

1

心に留めたい 文章は 書き写す

記憶に残したいときは、「書き写しがおすめ。手書き文字は活字より情報量が豊富で、書き癖や筆圧にも情報があり、読字を助けます。タブレットが教育に普及していますが、読み書きには紙の活用が重要と考えています」。日常でも覚えておきたいことは、手書きメモがよいそう。酒井さんは肌身離さずメモと万年筆を携帯。

ページをめくる、書き写す、想像する…… 脳科学者による読書のススメ

脳の想像力を養うには活字が最適？ 電子書籍は記憶されにくい？
読書の楽しみを、科学者の視点で教えていただきました。

教えてくださったのは…… 酒井邦嘉さん（東京大学教授）

本の活字が
豊かな想像力を育む

「外から受け取る『入力』の情報量で言うところ、映像が最も多く、次に音声、その次に活字という順になります」と話すのは、東京大学で言語脳科学を研究する酒井邦嘉さん。「つまり活字のみをたどる読書は、ドラマや映画と比べると圧倒的に情報が限られています」

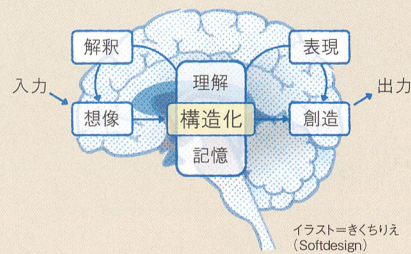
しかし、脳には想像して補うという力が備わっているといえます。「情報量が少ないと、自分の言葉で考える」という働きをするのが人間の脳。視覚野、聴覚野、言語野という脳の領域を総動員して想像を膨らませます。豊かな想像力を育むには、読書は非常に有効な手段といえるでしょう。

そんな活字であっても、酒井さんは紙で読むのと電子書籍で読むのには、記憶の深さに違いが生まれると考えています。「例えば、電子媒体で本を読んでいると、どこまで読んだかを忘れてしまったら、見落としたりという経験はありませんか？ 我々は紙の本を開いているとき、ただ活字を追っているだけではなく、その書籍の装丁や重さ、紙の厚さやページをめ

くるときの質感、さらには左右どちらのページのどのあたりに書いてあるかなど、無意識のうちに得ているさまざまな情報も含めて記憶しています。電子書籍だとそういった情報の多くが削ぎ落とされてしまうため、前に読んだ部分が見つかりにくいことも多くなると考えられます。じっくり読むには、紙の本が欠かせません。電子機器に期待しすぎないのがよいのではないのでしょうか」

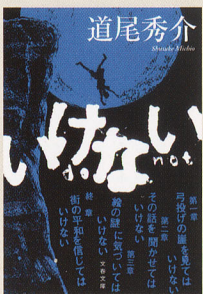
では読書量と言語能力には、どのような関係があるのでしょうか？「その両者が相関関係にあるのは明らかです。右下の図にも

あるように、「入力された情報は、理解に基づき、解釈を加えて、構造化」され、記憶として残っていきます。人間の言語能力の向上には、構造化を鍛えることが不可欠で、読むときにも書くときにも力を発揮します。足りない情報を想像で補い、曖昧な部分を解決しながら自分のものにしていく過程を積み重ねることによって、言語能力は鍛えられていくのです。「学生時代、国分寺に住んでいたことがありました。勉強に行き詰まると国分寺あたりの自然の中



「言語の処理過程」を表した図。「想像」は記憶や理解、さらには思考なども加わって「創造」となり、読書はこれらの循環に大きな助けとなる。

さかいくによし ● 1964年東京都生まれ。東京大学大学院総合文化研究科教授。2002年、『言語の脳科学』（中公新書）によって第56回毎日出版文化賞受賞。NHKラジオ「ラジオ深夜便」が輝くことばの世界」にて偶数月パーソナリティを担当中。



048 酒井さんの
おすすめ

「いけない」

道尾秀介（1975～）2019年発表

「真相」に二度驚く傑作！

大のミステリー好きだという酒井さん。特にイチオシというのが、人気作家、道尾秀介による本作。あるトンネルで起きた交通事故から連鎖する複数の殺人事件を描いている。「道尾さんの作品はどれも素晴らしいですが、これは各章の仕掛けに感心してしまう面白さです」

「いけない」 道尾秀介／著
文春文庫 792円

3 朗読すると さらに 印象深くなる

「声に出して読むことは、作品を理解する一助になります。自分で読み上げるだけでなく、他者による朗読はより深い感動へと導きます。朗読音源もおすすめ」と酒井さん。また幼少期の読み聞かせにも太鼓判を押します。「毎晩同じ本でもいい。優れた本には毎回新鮮な発見があるものです。子どもには繰り返し読んであげてください」