

# 一日一冊読み、 毎日メルマガを発行する私の方法

4万部発行・日刊書評メルマガ発行人の秘密

(無料配布版)

読書普及研究所

<http://1book.biz/>

## 目 次

|                              |    |
|------------------------------|----|
| はじめに                         | 2  |
| 第一の壁 出会いの壁                   |    |
| 1-1 一冊の本との出会いから全ての良いことが起こります | 3  |
| 1-2 全ては本の中にある                | 4  |
| 1-3 私の運命の一冊との出会い             | 5  |
| 1-4 運命の本を探そう！！               | 5  |
| 第二の壁 時間の壁                    |    |
| 2-1 私の時間割                    | 7  |
| 2-2 朝型生活へ 私の経験               | 8  |
| 2-3 作業標準を設定する                | 10 |
| 第三の壁 速読の壁                    |    |
| 3-1 良い本をたくさん買う               | 11 |
| 3-2 読みたい順に本をならべる             | 11 |
| 3-3 テーマをもつ                   | 12 |
| 3-4 折り曲げる、書き込む、メモする          | 12 |
| 3-5 頭の周波数                    | 13 |
| 第四の壁 習慣の壁                    |    |
| 4-1 読む場所を決める                 | 14 |
| 4-2 どこでも読む                   | 14 |
| 4-3 仕組みで習慣化                  | 15 |
| 4-4 やる！と言ってしまふ               | 15 |
| 4-5 コーチをつける                  | 15 |
| 第五の壁 お金の壁                    |    |
| 5-1 本ほど安いものはない               | 16 |
| 5-2 本は買え                     | 17 |
| 5-3 本は自分への投資                 | 17 |
| 5-4 どこで本を手にいれるか              | 18 |
| 最後に                          | 20 |

## はじめに

— どうすれば、一日一冊読めるのか —

無料メールマガジン『1分間書評！「一日一冊：人生の智慧」』を発行している私のところには、「いったい、どうやって一日一冊、本を読むことができるのですか？」「速読の秘訣を教えてください」といったメールが毎日のように届きます。

※無料メルマガ「1分間書評【一日一冊：人生の智慧】」  
(登録) → <http://www.1book-day.com/mailmag.htm>

本を早く読みたい！という人がいっぱいいるんですね。10万円もする速読セミナーが商売として成り立っているし、速読の本も売れています。

あまりのメールの多さに、それなら、一日一冊読みメールマガジンを毎日発行する方法を本として、まとめようと思いました。

まず、手始めに速読の本をいくつか読んでみました。「えっ！これでいいの？こんなものでいいの？」というのが率直な感想です。このような内容で、1500円の本として販売できたり、10万円のセミナーで集客できたりするとは！驚きでした。

これなら私も書けるかもしれない！そう思い、少しずつ書きはじめました。

この無料レポートは、そうして私が自分の読書法を本としてまとめるために書いていた原稿を、無理やり20ページに凝縮したものです。

一日一冊読むための秘訣は、「五つの壁」から構成されていますが、読者のレベルにより読む必要のない壁もあると思います。不要なところは読み飛ばしてください。それも速読の秘訣のひとつです。

それでは一緒に一日一冊ワールドへGO！

## 第一の壁 出会いの壁

リスが脇目もふらずに働く理由はなんですか？・・・・・・・・  
リスの仕事には、やりがいがあるのです。

「[1分間モチベーション](#)」K・ブランチャード、S・ポウルズ

### 1-1 一冊の本との出会いから全ての良いことがおこります

この無料レポートを読んでいるあなたは、「どうすれば一日一冊読んで、メルマガを発行できるのですか？」と考えているはず。「何か特別な方法があるに違いない」と考えているかもしれません。私からの答えは・・・・・・・・

「私は、普通のサラリーマンですし、思ったほど速読ではありません。あなたが毎日、テレビを2時間見ているのならば、あなたにも一日一冊読めますよ！」

というものです。

本当に本を読む時間がないんですよ！と思う人は、自分の一日を振り返ってみてください。テレビを見ていませんか、ゲームをしていませんか、ビールを飲んでいませんか、毎日残業していませんか？

「本を読む時間がない」という人のほとんどは、「本を読むよりも、やりたいことがある」人ではないでしょうか。単に（読書）の優先順位が低いただけなのです。

私は、読みたいから読みます。読書に価値があるから読みます。

1冊に3時間かかるのであれば、3時間かけて読めばいいのです。読む価値があれば読めばいいし、価値がなければ読まなければいいのです。

例えば、レストランで1万円以上のワインを飲む人がいます。月5万円でコーチを雇っている人がいます。スキューバダイビングだけのために沖縄に行く人がいます。人間というも

