

Exercise Your Heart

# BOOK MUSIC CINEMA

## Close Up

生き方や働き方を問う！  
本誌おすすめの4冊。



### 『アジアで働く』

11年にわたりアジアと日本を結ぶ仕事に携わってきた著者が、現地で活躍する日本人の声などを交えて、世界で通用するキャリアを手に入れるためのアジアにおける新しい働き方を提案。アジアで働く際の心構えやスキル獲得メソッドを、豊富な事例を交えて紹介している。なぜアジアなのか？の問いにも言及。九門崇著、英治出版刊、1,470円。

### 『隔れないヨッパライたちへ』

かつてフォーク・クルセダーズのメンバーとして『帰って来たヨッパライ』などのヒットを飛ばした著者は、周囲からの不気味な心理の矢面に立たされていると強く感じ、医師を経て精神分析学者となる。本書では著者の実体験を交えて日本人の精神構造を分析、真に自立して生きるための考え方を示している。きたやまおさむ著、NHK出版新書、861円。

### 『腹いっぱい食べて楽々痩せる 「満腹ダイエット」』

今号で特集している糖質制限食の第一人者である著者が、医学的な裏付けを基に正しい糖質制限のメソッドを解説した一冊。摂っている食べ物、悪い食べ物、外食活用法、調味料との付き合い方など、データを示しつつ丁寧に説明してくれているので実用的。これから始めようと思っている人はぜひ一読を。江部康二著、ソフトバンク新書、767円。

### 『タクシーほど気楽な商売はない！』

作家・志茂田樹樹氏の息子である著者がタクシードライバーに転身し、高収入を挙げたまでの過程をまとめた一冊。著者の「ゲームをクリアする」ような仕事への向き合い方が実に興味深い。また営業方法や業界のルールなど知られざるタクシードライバーの実態が書かれ、これから業界を目指す人にも参考になるはず。下田大気著、光文社刊、1,365円。



●さかい・くによし 東京大学大学院博士課程修了後、マサチューセッツ工科大学客員研究員などを経て東京大学大学院総合文化研究科教授に。2002年第56回毎日出版文化賞受賞、2005年第19回塚原伸児記念賞受賞。『脳の言語地図』（明治書院）などの著書がある。

### 『脳を創る読書』

書籍にも電子化の波が襲う昨今、従来の紙の本がいいのか、それとも時代の流れとして電子書籍化がいいのか意見が分かれるところ。本書は著者がその問いに対して学術的に答えた一冊だ。両者を使って読書した場合の脳の反応について議論し、紙の本の重要性を強調。さらに電子書籍のメリットとデメリットにも言及している。実業之日本社刊、1,260円。

突然ですが皆さん、最近本を読んでいますか？「そーいや移動中もスマホばかり見ているし、全然読んでないかも」って自覚がある人はぜひ一読を。東京大学大学院で言語脳科学を教える酒井邦嘉さんによる『脳を創る読書』だ。この本は昨今進む電子書籍化の傾向に対し、読書によるさまざまな効果や、読書でしか得られない知的成長プロセスといったメリットを脳の特性なども交えて解説しつつ、「なぜ紙の本が必要なのか」をあらゆる方向から説いている。「電子化は書籍の分野に限らず教育現場においても進みつつあるのが現状です。もちろんそれらが便利なのは承知の上ですが、特に学生の間でその便利さに頼りすぎている傾向と、そこから生じている弊害を感じていましたので、いくつかの問題提起として書きました」とたとえばレポートを書こうとする。昔ならば本や辞書を何冊も開いてメモをとり、そこから改めて自分の手でまとめていた。仮に一部を書き写すにせよ、それは手作業だったのだ。しかし今はどうか。参考資料や文章はネット検索すれば

瞬間に、ただで手に入る。しかもコピー&ペーストを繰り返して切り貼りすれば手軽にそれらしいものができあがる。さらに問題なのは、手軽さゆえにその行動に罪悪感を感じにくく点だという。「ネット情報やソフトに頼るばかりで、得た情報を咀嚼し、分析する作業を怠る傾向が特に若い世代に強く見られます。ネットは検索で膨大な情報にアクセスできますが、言ってみればそれは玉石混淆です。自らが能動的に評価できない限り、真偽不明な事柄まで取り込んでしまい、検証することなしにそれを正しいと思い込んでしまふ。これが一番怖いんです」

ネットの普及以来「調べる」ネット検索する」になった感がある。検索で調べた事柄の答えに触れただけでわかつたつもりになっていないか。実際に身につけていないのだ。「電子書籍や電子教科書も同様ですが、何かを考えるためのツールとしては未熟です。やはり手で文字を書くところに立ち返らないと、物事を理解したり深く考えないと、だから幼少時の読み書きの練習が大事であり、電子教科書ではそれが軽視される恐れもあるんです」

# 書籍電子化の波に一石を投じる労作。 脳と読書の関係とは？

酒井邦嘉 インタビュー

取材・文/黒田 創 撮影/谷 尚樹



「紙の本ならページをめくり、行き詰まったら何ページも戻って読み直すという作業が瞬時にできず、また気になる箇所には線を引き、付箋を貼るのだからです。実は脳の識別や特徴抽出の能力は、今の電子技術よりはるかに高性能なのです。また、読書での理解度も記憶に大きく関係することがわかっています。こうした能力を電子書籍化と共に簡単に捨て去ってしまったいいのでしょうか」

酒井さんは決して電子書籍が悪いのではなく、使い分けが大事と説く。本書は大きく変化しつつある人と本の関わり方について、いろいろと考えさせられる一冊だ。

電子書籍に違和感を拭えないという人は多いだろう。画面上でページをめくるような機能があっても、それはあくまでバーチャルなもの。ひと言でいえば本を読む感覚とは程遠いのだ。そのあたりの違和感を、酒井さんは本の「様式感」や「重の手がかり」の欠落といった表現でうまく解説する。「紙の本ならページをめくり、行き詰まったら何ページも戻って読み直すという作業が瞬時にできず、また気になる箇所には線を引き、付箋を貼るのだからです。実は脳の識別や特徴抽出の能力は、今の電子技術よりはるかに高性能なのです。また、読書での理解度も記憶に大きく関係することがわかっています。こうした能力を電子書籍化と共に簡単に捨て去ってしまったいいのでしょうか」