

# Håfa Adai

グアム日本人学校（全日制）学校だより

平成27（2015）年7月10日

校長 福澤 諭



## 読書の効果

6月16日（火）から本日まで読書月間でした。ご家庭でもたくさん読書をする姿が見られたのではないのでしょうか。7月8日（水）には、読み聞かせペアで一緒に選んだ本を上学年が下学年に思い思いの場所で読み聞かせをしました。下学年の子ども達は、真剣に聞いていました。

読書の効果について調べてみますと、次のようなことが載っていました。思い当たる点多々あるのではないのでしょうか。読書月間は終了しましたが、毎日少しずつでも本を読む習慣を身に付けていきたいものです。

（「こんなに差がつく読書がもたらす15の効用—NAVERまとめ」より）



### ①より賢くなれる

やりたいことがあるにせよ、なりたいものがあるにせよ、知識がなければ達成できないことも多くあります。読書は、自分が望むところへたどり着くための素晴らしい手段なのです。

### ②人生に潤いが出る

読書により、自分とは違った生き方や境遇の人たちのことを知ることで、心に刺激が与えられます。私たちの人生の課題はそれぞれでしょうが、共通していると思われるのは「頑張って、(自分の目の前にある試練を)乗り越える」ことの積み重ねを行っているということです。その乗り越えるプロセス

やそのなかでの葛藤や必要なメンタル力を知ることで、自分の人生の糧とすることができます。

### ③小さい頃からの読書で能力アップが可能

小さい頃からの読書をする、将来仕事でも役に立つ能力のアップにつながるようです。

- (1) 集中力の持続時間が長くなる
- (2) 物語の理解に必要なスキルが得られる
- (3) 読書を通じて異文化への理解が深まり、共感する能力が育つ

### ④短時間でストレスが解消

サセックス大学の調査結果によると、わずか6分間の読書でストレスが3分の2以上軽減されます。音楽鑑賞や散歩によるストレス発散の時よりも効果あるようです。

### ⑤接し方を学ぶことができる

他人の心情の理解と対応策、接し方を学ぶことができます。それぞれの場面で、どのような知識、行動、対処法、人物、能力が求められているかわかります。社会のルールがわかります。世間知らずになってしまうのを防ぎます。

### ⑥心を穏やかにしてくれる

読書は人を落ち着かせます。毎日の読書によって、日々、平穩に過ごすことができ、心配事や心がうわつくことが驚くほどなくなるはずです。



### ⑦自分に自信がついてくる

物事を続けて積み重ねていくことそれ自体に、その人の内面に自信をつけさせる効用があります。読書を楽しんで続けていくことによって、知らず知らずのうちにそういったメリットも享受することができるのです。

### ⑧脳内の働きが活性化する

テレビやコンピューターゲームなど、作られた映像や物語を受動的にこなすより、文章の内容からイメージをする時に、脳のさまざまな領域が起動し、その影響で新たな神経経路も構築されているとのことです。

### ⑨アルツハイマー病に効果的

カリフォルニア大学バークレー校の研究によると、子どものころからの読書習慣は、アルツハイマーの原因とされる脳内のベータアミロイドの形成を阻害します。

### ⑩世間知らずになってしまうのを防ぐ

話し方、きき方、扱い方、やり方、操作法、見方、感じ方、対処法、学び方、鍛え方などがわかる過ちに気づくことができます。社会に役立つ能力を身につけることができます。一生涯使用できる役に立つ能力(速読、能力開発系の本など)を獲得することができます。

### ⑪記憶力が向上する

朝食に何を食べたかすら思い出せず、名前や住所もうろ覚えの原文筆者ですが、読書をするようになってから、もの覚えが良くなった例があります。このことを証明する科学的なデータはありませんが、記憶力を向上させる秘策として試す価値があるかもしれません。

### ⑫センスがついてくる

読書により知識が増えていくと、感性力の up につながっていきます。もちろん実践して磨いていかないとそうはなりません。読書により、いろいろな面でのセンスが少しずつ身についていくことでしょう。

### ⑬新しいアイデアが浮かぶ

本を読むことで思わぬアイデアが出てくる場合があります。

### ⑭書くスキルが向上する

書くスキルも向上するのは、不思議ではありません。高校の授業で古典を読まされるのも、こうした狙いからでしょう。芸術専攻の学生が名作の模写を習うのも、「卓越したものを創る」ことの本質を知るためといえます。つまり、読めば読むほど、いい書き手になることができるというわけです。

### ⑮自分を知るきっかけを与えてくれる

読書は、それまで自分が知らなかった自分を知るきっかけを与えてくれます。読書をしている間に、自分の頭の中で、本当にやりたいことがグルグルと巡り始め、次第にそれが見えるようになるのです。



## フリーマーケット

明日（7月11日・土）、グアム日本人学校の体育館に於いて、PTA主催のフリーマーケットが開催されます。多くの方々のご厚意によりたくさんの品物が提供され、PTA役員の皆様やボランティアの方々のご協力で準備が進められました。

大勢の方々の来場をお待ちしております。