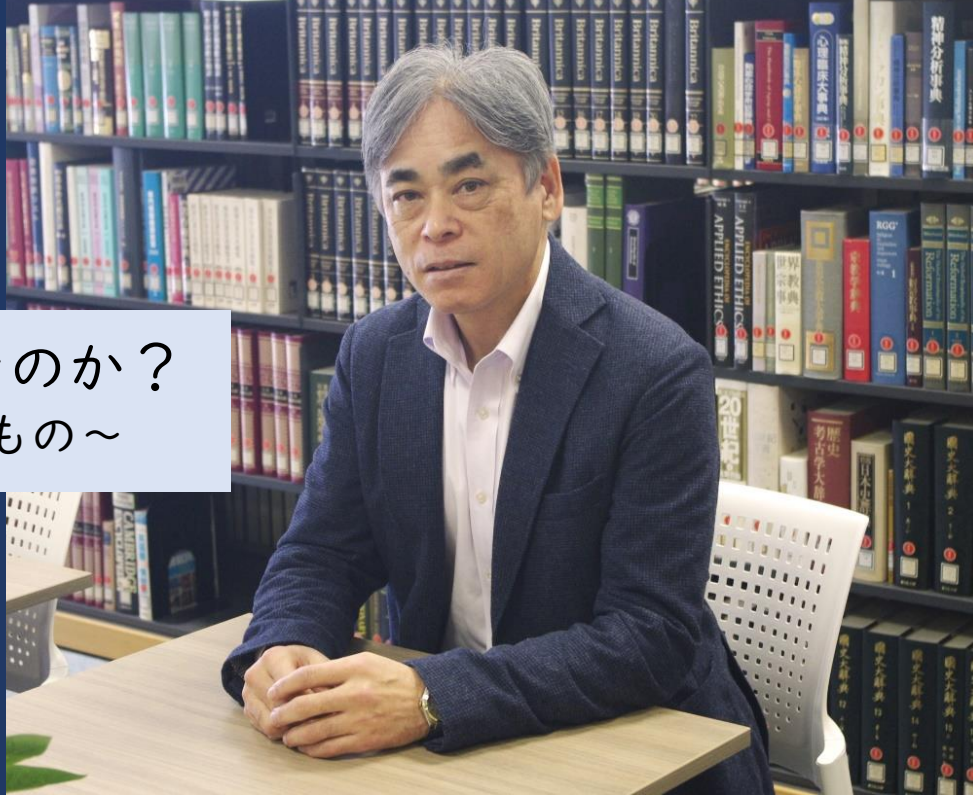


なぜ読書が必要なのか？ ～読書がもたらすもの～

理学療法学科 教授

諸橋 勇

MOROHASHI ISAMU



ある調査では、1 ヶ月に一冊も本を読まない人が6割に上ると言われる。本以外から情報を得ることは可能だが、読書は単なる情報収集にとどまらず、私たちの思考や脳の発達に深く関わる営みである。

「自分の関心ごとが分からない時は書店へ行きなさい」という言葉がある。私も実践しているが、書店を訪れることで、自分の無自覚な関心や欲求、不安が、目に留まるタイトルや思わず手に取る本によって顕在化する。インターネット検索は既存の興味に偏りがちだが、書店では予想外のキーワードや本と出会える。

また、現代は人間関係が希薄になり、他者の心理を読み取る力が衰えていると感じる。その背景には、他者の思考を想像する力の不足があるのではないか。我々は視覚情報にあふれた環境に生きているが、読書は限られた情報から情景や登場人物を想像する力を養う。こうした経験は、創造的思考や問題解決能力の向上につながり、人の心を察する力を育む。

読書は言語能力に関わるブローカ野やウェルニッケ野、記憶を司る前頭前野が活性化し、神経回路が強化される。特に新しい分野の本を読むこと

は、脳の柔軟性を高め、未知の情報を処理する能力を鍛え、認知機能向上に寄与すると考えられている。

さらに、語彙力の向上も重要である。現代のコミュニケーションは短縮・単純化されがちであり、語彙が乏しくなると微妙なニュアンスを伝えたり、複雑な思考を表現することが難しくなる。

最後に出版関係の仕事をされていた患者さんが、「本は3回読むべきだ」と教えてくれた。「1回目は内容を知るため、2回目は自分の考えや行動への影響を吟味するため、3回目は人に話すために読む」という。このように、読書は関心を探り、想像力を養い、脳を活性化し、語彙力を高め、人に伝える力を培う。これらは保健・医療・福祉の専門職にも必要な能力であり、あえて本を開き、じっくりと文章に向き合う時間を大切にすることをお薦めする。

