



# ほ 多 当

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆  
～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～  
【今月の一冊】 幸せになる勇氣  
岸見一郎 著 ダイヤモンド社  
ホームページ URL <http://primecorporation.jp/>

発行日 2016年4月1日 Vol. 162  
発行元 有限会社プライム・コーポレーション  
ライフコンサルタント 渡邊 敏 徳  
〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲 147 番地  
TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

## 読書

新しい年度がスタートして、いろんな目標をたてて取り組むには最適な時期ではないかと思っています。新社会人や新たな学生生活にワクワクする気持ちと不安な気持ちとが混じりあっている頃ではないでしょうか。

最近では、1日の読書時間が「ゼロ」という大学生が4割を超えたそうです。全国大学生生活協同組合連合会(全国大学生協連)の調査で明らかになりました。1ヶ月の本の平均購入費も過去最低だとか。読書の優先順位は低く、インターネットやゲームに熱中する学生が多いといえます。暇があればスマートフォンを使い、通学時間や授業の空き時間にスマホでニュースサイトを見て友達と情報交換をする。「LINE」「Twitter」「Facebook」「Instagram」など、常に複数のSNSのサイトで最新情報をチェックすることに時間を費やしています。

読んでいる学生の定義する「読書」には、コミックを含めている人もいて、「教科書+その他の書籍」では40分強(1日当たり読書時間)、授業を離れた読書を「読書」に定義している学生の「読書時間」は、1日平均20分強だったと報告しています。

また、読書時間、学習時間の質と量で日米の大学生に圧倒的な違いがあることが指摘されています。最もショッキングな数字は、大学卒業までに読むテキストの量の日米比較で、米国の大学生は4年間で400冊読むのに対して、日本の大学生はわずか40冊しか読んでいないということです。

スタンフォード大学へ留学した経験がある方が指摘していることは「人と知力で差をつけるカギとなるのはインプット量」「ある程度、知識を整理する力とアウトプット能力があれば、『読書量』と『経験量』にそが、知力の大部分を決定づける」と、読書の大切さを説いています。



私も学生時代にたくさん本を読んできた方ではありませんでしたが、大人になってからは大体平均して年間40冊くらい読むようになりました。亡くなった父は毎月2万円本を買おうと決めていましたが、なかなか真似はできません。

高校教師であった父が、学生時代に私に言っていた言葉を思い出します。「本を読んでいるか」という言葉であり、「勉強しろ」ではありませんでした。

## 伝え方

私たちは日常生活の中で、ちょっとした“伝え方”を工夫することで、相手との関係は見違えるほど良くなっていくことがあります。

子どもたちとの会話の中で、試験の結果が良かったときや、部活などのスポーツである成果を達成した時など、『やればできる』という言葉をよく使います。

しかし、『やればできる』の“やれば”という言葉の背後には「普段はやっていないけれど、やってみれば」というメッセージが隠されています。

言われる側の立場からすると、「できる」という言葉が印象に残る人もいれば、「やれば」という言葉の響きが伝わる人もいます。後者は馬鹿にされた、批判されたと感じる人もいます。

また、「頑張ってるね」という言葉は、相手にはプレッシャーになったり、抽象的で本心が伝わらないメッセージになってしまうことがあります。

「頑張る」という字は、「頑」と「張る」から成り立っています。「頑」という漢字は「頑固」というように「かたくな」であり、融通がきかず柔軟さが無い意味を持ちます。「張る」は引っ張ることなので、「我を張ったまま今の状態を押し通す」とことと同じ意味になります。

自分が努力したことが認められた印象が残る「頑張ったね」と言われる言葉と、「頑張ってるね」の違いは「て」と「た」の一字ですがとても大きな差があると感じます。

私たちが毎日使う言葉で、周りを勇気づける伝え方ができれば最高ですね。



### 【座右の銘にしたい名言】



あなたにとっての最も大きな冒険は、あなたの夢に生きること。  
(オプラ・ウィンフリー/米国の女性テレビ司会者、女優)