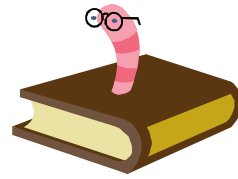


# よもやま話 その2



イトマンSS西神戸校  
2010年9月8日号

今回のテーマは『**読書**をしよう!!』です。

先日、とある新聞記事に小学4年～中学3年生を対象にしたアンケートで『夏休みにやっておけばよかったこと。』の結果が載っているのを見ました。その第3位に【**読書**】がありました。(ちなみに第1位は『プール・海水浴』第2位は『友人と遊ぶ』でした。)その新聞記事によると、『遊び』も『読書』も『やらなかった』というよりは、勉強や部活が忙しくて『できなかった』という表現の方が正しいようです。

それに季節は【**読書の秋**】です。これは、韓愈(中国 768～824)という人が遺した、『燈火親しむべし』という言葉に由来しているようで、意味は『秋の夜は涼しくて長いから、読書をするにはもってこい。(灯火の灯りで本を読む。)]』なのですが、今年は残暑が厳しいから少し大変かもしれませんね……。 (汗)

また、今年【**国民読書年**】です。今日から毎日少しずつでも読書の時間を作ってみてはどうでしょう？

たとえ短い時間でも、習慣にすることが大切です。お子様に本を読んであげたり、家族で別々の本を読んで感想を言いあったり、読書の楽しみ方はいろいろとあるはず。普段からよく本を読んでいる方も、最近、本を読んでいる活字離れぎみの方もこれを機会にぜひぜひ本に触れ合ってみてはいかがでしょうか？

【読書について考えるシリーズ第一弾!】 ご覧下さい。

## 読書の効果・効能

調べていくと、

- ★ 物事を多面的に見る事が出来るようになる。
- ★ 知識が増える。(知性が芽生える。)
- ★ 想像力が鍛えられる。 etc etc etc . . . . .



じつに様々なことが言われています。その中でいくつか気になったものがありました。

- ★ 人生に潤いが出る。  
読書により、自分とは違う生き方や境遇の人達を知ることによって心に刺激が与えられ、人生の試練を乗り越えるプロセスなどを学び、人生の糧とする事ができる。また、それをもとに世の中の様々な事象を見たり、感じたりすると、単なるひとつの事実が輝きを含んだ多面体に見えてくるようになる。

★ 自分に自信がついてくる。

読書を通じていろいろな考え方を知り、また、世の中の様々な事実・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、自分の判断に対する自信も段々としてくる。物事を続けて積み重ねていくこと自体に、その人の内面に自信をつけさせる効用があり、読書を楽しんで続けていくことによって、知らず知らずのうちにそういったメリットを受けられる。また、読書をする事によりいろんな人の『人生経験』や『考え方の道筋』を頭に入れているので、言われたことを咀嚼【そしゃく→読めました？難しい漢字ですね。今、変換して初めて知りました（笑）。】していく事ができる。

★ センス力がついてくる。

読書により知識が増えていくと、感性力のアップにつながる。  
実践して磨いていかないとそうならないが、読書によりいろいろな面でのセンスが少しずつついていく。

★ ストレス解消になる。

イギリスの大学で、心拍数などから『読書』・『音楽視聴』・『1杯のコーヒータイム』・『テレビゲーム』・『散歩』、それぞれのストレス解消効果を検証したところ、読書 68%・音楽視聴 61%・コーヒータイム 54%・散歩 42%・テレビゲーム 21%のストレス解消効果が現れたそうです。また、静かな所で読書を行えば、わずか6分間で60%以上のストレス解消効果を得られるとのこと。ただし、本を読むこと自体が重要ではなく、本の内容に没頭して現実世界のことを忘れるくらい夢中にならないと効果が最大限に得られないとのことでした。（ということは、読書じゃなくてもいいのかも！？）

というように読書をすることによって、いろんな効果があるみたいですね。ぜひぜひ子供たちだけでなく、大人の方もテレビを消して、読書をする時間を作ってみてはいかがでしょうか？（私も久しぶりに読んでみようかな。まずは息子の絵本の読み聞かせから！？）

