

右脳・左脳を統合して読む！

はじめに：「本＝人」だと思って読む

こんにちは、渡辺拓です。今回は、左右の脳を統合して本を読んでいく方法についてお伝えしていきます。最初に結論をお伝えすると、「**本＝人**」だと思って読むことで、左右の脳の統合が図れます。

私たちが人と会うときは、五感を使って接していますよね。相手の名前や話す言葉だけに集中しているのではなく、その人の雰囲気や表情といった非言語の情報も受け取っています。

左脳だけで言葉尻を捉えようとするとうるさく足取りのようになってしまいますし、逆に右脳だけで感覚的に話すとフワフワして中身のない話になってしまいます。

人と良い関係を作ろうと意識すると、自然と両方の脳を使えるようになっていくのです。

大前提：本に対する緊張を解く

まずは、本を人だと思って接してみてください・・・と思うとどうなるか。

人と対話するとき、お互いにガチガチに緊張してはうまく話せませんよね。**読書に対して苦手意識がある人は、本に対してもこの緊張状態が生まれてしまっています。**これでは仲良くなれないので、まずは緊張を取ることが大前提になります。

ここからは、本と仲良くなるための3つのステップを紹介します。

ステップ1：親近感を持って接する

1つ目は、親近感を持って接することです。人とも、親しみがある方が話しやすいですね。

そのための方法として、**本をいつも持ち歩いてみてください**。なかなか会えない人よりも、いつも一緒にいる人の方が親近感が湧くのも同じです。読むのが難しそうと思う本でもカバンに入れてみたり、枕元に置いたりして、自分の近くに置いておきます。

そして、**本の質感や装丁を触って感じてみてください**。スリスリ、なでなで。中身を読まなくても、文章の雰囲気やデザインを味わうところから読書は始まっていきます。

ステップ2：砕けた関係になる

2つ目は、砕けた関係になることです。格式張った関係よりも、少し砕けた関係の方が人とも付き合いやすいですね。

これを本に活かすなら、相手が着ている固い服を脱いでリラックスしてもらうようなイメージで、**本の帯やカバーを外してみる**のがおすすめです。一気に親近感が湧いてきます。

気になったところを**ドグイヤー（端を折る）**したり、**付箋をつけたり、文字を書き込んだり**して、本を柔らかく使ってみてください。

もちろん、ドカッと置かずに丁寧に扱うという「親しき仲にも礼儀あり」の気持ちは持ちつつ、**自分の本として一歩踏み込んだ関係**を作っていきます。

ステップ3：話しかける・対話する

関係が作れたら、最後は話しかけることです。一方的に聞く（読む）だけではなく、「**この人はどんな人なのかな？**」と、どんな人が書いているのかを想像しながら対話してみてください。

文字を読むだけでなく、「なんでそんなこと言うんですか？」
「それっていつから考えたんですか？」と問いかけながら読んでいきます。頭の中で思うだけでも、口に出しても構いません。

この質問は、覚えなくてもいいです。人と接するとき、その人を深く知ろうと思うと、どんな質問を投げかけますか？その質問をしながら読んでみてください。

人と深く関わろうとする時のように質問を投げかけることで、本と仲良くなり、内容をより深く自分の中に落とし込むことができます。この対話力は、本を読むだけでも身につけていきます。



やってみてほしいこと：本に悩みを相談する

最後に、この「本＝人」の方法を使ってやってみていただきたい課題があります。

自分が持っている**悩みや苦手意識を本に相談して、アドバイスをもらってみてください**。「この本（人）だったら何か言ってくれるんじゃないか」という気持ちでピンときた本を選び、ピンときた言葉を探します。

僕自身も、うまくいかないなと感じた時に本をめくってみたことがあります。すると「自分を批判せよ」という言葉が飛び込んできました。実際にやってみると、薄々感じていたことを言語化できたり、逆に「ここはできているな」と気づけたりしました。気持ちが晴れた状態で本に戻ると、今度は「プロ中のプロ」という言葉が浮かび上がり、自分がプロだと思えるものを見つけていけばいいんだ、と答えをもらえたことがあります。

どんな本を使っても構いません。Aさんに聞けばこういう回答、Bさんに聞けばこういう回答と変わるように、ダイレクト

に悩みに答える本でなくても、本は様々な言葉を返してくれます。ぜひ、「本＝人」を意識して、悩みを相談してみてください。

★ここまで読んだら！即！★

即読術プログラム！ステップ3：

悩み・ニガテを相談しながら本を読んでみてください。その感想をこちらからコメントしてください。

<https://wonder-zero.com/p/r/LWaeS1G5>

コメントした方に、今回のステップ3の解説と、完走特典
「【動画】右脳と左脳を統合する「目」のワーク」をお届けします。