

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?の問い合わせにも言及。九門崇著、英治出版刊、1,470円。

『帰れないヨッパライたちへ』

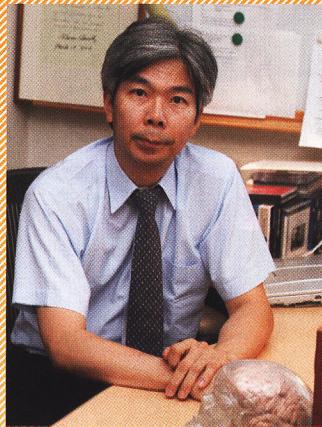
かつてフォーク・クルセダーズのメンバーとして「帰ってきたヨッパライ」などのヒットを飛ばした著者は、周囲からの不気味な心理の矢面に立たれていると強く感じ、医師を経て精神分析学者となる。本書では著者の実体験を交えて日本人の精神構造を分析、真に自立して生きるための考え方を示している。きたやまおさむ著、NHK出版新書、861円。

『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。撰っている食べ物、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賣はない!』

作家・志茂田景樹氏の息子である著者がタクシードライバーに転身し、高収入を挙げる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際に興味深い。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参考になるはず。下田大氣著、光文社刊、1,365円。

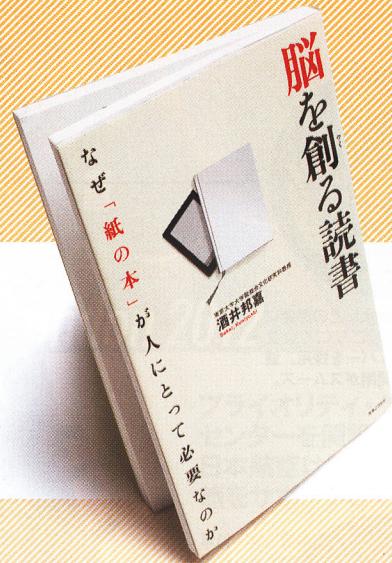


●さかい・くによし 東京大学大学院博士課程修了後、マサチューセッツ工科大学客員研究員などを経て東京大学大学院総合文化研究科教授に。2002年第56回毎日出版文化賞受賞、2005年第19回塙原伸晃記念賞受賞。『脳の言語地図』(明治書院)などの著書がある。

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



『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合わせに対する回答の一冊だ。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? 「そういう移動中もスマホばかり見ているし、全然読んでないかも」とって自覚がある人はぜひご一読を。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効果や、読書でしか得られない知識成長プロセスといったメリットを脳の特性などを交えて解説しつつ、「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、ひとつ問題提起として書きました」

たとえばレポートを書こうとする。昔なら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

ぱ瞬時に、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い点だという。

「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をアクセスできますが、言つてみればそれは玉石混交です。自分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つ込んでしまう。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」になつた感がある。検索で調べ事の答えに触れただけ

「電子書籍や電子教科書も同様で、情報アクセス手段としては有効ですが、何かを考えるために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いふことを理解したり深く考えるといつた脳の働きが発達しません。だ

から幼少時の読み書きの練習が大事であり、電子教科書ではそこが軽視される恐れもあるんですね」

電子書籍に違和感を拭えないといふ人は多いだろう。画面上でベ

ージをめくるような機能があつても、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

「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をアクセスできますが、言つてみればそれは玉石混交です。自分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つ込んでしまう。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」になつた感がある。検索で調べ事の答えに触れただけ

「電子書籍や電子教科書も同様で、情報アクセス手段としては有効ですが、何かを考えるために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いふことを理解したり深く考えるといつた脳の働きが発達しません。だ

ことには、まだ何ページも残っています。また気になる箇所には線を引き、付箋を貼るのだけです。

「紙の本ならページをめくり、行き詰まつたら何ページも戻って読

感」や「量的のがかり」の欠落と

いった表現でうまく説明する。

「紙の本ならページをめくり、行

き詰まつたら何ページも戻って読

感」や「量的のがかり」の欠落と

いった表現でうまく説明する。