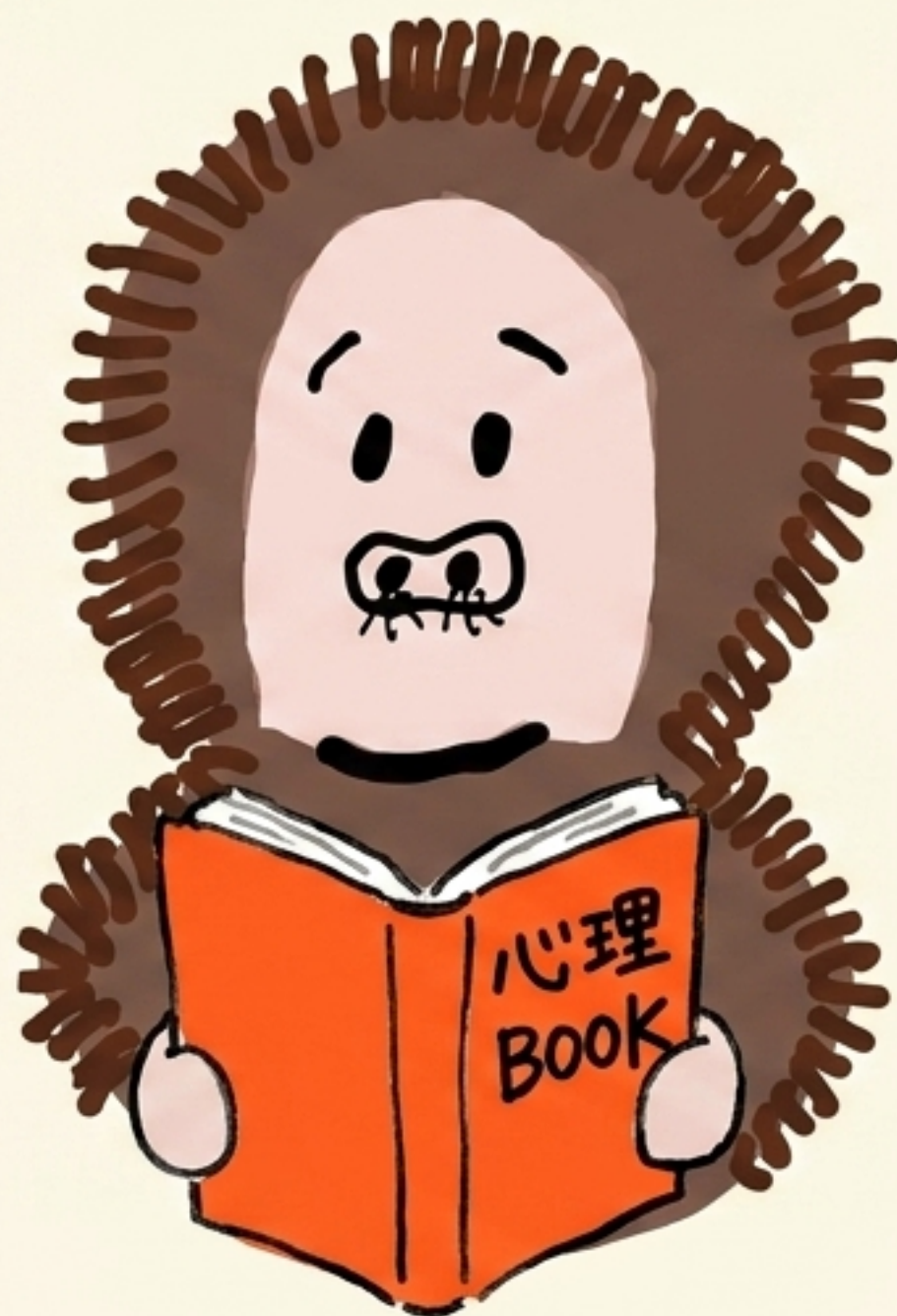


忙しい毎日を変える『読書脳』の秘密

1日24時間を何倍にも使いこなす、脳科学に基づく読書術



「本を読みなさい」と言われても…

部活や勉強、日々のタスクで毎日が忙しい。
「わざわざ読書に時間を使う余裕なんてない」
そう感じるのは、ごく自然なことです。

はあ…



読書の目的をアップデートしよう

過去のイメージ

