

## 人間性を高める読書法

あなたは本を読むときに、どんな目的で読みますか？ 情報や知識を得るために読書をする場合もあれば、ストーリーや内容を楽しむために読書をする場合もあるでしょう。

ここで私が一番おすすめしたいのは、「人間性を高めるための読書」です。読書には、人間性を高め自己成長を促す効果——それも絶大な効果——があります。

人間性を高めるための読書をするには、まず最初に、人間性を高めてくれる本を選ぶ必要があります。そのために私がやっていることを二つ紹介しましょう。

### (1) 多くの本に触れる機会をもつ

より多くの本に目を通すほど、当然、素晴らしい本に出会う回数は増えます。私の場合、定期的に書店に行きますし、街を歩いていても書店を見かけると、吸い寄せられるように入ってしまうことが多いです。

そして書棚（特に自己啓発書や歴史書や東洋哲学のコーナーが好きです）の前に立ち、気になるタイトルの本は片っぱしから手にとってめくり、なるべく多くの本に目を通します。そして、直感的に「読みたい」と感じた本は、迷わず買うようにしています。

本を買うのにかなりのお金を使いますが、読書から得られるものの大きさを考えると、決して惜しむべきでない自己投資だと思っています。また、身銭を切ることによって、「その本から学びを得よう」という心構えも定まります。

## (2) 古典や伝記を読む

本を選ぶときの手堅い方法の一つは、長期にわたって読まれ続けているロングセラーを選ぶことです。

そして、究極のロングセラーともいえるのが“古典”です。古典こそ、時代を超えて読まれ続けているものであり、長い年月のふるいにかけられて残った本物です。

どんなに時代が変わっても変わらないのが人間の本質です。古典が、時代を超えて読まれ続けるのは、人間の本質に根ざした智慧を教えてくれるからです。

とくに、『論語』『孟子』『老子』『荘子』『菜根譚』などの中国古典は、実生活に当てはめて理解しやすいうえ、人間性を高めるヒントが詰まっているのでおすすめです。それぞれ、わかりやすい解説書がいろいろ出ています。

また、歴史上の偉人の伝記もおすすめです。特に、「世の中に貢献したい」という志を持って生きた人の伝記は、私たちの志に灯をともしてくれます。

国民教育の父といわれた森信三氏も、その著書『修身教授録』（致知出版社）の中で、次のようにおっしゃっています。

「偉人の伝記というものは、一人の偉大な魂が、いかにして自己を磨きあげ、鍛えていったかというその足跡を、もっとも具体的に述べたものですから、抽象的な理論の書物と違って誰にも分かるし、また何人にもその心の養分となるわけです。あらゆる知識のうちで、われわれにとって一番根本的な知識は、この二度とない自分の一生を、いかに送るべきかという問題……（中略）……それにはまず偉人の伝記から入るのが、一番適当でしょう」

次に、人間性を高める読み方についてお話します。特に大切なのは、読むときの心構えです。私の場合、次の三つの心構えを意識して読んでいます。

#### ① 目的意識をもって読む

「自分自身の成長のために読む」「自分の人間性を高めるために読む」という目的意識をもって読み始めることです。

そう意識することで、自分自身の成長につながる情報をキャッチするアンテナが立ちます。このアンテナが立つかどうかで、成果に雲泥の差が出るのです。

#### ② 問いを持って読む

「悔いのない人生を生きるにはどうすればいいか?」「人間性を高めるとはどういうことか?」「自分に使命(役割)があるとしたら何か?」などの問いを持って読むことも大切です。明確な問いがあると、人間はその問いの答えを探そうとして、自分なりに考えます。

ただし、その問いは自分で考えてください。学校教育になじんだ私たちは、「問いは与えられるもの」と考えがちですが、自分の内から湧いてくる問いをもってこそ、本物の学びになるのです。

また、その問いは本を読むときに限らず、常日頃から意識しておくことが大切です。問いをもって生活するのです。生活を通じて自問自答をくり返しておくと、その問いに対する自分なりの考えが深まります。

