

読書習慣

2025.6.3

自分には、読書習慣と言えるほどのものはない。確かに読書をすることははある。だが、それが習慣かと言われれば、そうですとは言えない。元々、瞬発力だけで生きている人間である。持続力、持久力となると弱さを露呈することを認めざるを得ない。

読書はいい。本を読むことは大切である。このことに異議を唱える人は少ないだろう。以前から、こういうわけだから読書はいい、読書を続けたらこうなったという裏付けが欲しいと思っていた。

脳というものは、新しいことをしたり、難しいことをしたりすると、よく働くというのがこれまでの通念だった。ところが、実験を通して、脳は文章を読むときに見たこともないくらい活発に働いていることがわかつってきた。そこで認知症の高齢者の方に文章を読んでいただく実験をしてみた。すると、薬を飲んでもよくならなかつた方がよくなるという、奇跡のようなことが起きた。

また、ある自治体では、公立小中学校に通う約7万人の子どもたちの学力データを10年近くにわたって追跡調査をした。その結果、読書習慣をもつてゐる子どもの学力が明らかに高いというデータが得られた。

脳を測定してみると、読書習慣をもつてゐる子どもは脳の発達がとてもいいことがわかつた。大脳の言語半球の神経線維という電線の連絡する部分の発達が、とてもよくなっていることが明らかになった。読書の効果が、脳にもはつきりと表れている。

実際にどれだけ学力に差が出るのか。読書を全くしない子どもが平均点を超えるには、家で毎日2時間勉強し、かつ睡眠を6時間から8時間きっちととらなければならない。一方、読書を毎日する子どもは、家の勉強時間が1時間もあれば十分である。あとはちゃんと睡眠さえとつていれば平均点を軽く超える。さらに、毎日1時間以上読書する子どもたちは、宿題さえちゃんとすれば、あとは適切な睡眠時間が確保されるだけで楽々と平均点を超える。それくらい学力の差が生まれることがわかつた。

自分は、勉強が嫌いだった。小学5年生のときだったか、自主学習ノートというものをやってみた。初めて、勉強がおもしろいと思えた。だが、中学に入ると、また勉強嫌いに戻っていた。宿題は、学校で済ませていた。ちょっとした休み時間や朝、早めに登校して終わらせるようにしていた。おかげで、効率的な時間の使い方と集中力の基礎を身につけることができた。

家に帰る。勉強はしない。今のように魅力的なものが溢れている時代ではない。することがない。自然と本を読むようになる。気に入った作家がいると、その作品をすべて読むというスタイルだった。勉強嫌いだった自分でも人生が何とかなっているのは、本を読んでいたからだと考えている。豊富な読書体験を通じて、内なる力としての言葉、内言語を蓄えておくことは、とても大事なことのように思える。