- 目的：国語の成績を上げる・知識を増やす
 - 感覚：努力・重い腰を上げる勉強
 - 結果：貴重な「時間」を消費する
- 

脳科学の事実

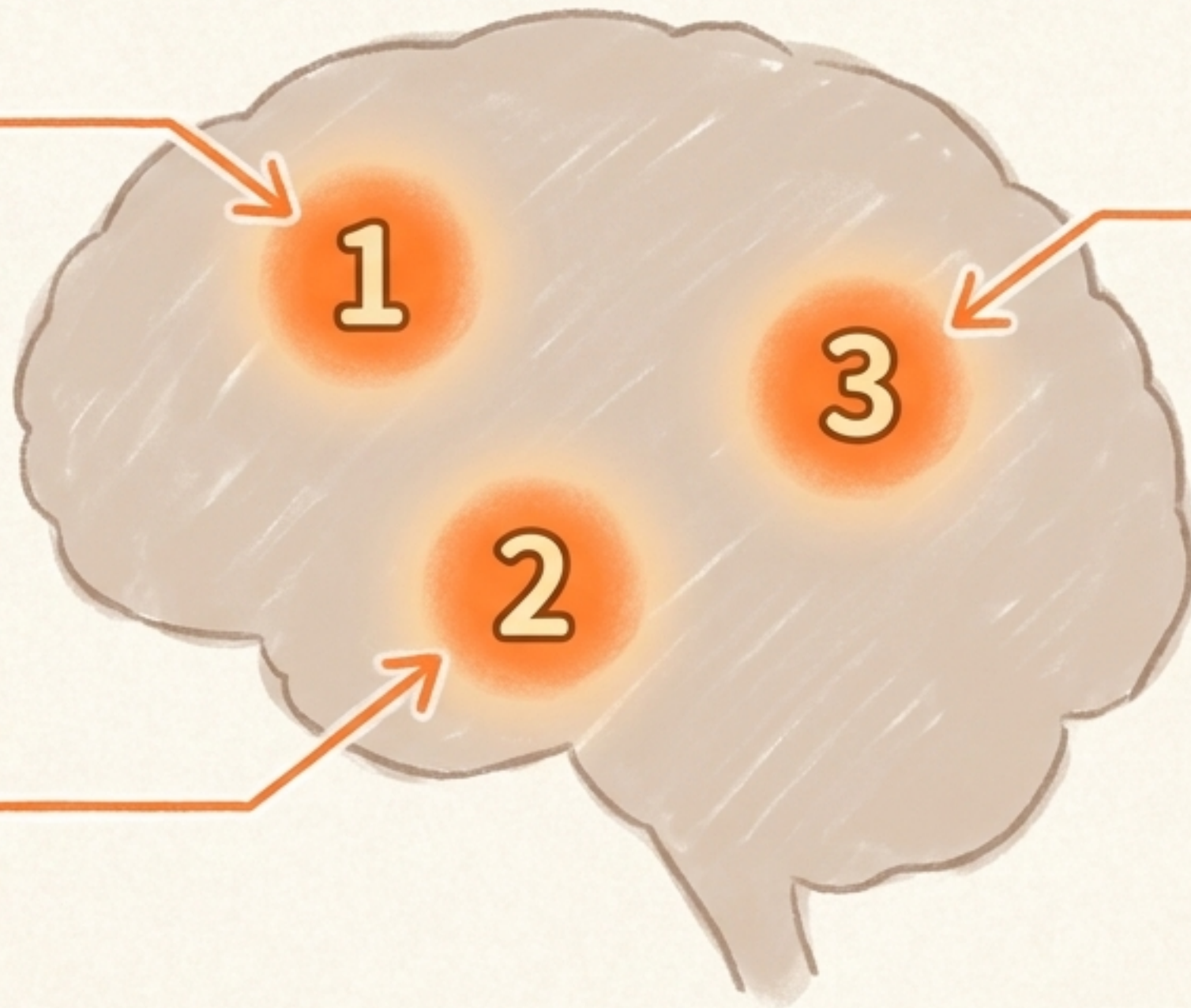
- 目的：脳のスペック自体を引き上げる
- 感覚：楽しい・リラックス
- 結果：時間を効率化し、何倍にもする

読書が脳に与える3つの魔法

「楽しさ」で
記憶力UP
(ドーパミン)

