

思い込みを外して「できる」を取り戻す！ 即読術の極意

💡 はじめに：本への「うへーっ」という苦手意識の正体

本を読もうとしたときに「うへーっ」という嫌な気持ちが出た時、その原因は実はたった2つしかありません。

それは「本に触れる回転数が足りていない」か、あるいは「読書に対する不要な『思い込み』がある」か、のどちらかです。

何でもやりすぎたら嫌になるじゃないですか。大好きな漫画だって、10巻もぶっ続けで読んだら飽きてきますよね。

今回は、皆さんの頭の中に勝手にできている「読書のハードル（思い込み）」を外し、「できる！」を取り戻す方法をお伝えします。

🔴 **思い込み①：「早く、深く、忘れずに読まなきゃいけない」**

よくある思い込みがこれです。

隙間時間のたった5分で読んで、内容を深く深めて、いろんな忙しいことをやった後でも「絶対に忘れない」……って、これ、正直難しくないですか？ 普通の人には絶対無理ですよ？

でも、最近の読書術によくある「速く深く読めて忘れない」という理想像が、勝手にハードルを上げてしまっています。

- **目指すべきは「即・心・閃・動」**

「速・深・不忘」な読書術を突き詰めるよりも、「即、心に残り、閃き、動ける」という「**即心閃動（そくしん**

せんだう)」の読書を目指しましょう。これが読書をする上で非常に重要です。

- **「できない」からスタートしない**

「速深不忘」を目指すと、そこで「読めない」「できない」が積み上がってしまいます。そうではなく、「5分だけでも本を開いて、1つ動けた」という**小さな成功体験**、その「できた」をベースにしてください。

- **一度捨てると、手に入る**

そうやって、人間らしい「即心閃動」を意識すると、自然と右脳を使うようになり、実はそちらのほうが「速深不忘」へと近づいていきます。読書が楽しくなるスイッチが入るのです。

思い込み②：「忙しくて本を読む時間なんてない」

「大事なのは分かってるけど、忙しいから読めないんです」という人、めちゃくちゃ多いです。でも、忙しさは「心が作り出している幻想」なんですよ。

- **「読むから」心に余裕ができる**

「心に余裕ができたなら読みます」ではなく、逆です。

本を読むから、「わざわざ本を読むことができるんだし、自分には心と時間の余裕があるんだ」と思えるようになるんです。

- **クロノス時間とカイロス時間**

時計の針のように客観的に進む「クロノス時間」に対し、自分が**主観的に感じている心の時間**を「**カイロス時間**」と呼びます。

この、心で感じる「カイロス時間」、メンタルタイムをコントロールすることで、忙しさも消えていきます。

- **チャンスの神様（カイロス）を捕まえる**

カイロスは前髪しかない「チャンスの神様」です。あれこれ考えていると、今！動くべき時にチャンスを逃してしまいます。

僕だと娘をお風呂に入れている合間の「5分も読めないような時間」でも、本の世界に没頭してメンタルタイムを豊かにすることで、焦らず「**今・ここ**」に**集中**できるようになり、チャンスを掴めるようになります。

🔴 **思い込み③：「ちゃんと理解できなかったらどうしよう」**

読書を「時間や労力がかかる割に、リターンが返ってくるか分からない宝探し」だと思っていないですか？

「疲れただけで読めてない...マイナスだ...コスパ悪いじゃん」という経験が1回でもあると、しんどくて読書に踏み込めなくなっちゃいますよね。

- **読む前に「自分でリターンを作る」と決める**

この思い込みを外すには、ページを開く前に「**必ず元を取るぞ**」と決めることです。

仮に本の中身から何も得られなくても、「5分間本を読んだ自分すごいな！」と言え、自分にプラスの評価を持ってこられる。それだけで、全然オッケーなんです。

- **自転車の練習と同じで「回転数」がすべて**

子供が自転車の練習で1回こけただけで「どうせ乗れな

い」と言ったら、「絶対できるから！」って励ますじゃないですか。

読書も同じです。読む回数（回転数）を増やさない限りは読めるようにはなりません。

- **成功体験は、自ら作りにいく**

理解できるか？行動できるか？ではなく、「**何かを掴んで、何かを行動に移す**」と、**最初に決めてしまうこと**が、「読書やってよかった」という体験を作ります。その後も読書に楽しく取り組めるようになっていきます。

おまけ：読書の勢いを絶対に殺さない「切り替え術」

- **目が上滑りしたら、潔くやめる！**

昨日は読めそうだったのに、今日読んだら目が文字を上滑りしている……と気づく時、ありますよね。

そしたら**潔くその本を読むのはやめましょう**。読めない読書をしてたって時間がもったいないじゃないですか。

- **漫画や簡単な本にすぐ切り替える**

難しいなと思ったら、Kindle Unlimitedなどでサッと漫画に切り替えます。漫画からだって、ストーリーや感情の示唆などを受け取れて、十分すぎるリターンが得られます。

「難しい本じゃないとためにならない」という思い込みを捨てることにもつながりますね。

- **「クソ本」との出会いも大成功**

世間がどれだけ良いと言っているでも「なんじゃこのクソ本」と思う体験だってあります。

でも、そこでがっかりするのではなく「自分はどう解釈したか」を言葉にしておくこと。それを色んな場所で喋れたなら、その読書はもう大成功、オッケーなんですよ。

総じて、いかに自分のリターンを得られるか。何が書いてあると、「**自分だけの☆（スター）**」が見つければこれでOK！

最終的に行動できたり、プラスを持ち帰れたと自分で思えば、読書はもう大成功です。ぜひ、ちょっとした時間を見つけて本に触れる習慣をつけてみてくださいね！

★ここまで読んだら！即！★

即読術プログラム！ステップ1：

ここまでの文章を読んだ感想・気づき・学びをこちらからコメントしてください。

<https://wonder-zero.com/p/r/yVBp9PCS>

コメントした方に、今回のステップ1の解説と、次のステップ「**ステップ2：右脳のスイッチを入れる**」の課題をお届けします。