のは、それが良いことだと知っているだけでは行動はしません。その本当の価値を実感して初めて行動するのです。

同じように、あなたが読書をしようと思うためには「読書の本当の価値」を知る必要があります。そのためには、一流の本を読んで感動し、読書の価値を実感しなくてはなりません。これが最も厳しい第一の壁になります。

## 1-2 人類の知恵は本の中にある

困ったときに人はどういう行動をとるべきでしょうか。

一番簡単な方法は、人に相談することでしょう。人間というものはものすごい情報量をもっていますので、4, 5人の人に相談すれば、適切な答えが得られるはずですが。

しかし、人によっては、「オレは相談できる人がいないんだ」という人もいますでしょう。また、相談をしたが、答えが見つけれないということもあるでしょう。

そうしたときに、本を読むということがもう一つの方法として重要だと思うのです。

たとえば、私の場合は、生きていくうえでの考え方を本から学びました。この本と出会わなければ、一生、漠然とした不安をもったまま過ごしたかもしれません。

読書により、不幸のどん底から這い上がるきっかけをもらった人も少なくないのです。

たとえば、成功哲学で有名なオグ・マンディーノは、営業マンとして落ちぶれ、酒に溺れ、家族から見放され、自殺をしようと拳銃を買いました。しかし、そのとき偶然に入った図書館で先人の名著を読み、ビジネスマンとして復活し、成功哲学の伝道者となったのです。

本には、先人が考え抜いた（ 知恵 ）が書いてあるのです。ですから、売り上げが上がらなくて悩んでいる営業マンは、営業の本を読みましょ。お金持ちになりたい人は、お金持ちの本を読みましょ。悩める経営者は、経営の本を読みましょ。

それが、あなたの悩みを解決する糸口になるかもしれないのです。

### 1-3 私の運命の一冊との出会い

私が読書の価値を知ったのは、33歳のときでした。そのときはショックでした。

それまで、読書の重要性を読んだり、読書を薦める人の話はよく聞いていました。そして読書をしようと思っていました。しかし、33年間、私は本の本当の価値を理解していなかったのです。

33歳の私は、会社の三日間の研修に参加していました。研修センターには自己啓発、ビジネス書がたくさん置いてあったので、私は目についた本を3冊部屋にもって帰りました。

そのとき部屋に持ち込んだ本のなかに「7つの習慣—成功には原則があった!」スティーブン・R. コヴィー（著）があったのです。読み進むうちに私は大きな衝撃を受けました。

それは「原則中心」という考え方でした。

「原則中心」とは自分のミッション、価値観に基づいて生きていこうという考え方です。私がショックを受けたのは、それまで私が「他人からの評価」を原則にしていたことに気付いたからです。それまでの私は、友人からどう見られるか、職場の同僚からどう見られるかを気にしていました。

それから、私はミッション・ステートメントを作りはじめました。自分の価値観を考えました。そして、それを毎日の具体的な行動に落とし込んでいきました。その結果、全てが変わってきたのです。

こんなに自分の考え方（パラダイム）を変えてくれる本があるとは!

感動した私は、そのような本を探して次々と本を読み始めました。そしてたくさんの本を読んでいくなかで、どんどん素晴らしい本と出会っていくことになったのです。

### 1-4 運命の本を探そう!!

だれもが、より良い人生を送りたい、そのために良い本に出会いたいと考えているはずですが、しかし、自分にとっての（運命の一冊）はわからないものです。

私もわかりませんでした。読書が必要な人に限って読書をしないし、読むべき本がわからないというのが世の常でしょう。

そこで、私は、その人にぴったりの一流の本を薦める「本のソムリエ」というような仕事が必要になるのだと思いました。

ならば、自分でやってみよう！そういう思いで、私は自称「本のソムリエ」として、一日一冊以上読みながらメールマガジンで一日一冊紹介し、その本の解説と評価をホームページで公開することにしました。

例えば、無料メールマガジン『[1分間書評！「一日一冊：人生の智慧」](#)』で紹介した本を、分野別、5段階評価で整理してブログ「[本ナビ：本のソムリエの一日一冊ビジネス書評](#)」で公開しています。

