

読書習慣のススメ ～読書は3,000万円の価値?～

OECD（経済協力開発機構）という機関が進めている、『PISA』と呼ばれる国際的な学習到達度に関する調査が3年おきに実施されていて、日本も参加しています。調査項目の一つである「読解力」の平均得点で、日本の子ども（15歳）は、2012年4位、2015年8位、2018年15位と年々順位が下がっています。PISAで問われる読解力とは具体的にいうと、ある文章や図表を読み取り、自分にとって大切だなどと思う情報を抜き出し、自分の知識や経験と結びつけてまとめたり、話し合ったりする活動全般を指します。読書が好きなお子さんは、この読解力の得点が高い傾向にあるようです。

年収3,000万円の人の読書習慣

「30代で1年間に3,000万円以上の収入がある人とそうでない人との間で、何か大きな生活習慣の違いはないだろうか。」こんなことを調べた人がいました。その結果、大きく差があったのは、なんと「読書の習慣」だったのです。

一般的な30代の方が1年間に読む本は、平均約3冊。1か月に直すと0.26冊。一方、年収3,000万円以上の方は1か月で約10冊も本を読んでいた。読書から得たものが人生を豊かにしているという分析もあります。読書によって、まだ行ったことのない場所のことや、経験したことのないことを知ることができます。つまり、自分の世界がぐっと大きく広がります。1冊の本との出会いが人生を変えることさえあるのです。



一流と呼ばれる人は読書家

ビジネスの世界では、パソコンの世界的基本ソフト「Windows」の開発者、ビル・ゲイツさんは、毎晩ベッドに入る前に1時間読書をするのを習慣にしています。スポーツの世界では、サッカーの元日本代表、長谷部誠さんも読書家で、『心を整える』という本の筆者としても知られています。サッカー選手では他にも、本田圭佑さんや長友佑都さんも読書家として有名です。野球選手では、ニューヨーク・ヤンキースでも活躍した、松井秀喜さんも読書家で、自己啓発、ビジネス、トレーニング、小説、あらゆる分野の本を読むそうです。一流アスリートの多くは練習だけをやっているのではなく、読書も生活習慣の一部としているようです。

なぜ読書がいいのでしょうか？

高校野球の指導者として、弱小チームを甲子園優勝チームにまで育て上げた、遠藤友彦さん。あの田中将大選手も指導を受けた一人です。遠藤さんは読書の良さについて次のように語っています。

「感覚や反応に頼ってはい限界がある。頭の整理をしつつ、考えながらやることで、今まで以上の成果が望めます。読書は『考える力』を伸ばします。」おそらく、いろいろ思考力や想像力を働かせながら読む方がいいのではないのでしょうか。



読書の習慣を身につけることが、人生を変えるきっかけにもなります。リチウムイオン電池の開発で2019年のノーベル化学賞を受賞した吉野彰さんも、小学生の時の『ロウソクの科学』という本との出会いが、化学の道へ進むきっかけとなりました。読みたい本がない、時間がないとか言わず、1日5分でも、10分でも隙間を見つけて、何かからでも読み始めることです。ぜひ、たくさんのお本を手にとってみましょう。

