

# 破

その答えは **本** を読むことです。

テレビの放送やインターネットで取得できる情報と比べ、読書は映像や音などないものが多く、ある意味情報に完全性がありません。しかし、そのことこそが最大のメリットでもあるのです。

読書をする文字情報だけが頭に入るので、その情景や状況、匂いや味といった補足情報は想像によって生み出されます。その脳内作業が脳を活性化し、感性が磨かれていきます。そして次第と想像力が高まり、知らず知らずに他人を思いやる気持ちも育まれ、コミュニケーション能力も上がっていくのです。もちろん直接的にも、国語力や語彙力が上がることや、知識や教養が身に付くこと、他人が経験したことを追体験できることなどがメリットとして挙げられます。

その他にも、たった6分の読書でストレスが68%も解消する（イギリスのサセックス大学）と研究で発表されています。これは、先ほどのコミュニケーション能力とも関わっており、登場人物に感情移入して読むことで共感能力が増加し、現実でも相手の気持ちや言っていることが、よく理解できるようになるということです。現代でのストレスの大半は人間関係が原因であることが多いので、コミュニケーション能力の向上は、ストレスの軽減につながると説かれています。

# 急

現実の生活が充実する（若者言葉でリア充というそうです）ためには、非現実の中で自分にとって最高最適な状況を想像することです。それによって、現実の世界でもさまざまな視点や角度から物事を見渡すことができます。

かつての先駆者は、読書に関して次のように述べています。

**実業家・Walt Disney（ウォルト・ディズニー）**  
宝島の海賊たちが盗んだ財宝よりも、本には多くの宝が眠っている。  
そして、何よりも、宝を毎日味わうことができるのだ。

**シンガーソングライター・Michael Joseph Jackson（マイケル・ジャクソン）**  
旅行に行く余裕がなくても、本を読めば心の中で旅することができる。  
本の世界では、なんでも見たいものを見て、どこでも行きたいところに行けるんだ。

読書の効果をわかっていただけましたでしょうか。では次に自分は何を読めば良いか気になると思いますが、これは年齢や職業、人によってそれぞれ異なります。

まずはとっかかりとして新聞紙、あるいは情報誌やフリーペーパーを読むことから始めてみませんか。できれば、声に出して読むとさらに **Good** です。目と耳からの情報入力により、内容の理解度が深まる上、話し方が上手にもなります。

このコーナーを読んでもらい、本を読むきっかけとなればうれしいです。

# 特集



# 本を読もう

国では9月12日(日)までの期間で13都府県に緊急事態宣言、16道県にまん延防止等重点措置が発出されています。(8月20日現在、緊急事態宣言の対象要請中) 北海道においても、集中対策・特別対策などの期間もあり、外食や旅行などの行動に自粛を余儀なくされる状況が続いています。そのような中、ステイホームの過ごし方の1つとして『読書』を取り上げてみました。

読書は、夏の暑さが過ぎ去り気温の低くなる秋が一番適した季節ですので、ゆっくり読書をして過ごされてはいかがでしょうか。

# 序

よく、お父さんやお母さんに「本を読みなさい」「新聞を見なさい」と言われませんでしたか。

現代では、テレビの放送やインターネットなど電子媒体が普及したことで、情報が簡単かつ便利に取得することができ、活字を読む機会が減ってきています。

経済協力開発機構という国際機関が行っている『生徒の学習到達度調査2018年調査』の結果では、日本と世界の国々との比較で、数学的リテラシー・科学的リテラシーの分野は世界のトップクラスです。しかし、読解力の分野では平均以上であるものの成績を少し落としています。その分析としては、「情報を探し出す」「情報を整理し、根拠を示して説明する」という点が、世界各国と比べて低いとのこと。

では、これらを養うにはどうしたらよいのでしょうか。

※リテラシーとは、「読解記述力」を指し、「適切に理解・解釈・分析し、改めて記述・表現する」という意味



もちろん、市の広報誌も読んでほしいです。

2021年の読書週間 10月27日(水)～11月9日(火)

# 広報 なよろ

令和3年  
9月号  
(No.186)

特集：本を読もう ..... 2-3

健康ガイド ..... 4-5

フォトでお知らせ - 広報版 - ..... 6-7

名寄市立大学の窓から  
～知への誘い～ ..... 8

「エコひまちゃん」通信  
なよろっぼい家づくりの会 ..... 9

消費生活センター通信  
今月の手話 ..... 10

水道メーター検針について  
名寄ベースボールクラブの皆さん  
全国大会お疲れ様でした ..... 11

施設のお知らせ ..... 12-14

暮らしのお知らせ ..... 15-21