ブログ「[【本ナビ】本のソムリエの一日一冊ビジネス書評](#)」 → <http://1book.biz/>

一度、みなさんに私が高評価した本を読んでほしい。そして、私の好み、人間のレベル、選書のレベルがどのようなものであるか判断してもらいたいのです。

人は千差万別ですから、合う、合わないがあります。合わなければご縁がなかったということですし、これはいい本だね！と思われたら、他の本も読んでいただきたいのです。

#### 「第一の壁 出会いの壁」のまとめ

- 一冊の本との出会いから、全ての良いことがおこります。
- 運命の本に出会うまで、本を読み続ける。

## 第二の壁 時間の壁

午前四時に起床し、二時間ほど学習し、六時半に朝食をとる。午前七時には自宅を出て、オフィスに向かう。そして八時にはオフィスに入り、仕事をする。途中十二時に昼食をとり、午後一時から四時半まで仕事をし、五時半には帰宅の途につく。六時半までには夕食をとり、その後、九時くらいまで読書などをして過ごし、就寝する。

「[人生を最高に生きる私の方法](#)」竹内 均

第二の壁は『時間』です。時間の壁は速読でも超えることができますが、いくらフォトリディングを学んでも明日から一冊30分で読めるようになるわけではありません。まずは、時間を効率的に使うことを考えてみましょう。

### 2-1. 私の時間割

私の標準的な一日は次のとおりです。

|    |               |   |
|----|---------------|---|
| 自宅 | 4時30分         | 起床  |
|    |               | メールチェック、 <a href="#">メルマガ執筆</a> 、体操、懸垂、縄跳、家内と散歩、ブログ更新 |
|    | 6時35分         | 家族で朝食   |
| 会社 | 7時15分         | 出勤  |
|    | (徒歩30分、電車30分) | <a href="#">読書</a>                                    |
|    | 8時10分         | 職場到着  |
|    |               | 勤務  |
|    | 17時30分        | 職場退出  |
|    | (徒歩30分、電車30分) | <a href="#">読書</a>                                    |
| 自宅 | 18時30分        | 帰宅  |
|    |               | 食事、お風呂、家族の団欒  |
|    | 21時00分        | 家族一緒に就寝   |



### (1) 読書の時間

平日に私が読書ができる時間は、通勤の1時間だけです。週5時間にしかありません。1冊読むのに2時間必要だとすると、通勤時間に3冊は読めますから、残りの2冊はそれ以外の時間に読まなければなりません。

そのために私は、常に本を持ち歩いています。カバンの中には常に3冊くらいの本が入っています。出張のときは、移動1時間あたり2冊くらいの本を持っていきます。

### (2) メールマガジンの時間

毎日のメールマガジンの執筆は、早朝の5時から6時、1時間ちょっとの間にやっています。最長でも2時間です。これを帰宅後にやろうとすれば、頭が疲れているので執筆の時間は2倍になってしまうでしょう。

## 2-2 朝型生活へ 私の経験

私も社会人10年目くらいまでは、夜遅くまで仕事をしていました。残業すると疲れます。疲れて仕事の効率が悪くなり、仕事が終わらず不安になります。不安だから残業します。そうした悪循環を繰り返していました。

夜、布団に横になって、「疲れた～オレ死んじゃうかも」と思ったことが何回もあります。手に「できもの」ができて、疲れると免疫力が低下してガンになりやすいということが頭に浮かんで恐ろしくなったこともありました。

「これはなんとかしないとヤバイな」と思いながら、ビタミン剤を飲んだり、昼寝をしてみたりしましたが、解決策とはなりません。仕事は溜まる一方、体は疲れる一方だったのです。

そのようなとき、私は「朝・出勤前90分の奇跡」野村 正樹（著）を読みました。以前から始業前に会社に来て新聞を読んでいる人を見て「かっこいいな」と思っていた私は、その本にも影響されて会社に早く行くことにしました。

始めの頃は、朝起きるとボーッとしていました。それに外は真っ暗ですし、冬だったので社宅の部屋は寒く、コンディションとしては最悪です。今、思い出してもよくやったな～と感心します。これが人生を変えてしまう第一歩だったとは、当時は分かりませんでした。

初めて会社に早く行ったときのことは、今でも覚えています。前の日に何時間もかかってできなかった文書が30分くらいできてしまったのです！！頭の中を、爽やかな風が吹いているような感じでした。

