそれらをひとつひとつ実行してみるのです。やってみないと、それが自分に合っているかどうかはわかりませんからね。そしてやってみた結果、合っていると感じた

ら続けてみればいいのです（合っていないかったら、また別の方法を試してみればいいだけ）。

すると、最初は実感がないかもしれませんが、少しずつだったとしても確実に変化が表れます。数ヶ月前よりも、先月よりも、先週よりも、読む速度が速まっていくのです。

同じことは、「読んだ内容を忘れてしまう」という問題についても言えます。「忘れてしまう」自覚はあるのですから、「忘れないようにするには、どうしたらいいか」と考えてみる。その結果、「忘れてもいいから、とにかく読み進めよう」「リズム感を身につけて、『これだけ読んだ』という自信につなげていこう」などと発想を変え、それを実践していく。「こんなことをやって意味があるのか？」と疑問を持つこともあるかもしれないけれど、とにかく続ける。

そうすれば、「速く読む」問題と同じように、少しずつ、でも確実に、要点を覚えるコツが身についていくはずなのです。もちろん、そうすれば、すべてを記憶できるようになるというわけではありません。しかし少なくとも、「全部覚えなくても問題ない」という真実を実感できるようになるわけです。

そして、こういうことを地道に続けていると、「読書に関して、自分はどの先どういう方向に進んでいくべきか」ということが感覚的にわかってきます。極論めいた言い方をすれ

ば、「速く読む」ことよりも、「記憶する」ことよりも、その感覚をつかむことのほうが圧倒的に重要です。いいかえればそれが、「受け入れた先に見えてくるもの」なのです。

さて、どうやって受け入れればいい？

では、ここで改めて、この章で伝えたかったことをまとめておきましょう。まず重要なのは、「受け入れるなんて、まったく簡単なこと」だということです。それは「どうすればいいんだ」というように、深刻に思い悩まなくてはならないようなものではないのです。

いいこともよくないことも、ただ現状を認める。

そして、そこをスタートラインに設定し、自分をより快適な読書ができるような状態に置くためにはどうしたらいいのかを考え、実践してみる。

ただ、それだけのこと。

将来的な出来事に対して予防線を張るというのならまだしも、現状、すなわち「いまあること」はすでに過去です。もう起こってしまったことです。どう転がったって、変える

ことはできないのです。

だから、難しく考えず、それを認めてしまえばいいのです。

そして、その地点から、「これから進むべき道」「これから実践すべき方法」を考えていけばいいのです。

そのために、いま、読書を阻害しているものを考えてみましょう。

・読むのが遅い

↓理解力に乏しく、すーっと理解することができない

↓読み落としがないか気になって、何度も読み返してしまう

・忘れてしまう

↓何度も繰り返し読んで読んだとしても、時間が経てば多くのことを忘れてしまう

↓だから、また何度も読みなおすが、それでも忘れてしまう

こういうことが頭のなかにこびりついていたとしたら、読書がなくなつたとしてもそれはあたり前の話です。先にも触れたとおり、「できない」ことを悲観していれば、ネガティブな気分にもなつて当然なのです。そんなことを繰り返していたら、そりゃ読む氣だつて失せていくに決まっています。

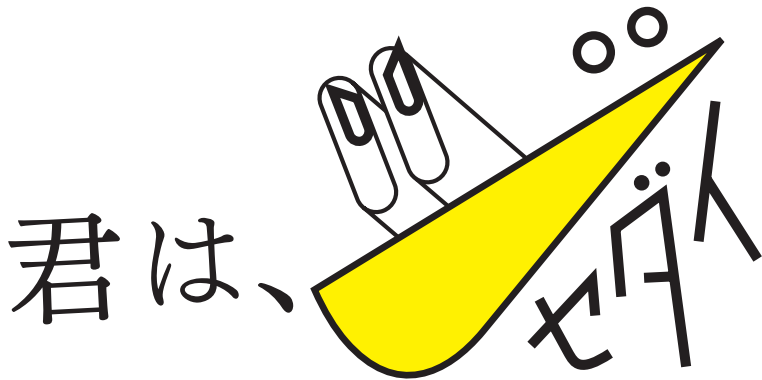
しかし、だからこそ、受け入れることが大切なのです。

読むのが遅く、しかも忘れてしまうのであれば、そんな自分を卑下するのではなく、「そういうものだ」と認めてしまえばいいということ。

「自分は読めない人なんだな」

「自分は忘れちゃう人なんだな」

そう思つてみて、それを習慣化することができれば、つらさはだんだん消えていくはず。そして、「そんなもの」だということを受け入れる。ただそれだけのことで、本を読む苦しさに悩まされなくなっていくわけです。



君は、

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

ジセダイイベント

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！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

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!!!