「語彙」で
頭の回転を
速くする
(言語処理)

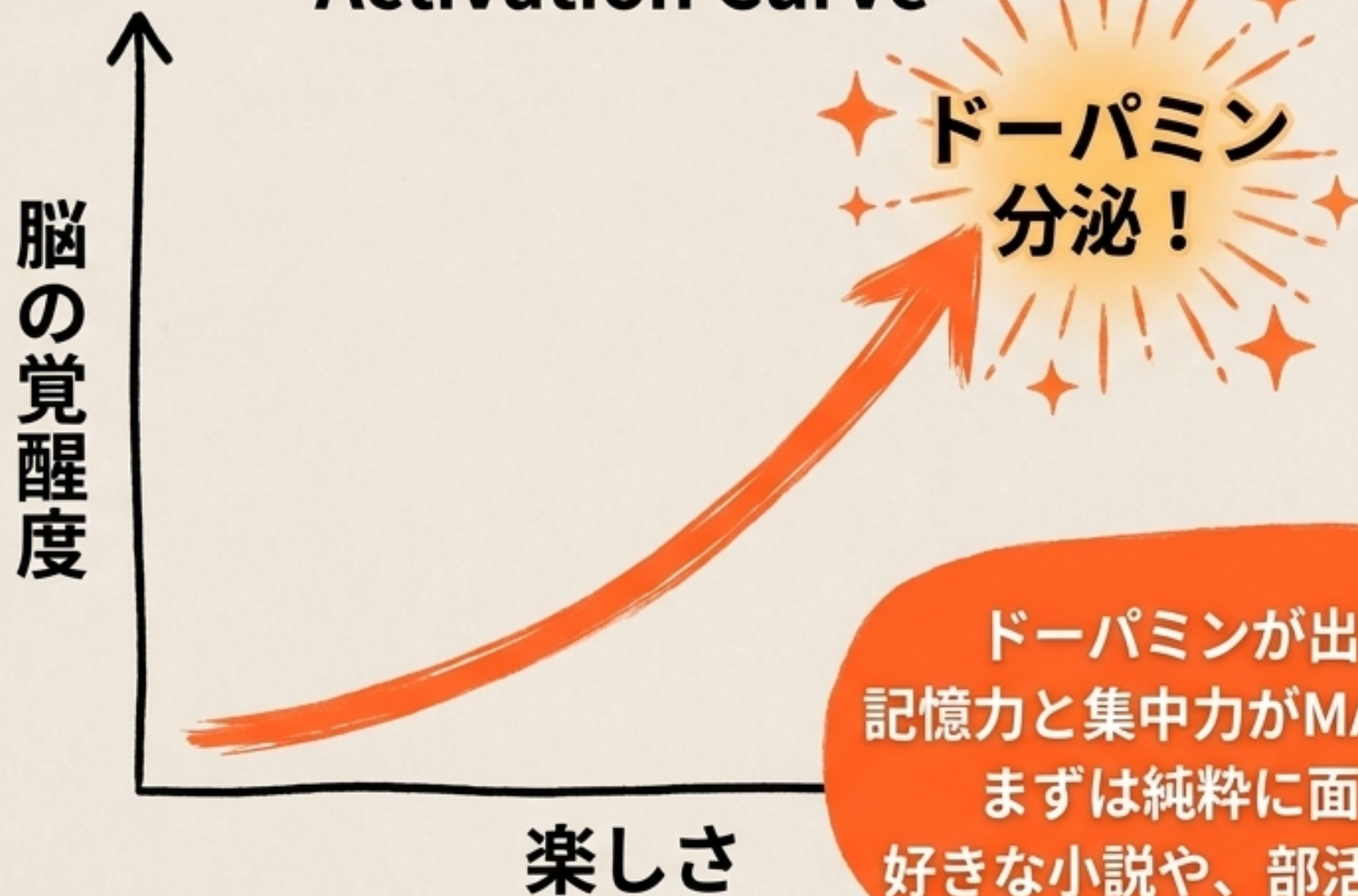
「言葉」で
不安を鎮める
(扁桃体)



