「その他大勢の人」にならないために！

「紙の本」でこそ脳が活きる これだけの理由

同じ内容の本であっても、電子書籍よりも紙の本で読むほうがより脳が活きると言う。同じことが書かれているにもかかわらず、なぜそのような差が生まれるのか。そこには、視覚から得る情報以上に多くの情報を持つ紙の本の特性がある。そこで、言語脳科学の第一人者である酒井邦嘉先生に、「紙の本」と脳との密接な関係をうかがった。

Kuniyoshi Sakai

1964年、東京都生まれ。東京大学理学部物理学科卒業。同大大学院理学系研究科博士課程修了（理学博士）後、ハーバード大学医学部リサーチフェロー、マサチューセッツ工科大学客員研究員などを経て、97年より東京大学大学院総合文化研究科助教授・准教授。12年より現職。専門は、言語脳科学および脳機能イメージング。著書に、『脳を創る読書』『考える教室』（ともに実業之日本社）など。

東京大学大学院総合文化研究科教授 **酒井邦嘉**

取材・構成 林 加愛

実は紙の本のほうが保存性が高い!?

電子書籍の急激な普及により、読書はもっぱらデジタルで、という人が増えている昨今。このままでは「紙の本」の居場所がどんどん押しやられてしまうのではないか、という不安を禁じ得ません。

もちろん電子書籍を否定するつもりはありませんが、現在は「便利だからなんでも電子書籍で買う」方向へ傾きすぎていると感じます。必要なのは、両者の良いところを見極めて、適切に使い分ける視点です。

たとえば、あるジャンルについての知識を急いで手に入れたいときは、ネット書店を使って関連書の電子書籍を数冊購入する、といった方法が効率的。最近ではネット書店の品揃えも増えてきており、目当ての品がワンクリックで手に入る迅速性は紙の本にはない魅力です。

対して、紙の本の長所はなんでしょう。それは数多くありますが、まずは最も見落とされているポイントから挙げましょう。

それは保存性です。傷む、破れる、色あせるといった面ばかりが強調されがちですが、実は紙の本はハイテクアイテム。数百年前の本が現存している事実がそれを証明しています。

片や電子書籍はどうでしょう。劣化しないという意味では一見圧倒的に優位に感じます。しかし、意外な盲点もあります。

ハードディスクが故障すると、そこに保存したコンテンツは見られなくなります。ハードディスクが無事でもアダプターが見つからない、といったことも起こり得ます。クラウドに入れておけば大丈夫かと思いきや、埋もれてしまって、さらにファイル名が思い出せず取り出せない、といったことも。

私自身も電子書籍が出始めたころは大いに活用したのですが、ソフトのアップグレードのたびに対応できないことが増え、せっかく買ったのに読めなくなった本が多数あります。

つまり、コンテンツのマネジメントが難しく、時には紛失、散逸もあり得るということ。これがデジタルの意外な脆弱性なのです。

「ポップアウト」は紙の本のみの利点

紙の本の優位性として、もう一つ挙げられるのが「一覧性」です。

たとえば辞書は早期から電子媒体化したツールですが、これまた意外な見づらさがあります。もちろん、単語の見出しまでの速さは紙の辞書よりはるかに上。しかし、細かい用法を調べたいときはどうでしょうか。

英語には膨大な用法を持つ単語があります。「take」や「out」など、単純な言葉ほど含まれる情報は多くなります。電子辞書で「out」を検索すれば一瞬で出ますが、「この英文でのoutの使われ方の意味は?」となると、小さい画面をいくらスクロールしても出てこない、といったことになりがちです。

紙の辞書は逆に、outのページを開くまでは時間がかかりますが、そこから一～二ページにわたって続く情報をざっと見渡せば、すぐに目当ての用例を見つけることができます。

この差は、単にスペースが大きいから見渡しやすい、ということだけではありません。

何かを探すとき、脳は「目当ての情報を浮き上がらせてくれる」という能力を発揮します。これは「ポップアウト」と呼ばれる機能で、印刷された活字を見渡していると、そこから興味のある情報だけが目に飛び込んでくるのです。新聞のテレビ欄で観たい番組がすぐ見つかるの

Column

便利さを追求するほど、脳が判別する情報量が減る！

デジタルの活字よりも、紙に印刷した活字のほうが情報量は多いと語る酒井先生。そして、そのさらに上をいくのが「手書き文字」だと言う。

「手書きの筆跡にはその人がどんな気持ちで書いたかを想像させる力があります。文字のハネや払いはもちろん、インクの濃淡にも書いた人の心が現われます。その意味では、濃淡が均一なボールペンより万年筆、万年筆より毛筆のほうが情報が豊かだと言えるでしょう」

