

忙 申 閑

私の趣味に読書と映画鑑賞があります。ジャンルを問わず様々なものを観ており、時間ができたときや休みのときの楽しみにしています。しかし、悩みがあります。それは、多くのものを観ていると、以前に観た物の内容を忘れてしまうということです。映画は映像であるため、内容は割と頭に残りやすく、本でも小説などは情景を想像できるという点に面白さがあり、それも頭に残りやすいのです。しかし、随筆本などは時間が経つと内容を忘れてしまうことが多いです。せっかく心に留めておきたい言葉や活用できそうな方法などがあってもかかわらず、ただ「良かった」「あまり良くなかった」という印象だけが残る、また読み返すことになります（それはそれで

良いのですが…）。しかし、私はその時間でもっと別の本を読みたいと考えました。したがって、忘れないためにはどうしたら良いかと考えることにしました。

私が考え付いたものは「アウトプット」でした。なぜなら、私が学生時代に勉強をする時、記憶に残り、身に付けることを可能にした方法は、覚えたいことをノートなどに書き出す、つまりアウトプットをするということでした。アウトプットといっても様々な方法があると思いますが、私は2つのことを行ってみようと思いました。

まず、書き出してみようと考えました。しかし、そのまま書き写すだけではあまり頭を使わなくてもできることなので記憶に残りにくいというのが自分の経験であり、

読書の話

広報委員 安井 潔

要約を試みようと考えました。そして要約したものを人に話してみたりノートに書いてみたりといったことをしました。要約する習慣をつけると、読書のため以外にも良い影響がありました。要約力がつくことで、簡潔でかつ結論も分かりやすく話すことができるようになり、職場のスタッフや患者さんにも自分の伝えたいことが伝わりやすくなったようで、仕事の上でも役立てることができました。

次に、実践を試みようと考えました。本に書いてある覚えた言葉を日常生活内で使用したり、本に書いてあった方法などを実際に試したりしてみます。実際に自分が行ってみることで記憶に残りやすくなる気がします。そのことで本に書いてあること

を鵜呑みにしてはいけないということにも改めて気付かされます。そのようなものはすぐにでも忘れたいですが…。うまくいいところだけを取り出して応用することは記憶力だけでなく応用力も養うことができるな、と感じました。

以上のことに取り組んだことで、本来の目的も果たせた上に良いことがあり、これから更に読書を楽しめる気がしています。