① 目的は「成長」より「楽しさ」

ワクワクが脳を覚醒させる

Activation Curve



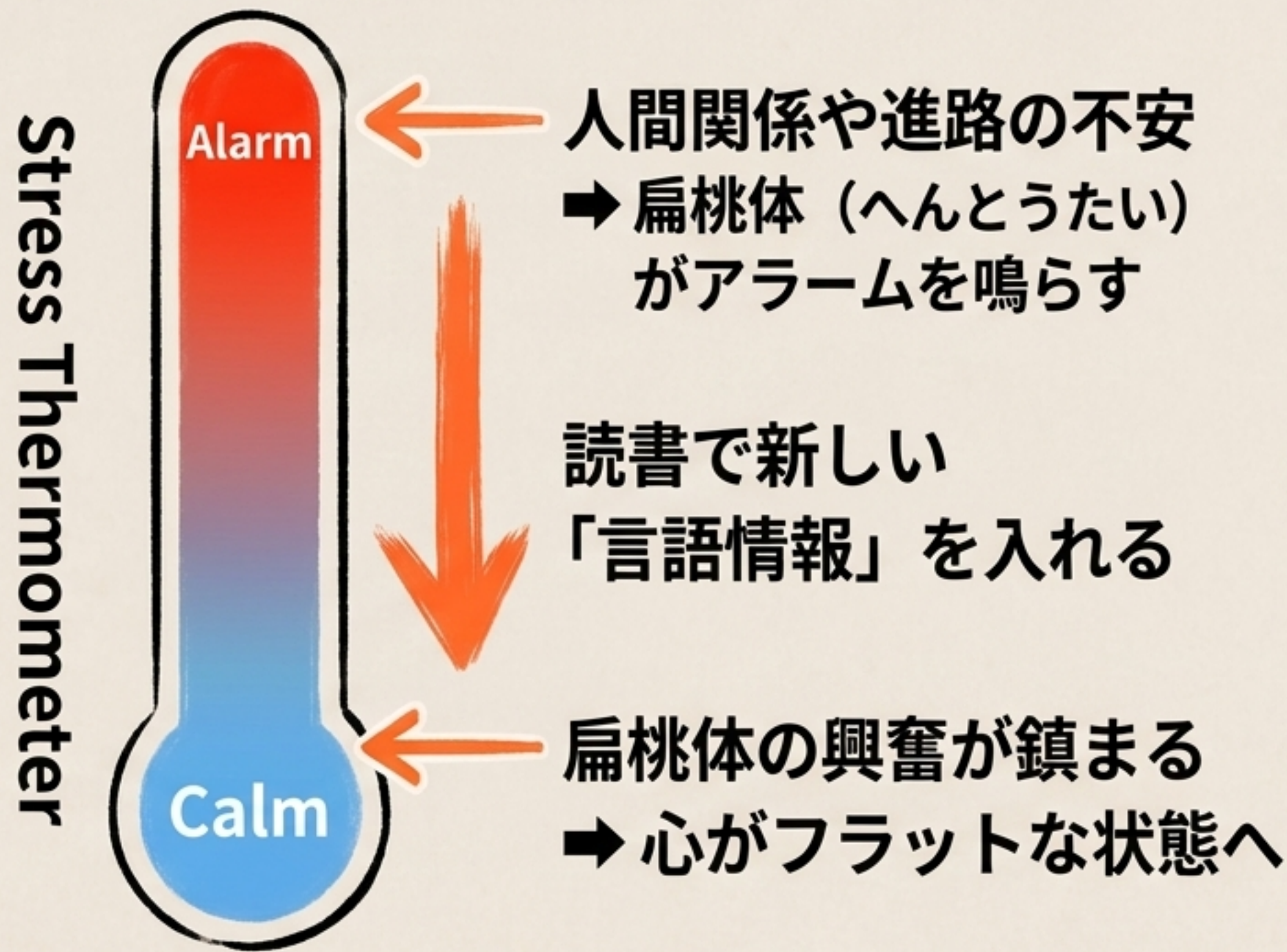
最初から「賢くなろう」と力む必要はありません。脳は「楽しい!」「ワクワクする」と感じたときにドーパミンを出します。

