

ムスピの会ニュース

発行	ムスピの会
出版部	出版部
6月の月齢	6/29
新月	6/7
上弦	6/14
満月	6/21
下弦	6/21

スローライフのすすめ(3)

スローリーディングのすすめ

情報があふれる時代だからこそ

近年、たくさんのお書をより効率よく読むための速読が注目され、それに関するさまざまな書籍が出版されています。情報が洪水のように押し寄せ、現代社会では出版される本は、電子書籍も含めると膨大な数になり、速読しないと追いつかない状況です。ただ、情報を知ること、考える力を育むことは別ものです。

速読がもてはやされるなかで、あえてゆっくり熟読するスローリーディングの素晴らしさについて考えてみたいと思います。

考える力を育むスローリーディング

灘高校を言わずと知れた進学校にいた立役者は元灘高校国語教師の橋本武さんという方です。彼は生徒たちに『銀の匙』中助助著を3年かけて読ませるというスローリーディングを実践した結果、日本のリーダーとなる数々の文化人を輩出しました。

彼が目指したものは「生きる力、学ぶ楽しさ」となる国語力を身につけることでした。『銀の匙』は新聞小説のため、長さが適切で扱いやすく、内容的にも日本的な生活様式や古くからの風習が描かれていて、日本人の和心を学ぶ上でぴったりの本だったでしょう。

何度も読み込むことで、作者が真に言わんとしている行間を読む力が身につくのです。わからない語句の意味を調べたり、作者の行動を追体験したり、自分なりに内容をまとめたり、整理してみたりすることで、考える力が育まれていきます。そのような深読みを

することで、洞察力や共感能力が研ぎ澄まされていきます。



話す力より聞く力の方が大事

これは会話にも言えることで、話し手が何を言わんとしているかという深いところを察知したり、汲み取ってあげることが大切で、そのためにはじっくり聞く能力を育てる必要があります。話す能力を鍛える教室はたくさんありますが、聞き方教室というのはほとんどありません。しかし、話し方よりも聞き方の方が大切で、聞き手が上手に相槌を打てれば、話し手は心地よく話すことができます。カウンセリングの極意もこの聞き方にあります。

スローリーディングで培われるものは、この真意を汲み取る感覚といってもよいでしょう。いったん、この能力が開花すると、あらゆる出来事に対して、何が原因となってそのようなことが起きたのか、どのように対処したらよいのかという洞察力や判断力が随所に発揮されるようになります。

繰り返すことで記憶に定着

本当に素晴らしいと感銘できる本、その本のおかげで人生が変わったといえるような本との出会いは意外に少なく、一生の間に3〜4冊とあったところでしょうか。

そんな素敵な本を一度読んだだけでしまっておくのはもったいない話です。「読書百篇意自ずから通ず」という諺にあるように、何度も読まなければ真意は伝わってきません。

なぜなら、脳はわからない言葉や表現に出会

うと、自動的にスルーするというすり抜けを起こします。わかってもお繰り返すことにより、脳が無視しなくなり、記憶のデータベースに残るようになります。潜在意識の法則は、繰り返したものを記憶することなので、何度も読み込むことで、潜在意識レベルに記憶されます。そして、人生の中で必要な時に、ふっとその情報が蘇るのです。

小学校の低学年で算数の九九を覚えませんが、何度も何度も繰り返して記憶したはずですが、その記憶は年をとっても忘れません。同じように潜在意識のレベルまで記憶するには、この繰り返しが必要なのです。本も繰り返し巻き返し読むことで、潜在意識にデータ化され、必要な時に取り出すことができるようになります。

スローリーディングで人生の質を高める

素敵な本に出合ったら、それを繰り返し読むだけでなく、声に出して読むとさらに情報量が増えます。「耳学問」という言葉があります。音波は波動であり、波動には情報が含まれていてそれが印象として遺伝子レベルに刻まれていきます。音楽のメロディーが頭に残り、時々口ずさみたくなるように、音波として認識された言葉も頭に残りやすいです。

最近では、コンパクトなレコーダーが安く販売されているので、そうしたものに、本の内容を自分で読み上げ録音し、繰り返し聞くようにすると、さらに深い学びにつながります。本を讀んでその時は分かったように感じていても、日数が経過するとほとんどの内容を忘れてしまします。スローリーディングによって、学びを深めることは、私たちの人生の質を高めてくれるのではないのでしょうか。

立夏を過ぎ、暑さが厳しくなってきました。夏は陰陽五行で心・小腸系が配当されますが、心が弱ると循環器系のトラブルにつながります。心臓・小腸の食薬として、苦みや赤色食品があげられますが、苦みと赤色の両方を備えたの番茶は心の食薬としておすすめ。番茶のカテキンには強い収れん作用があり、収縮力の弱い心臓を緩めて活性化してくれます。また、デンプンの多い根や茎や穀物を焙煎した食品は、熱を循環させ、「心」のエネルギーの流れを整えてくれます。

川根薪火 三拾年番茶

静岡県の山奥にある川根茶の名産地・笹間地区で 30 年放置された在来種のお茶を鉄釜で薪火焙煎し、半年間熟成させ再度焙煎（二度焙煎）しているので芳醇な香りあるをお楽しみいただけます。



じっくり煮出すことで、番茶の豊潤を楽しむことができます。これからの季節、冷やした番茶もおいしいです！

販売価格：120 g 1,800 円（税別）
250 g 3,300 円（税別）

粉末タイプ！



粉末タイプなので、豆乳と混ぜてラテにしたり、これからの季節番茶ゼリーもおすすめ！

内 容 量：50 g
販売価格：1296 円（税込）

陽性なお茶で身体を芯から温める

茎 7 : 葉 3 の割合で太い茎もブレンド。茎から陽性なでんぷん質が溶けだすため、茶葉本来の生命力を味わっていただけます。薪と鉄釜による遠赤外線効果で、芯まで火が通り、深みのある味を醸し出しています。

カフェインの少ない茎を使用

冬場に刈ったカフェインの少ない茎だけを使用しているので、お子様からご年配の方まで安心してお飲みいただけます。この製法は、マクロビオティックの創始者、桜沢如一氏の提唱するお茶作りに由来。梅醤番茶、塩番茶、醤油番茶などの養生茶にも使えます。

この一杯が里山を守る

静岡県川根地区は茶葉の栽培が盛んな一方、高齢化や後継者不在で茶園を維持できず、放置されている畑が多い地域です。畑の刈り取りを代行し、商品化することで、里山の環境保全に貢献しています。

カテキンとプロビタミン C

カテキンの抗酸化力は老化防止、殺菌作用は口臭や歯周病の予防におすすめ。番茶のプロビタミン C は熱に強く、100%有効に働くビタミン C と言えます。ビタミン C はコラーゲンを活性化し、肌にみずみずしさと弾力を与えてくれます。