ちなみにタブレットなどにも手書き文字の機能はあるが、筆圧までは反映できないのが難点だ。

「払いの部分が点線で表わされてしまうなど、細かなニュアンスは拾いきれません。筆記具のほうがはるかにハイテクなのです」

つまりは、効率性や利便性が高いものほど、固有性や情報量は低くなることがわかる。文字を書く際も、利便性一辺倒の価値観から、少し距離を置く姿勢が必要と言えそうだ。

も、一冊の本をパラパラとめくって読みたい箇所がすぐ目につくのも、書店内を歩いていて特定のタイトルだけがハッと気になるのも、脳が興味の所在を心得えて知らせてくれるからです。

この機能は電子の画面では発揮されません。スクロールすると文字は高速で流れ、形も崩れてしまうからです。それを補うのがシリアルサーチ（高速の検索）ですが、こちらが明確に興味を持って検索ボックスにキーワードを打ち込まない限り、探し出してくれないのが弱点です。

言い換えると、検索は本人の中で明確化されていないレベルの興味には対応できないのです。書店で一冊の本だけが「なぜか」気になることがあるでしょう。それは明確化されていなかった興味を脳が引き出してくれた証拠。ネットの検索機能には、そこまでの発掘力はありません。

デジタルと比べその情報量は圧倒的

このように、脳の「見つける」能力にフィットするのは、紙の本のほうです。そして、見つけた一冊の本からも、脳はさまざまな情報を自動的に引き出し、そして記憶します。

「紙でもデジタルでも内容は同一」と考える人は多いでしょう。しかし実は、両者の間には大きな差があります。

装丁の細かなデザインや帯に書かれた文言などは電子書籍では味わえません。手にした本の重さや厚み、紙の風合いや手触り、ページをめくる音なども感じ取ることはできません。

画面上で文字を拡大するとレイアウトも変わってしまいます。改行の位置や、ページの頭から始まる言葉にも狂いが出るため、著者が意図する文や文脈のニュアンスが伝わりづらくなります。

書き込みのしやすさも紙の書籍のほうが上です。好きな位置に、好きな筆記用具で、自分の筆跡で思ったことを書き込むこともできます。

さらには、何度も読むうちに本に刻まれる痕跡も、「自分の本」という思いを新たにさせてくれるものです。何度も読んだ好きな箇所は自然と開きやすくなり、何を考えながら読んだかが、読み返すたび鮮やかに蘇ります。

このように考えると紙の本は、読む人とその本との唯一無二の関係を刻むものと言えます。他の誰でもなく「自分」が読んだことの証と、他のどの本でもなく「その本」と触れあった跡が残るということ。そこから生まれる親しみは、機械では代替できないものです。

これらの、紙の本から脳が引き出す複合的・重層的な情報は、脳にも多くをもたらします。まず、記憶が鮮やかに残ります。各ページに残された痕跡の一つひとつが手がかりとなって脳に刻まれます。思い入れのある箇所に関する思考や分析も当然、緻密なものとなるでしょう。

そして何より大きいのは想像力が豊かになること。文字情報だけを追う電子書籍と違い、五感を使う読書経験は脳を十分に活かします。著者の言葉だけにとどまらず、そこから思いついた発想やアイデアへと広がりを見せていくのです。

「差別化」をしたいならあえて効率を捨てる

そう考えると、ビジネスマンにとって紙の本を読むことは非常に有意義だとわかります。深さと豊かさを持つ読書経験は、ユニークな着眼点、先を読む想像力、繊細な感性を育てます。

ビジネスマンは多忙なので、ともすれば効率性を最優先しがちです。しかし、この読書を通して「考える」という部分にだけは時間をかけるべきでしょう。

効率性を突き詰めていくと、どの人の仕事も似たり寄ったりになります。同じような情報収集のプロセスを踏み、同じような結論が導き出されることになるからです。

逆に言えば、時間をかけるところにこそ個性が出るのです。あえて書店に足を運び、店内をゆっくり歩き、心を捉えた一冊を選ぶ。そうして得た本から多くをくみ取り、自分だけの思考をはぐくむ。その習慣を持つ人は、ビジネスマンとしても個人としても、一回り、二回り豊かな人物となれるでしょう。