ドーパミンが出ている状態＝記憶力と集中力がMAXになるサイン！
まずは純粋に面白いと思える好きな小説や、部活の本からでOK。



② 読書は「不安」を静めるスイッチ

ネガティブな感情をリセットする

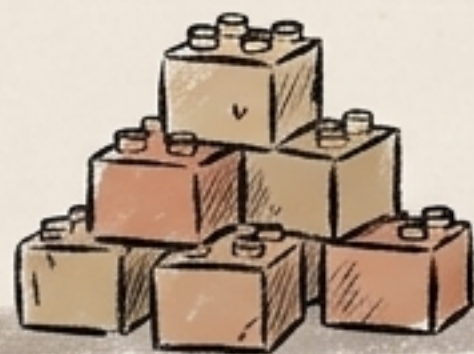


14歳という時期は何かとストレスを感じやすいもの。読書は、暴走する感情のアラームを止め、自分の心を理にかなった方法で落ち着かせる対処法なのです。



③ 頭の回転は「言葉のストック」に比例する

1日を何倍も有意義に使う正体



少ない言葉のストック



理解に時間がかかる



豊富な言葉のストック



瞬時に理解する

読書で言葉のストックが増える → 情報処理が速くなる
→ 他の人が3時間かかる調べ物や作業が、短時間で終わる！



なぜ読書で「時間」が増えるのか？

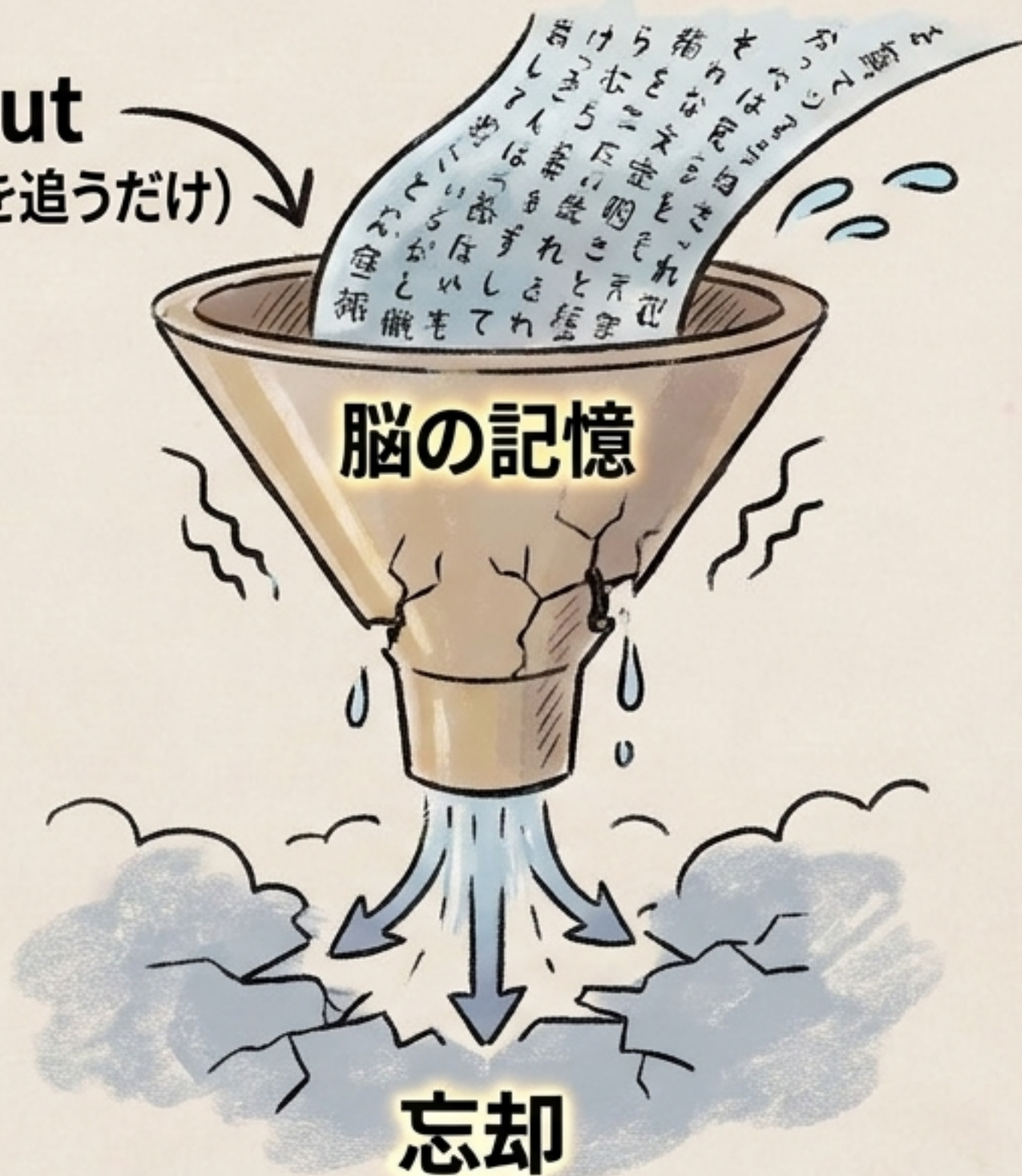


読書は単なる知識の吸収ではありません。

脳のスペック自体が上がり、日々のすべてのパフォーマンス（勉強、部活、コミュニケーション）が底上げされるからこそ、結果的に自由に使える時間が増えるのです。

しかし、ただ読むだけでは忘れてしまう

Input
(ただ文字を追うだけ)