そうして考えを深めておくと、本を読んで著者の言葉に触れたときに、自分の考えと著者の考えが融合して、深い気づきに至ることがあるのです。

### ③ 著者と対話するという気構えで読む

本を読むときに、たんに情報を入手するという意識ではなく、著者という一人の人間と対話するという意識で読みます。著者が自分と一対一で向き合ってくれていて、自分に話しかけてくれていると思いながら読むのです。

私の場合、新しい本を読み始めるときに、まず本に対して一礼してから 1 ページ目を開くようにしています。この一種の儀式によって、「今から著者との対話を始めるぞ」という心境になり、ワクワクするとともに、心地よい緊張感に満たされます。

続いて、具体的な読み方についてお話します。

まず、急がずにじっくり読むことが大切です。情報や知識を得るための読書であれば、なるべく短時間で効率のよい読み方をするのがいいと思いますが、人間性を高めるための読書では、効率をあまり考えずに、「自分の感性でじっくり感じ取る」ということを重視します。

「この本にはこのようなことが書いてあった」という知的な理解よりも、「この本を読んで自分はどう感じたか」という感性的な体験（感動）が大切なのです。人間は感動によって変わるからです。

また、すべてを鵜呑みにしながら読むのではなく、引っかかるところや疑問を感じるころがあれば、自分なりに考えてみる大切です。

『論語』にも、次の言葉があります。

「学びて思わざれば、則ち罔し（人から学ぶだけで、自分で考えてみることをしなければ、本当にわかったことにならない）」

また、反論したいころがあれば実際に反論してみましよう。反論した場合は、「この著者ならば、自分の反論に対してどう答えるだろうか？」

と考えてみます。その過程で、感じたことや気づいたことがあれば、本の余白に書き出すのもいいですね。

このように立ち止まりながら読むと、著者の考えが深く理解できるとともに、自分の考えも深まります。このような読書は、「著者と対話する時間」でありながら、同時に「自分と対話する時間」にもなるのです。

すぐれた人物（著者）と一対一で対話しながら、同時に、静かに自分自身と向き合うことができる。これが読書の醍醐味です。

次に、人間性を高める読書で最も大事なことをお話しましょう。

それは行動に結びつけることです。陽明学をおこした王陽明は、「知ることと行うことは一体である」と説き、これを知行合一ちこうごういつと呼びました。

知ることと行うことが一体であるというのは、「まず知って、後で実践しよう」というようなものではなく、知ると同時に即実践するというものです。本を読んで気づくことがあれば、その場で自分の心構えや言葉や行動を変えていくのです。

私の場合、本を読んで「実践しよう」と思うことがあると、その場で実践をはじめるとともに、それを「実践ノート」という手帳に書き出します。そのノートには、私がさまざまな本を読んで「実践しよう」と思ったことが書いてあります。

そのノートは、私が読書を通して得た気づきの結晶ともいえます。定期的にそのノートを開くことで、自分の生き方を振り返ることができます。

さらに、ぜひおすすめしたいことがあります。

読んでよかった本については、なるべく時間がたたないうちに、その内容を人に話すということです。実際、学んだことを 48 時間以内に人

に分かち合うと、学びの定着率が高まるそうです。

さらに私の場合、とくによかった本については、友人たちにも読むことをすすめ、その後、読んだ友人たちとその本の感想を話し合うようにしています。自分とは違った視点での感想を聞くことで、新たな気づきが得られ、本の内容への理解が深まります。

また私は、自分の人生に大きな影響を与えてくれた本を、人によくプレゼントします。「この人には、どの本をプレゼントすると一番お役に立つかな？」と考えるのも楽しいものです。

こうして、読書を題材に語り合える仲間を増やすことは、人生を、より豊かで潤いのあるものにします。この節で学んだ読書法についても、まわりの人たちに教えてあげて、人間性を磨き合う仲間の輪を広げてみてはどうでしょう。

※218 ページに「野口嘉則がすすめる『人間性を高めるための本 20』」を掲載しております。

※この文書は、拙著『心眼力 ～柔らかく燃えて生きる 30 の智恵～(CD 付)』（野口嘉則 著、サンマーク出版）の中から、その一節を抜粋したものです。この内容を誰かに教えてあげたいと思われたら、このファイルをメールに添付して転送することも、コピーして配ることも、自由にやっていただいてOKです。

野口嘉則