脳が「これは重要な情報だ」と判断する基準は2つしかありません。

1. 何度も使われる情報
2. 心が大きく動いた情報

目で文字を追うだけでは、数日後に内容の多くが記憶から消えてしまいます。

記憶を定着させる最強の習慣

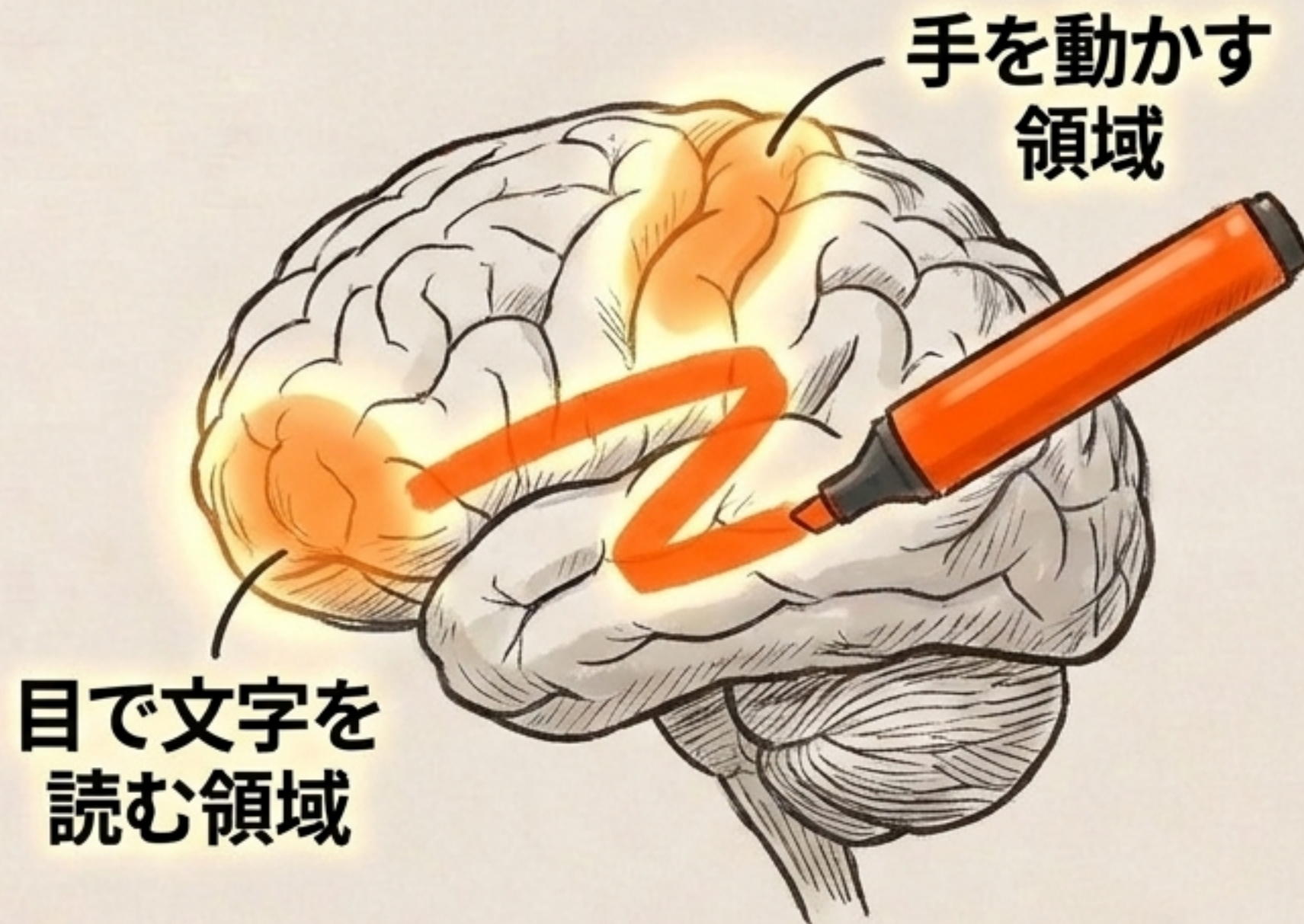


週3回のアウトプット

インプット(読書)とアウトプットをセットにすることで、脳に情報を「ロック」します。

アクション①：マーカーで線を引く

視覚と運動を同時に使う



脳の中で「目で文字を読む」領域と「手にペンを持って線を引く」領域は別々です。

別々の部位を同時に動かすことで、脳全体が活性化し、記憶に強く残ります。

アクション②：人に話す・勧める

一番の復習は「自分の口で説明すること」



「今日読んだ本、ここが面白かったよ！」

家族や友人に話すだけで、立派なアウトプットになります。
自分の心が動いた感情を込めて話せば、さらに記憶に定着します。

アクション③：文章にして書き出す

一晩寝て、論理的な思考を引き出す



夜：本を読む



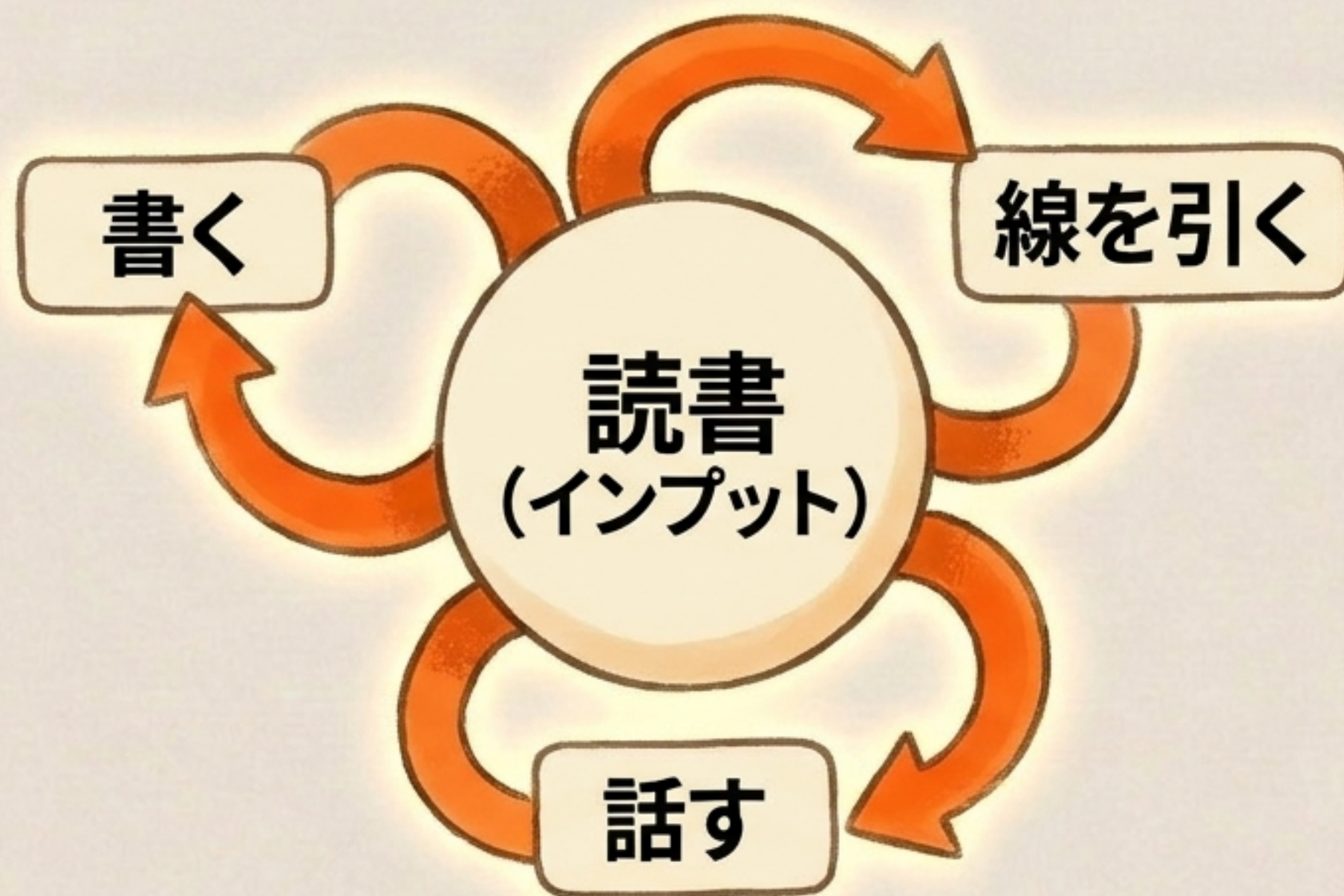
睡眠：脳をクールダウン



翌日：ノートやSNSに
短い文章を書く

読み終わった直後ではなく、一晩寝た後に書くのがコツです。
脳の熱が整理され、客観的で論理的な文章が書きやすくなります。

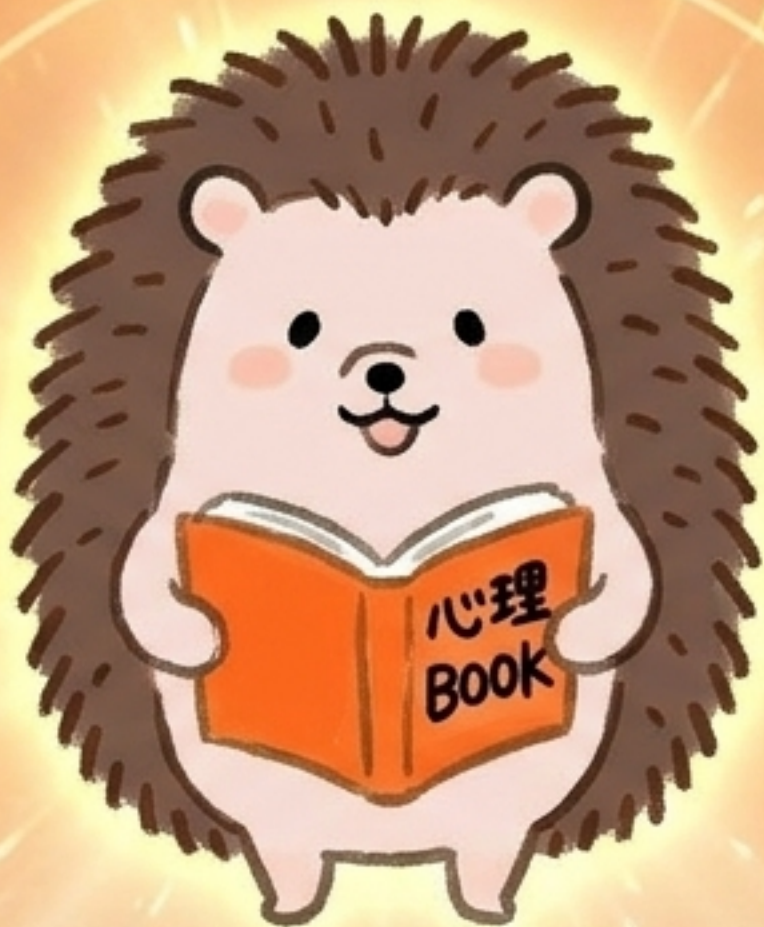
「読んだ」と言えるのは、自分の意見を持てたとき



週3回!

この3つのアウトプットを意識するだけで、読書の時間は
あなたを大きく成長させる一生の資産に変わります。

まずは「面白そう」な1冊から!



科学的な根拠を知れば、読書はもっと楽しくなります。
今日、本屋や図書館で直感的にワクワクする本を探してみませんか?
(脳の仕組みに興味湧いたなら、『読書脳』もおすすめです!)

読書を通して、よりよい毎日を。