そのようにして早起きが効果的であることがわかったのですが、そのままだと睡眠時間が減ってしまいます。睡眠時間を確保するためには、早く寝ないといけない。

早く寝るためには、早く帰らなくてはならないのですが、私の職場は午後8時でも誰も帰っていないような忙しい職場です。評価が下がるのではないかと、他人からノケモノにされるのではないかとという不安もありました。

しかし、その時期、私は「7つの習慣」や「自分のための人生」ウエイン・W.ダイアー（著）という本も読んでいました。これらの本のテーマは、自己の確立です。つまり、「自分の価値観」を大切にしようというものです。

そうした本に影響されたのか、私は「子供を自分の手で風呂に入れる！」という決断をしました。つまり、子どもと一緒に風呂に入るために、早く帰宅する。評価は下がってもいい。溜まった仕事は、早朝に出社して処理する、というものです。しかし、実際には実行には躊躇しました。そして、最終的に先輩のSさんに相談しました。すると、

「いいんじゃないか。子供が小さいときに一緒にいる時間をもつのは大切なことだ。オレなんか、子どもがオレの顔を忘れちゃったりしたこともあって後悔しているよ。一度きりの人生なんだからやってみたら。でも担当の仕事はちゃんとやれよ」と言われて踏ん切りがついたのです。

それから、私は午後6時になると、「お先に失礼します。」と言って帰る生活をはじめました。職場では私がいつも一番初めに退社するので、かなり目立ちます。気まずい雰囲気です。でも、「早朝出社で、効率的に仕事をするのだ！」と心の中で叫んで帰りました。

午後6時に退社すると、家族で食事ができるし、子供をお風呂に入れることもできる。そして、午後9時には家族一緒に寝ることができるのです。これは最高です！！

そして仕事のほうは、朝の時間に仕事を一つ片付けるようにしました。通常なら昼までかかる仕事が始業前に仕上がっているのですから、これはすごいことです。

それからの私は、朝の時間を活用することにより、仕事を前倒しできるようになっただけでなく、先手先手の仕事、将来を見据えたプラスアルファの仕事ができるようになり、以前よりも自信をもって仕事ができるようになったのです。

## 2-3 作業標準を設定する

私の朝の時間でもっとも時間がかかり、優先順位が高いのがメールマガジンの執筆です。ここで時間が引っ張られると、朝に予定している他の習慣に影響がでてきます。

そこで、私はメールマガジン作成の作業標準を作って、作業時間を管理しています。

- (1) 前日の原稿ファイルから、不要部分削除、書名入力・・・ 5分
- (2) いい言葉入力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5分
- (3) コメント入力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30分
- (4) 関連書籍、感想メール入力・・・・・・・・・・・・・・・・ 5分
- (5) 名言ブログ入力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5分
- (6) メルマガ投稿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10分
- (7) ブログ更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5分
- (8) 楽天日記トラックバック設定・・・・・・・・・・・・・・ 10分 合計75分

こうした作業標準を作っても、結局、どこかの作業が時間オーバーして、75分以上かかることが多いのですが、「あっ、今日はちょっと遅れた」と気付くことや、寄り道をしにくくなるなど、一定の効果があるようです。

現在は、金曜日の早朝、倫理法人会に顔を出すために、1日先の原稿を書くようにしています。毎日、次の日のメルマガを書いて、金曜日は書かずに倫理法人会へ行くわけです。突き詰めると、原稿を1週間くらいの書き溜めておくのが理想なのでしょうが、今後の課題です。

### 「第二の壁 時間の壁」のまとめ

- 常に本を持ち歩き、時間の隙間を活用する。
- 朝の時間が、人生を決める。

## 第三の壁 速読の壁

本を読むときに大切な「こころ構え」・・・・・・・・  
まず何よりも「目的」をはっきりさせることです。

「[ひと月百冊読み, 三百枚書く私の方法](#)」 福田 和也

### 3-1 良い本をたくさん買う

まず、良いと思われる本を10冊以上買って下さい。できれば20冊。多いほうがいいです。ちなみに、今、カザフスタンの私の手元には未読の本が80冊あります。

「その良い本がわからないんだよ！」と思われる方が多いと思います。

そういう人のために、私のお奨めの本を次のブログで紹介しています。このなかの最高評価★★★★★、高評価★★★★☆の本の中からいくつか買って読んでみてください。そして、あなたの好みに合うようであれば、参考にしてどんどん買ってみてください。

本のソムリエおすすめデータベース→ <http://1book.biz/>

### 3-2 読みたい順に本をならべる

あなたは、たくさん本を買いました。まず、これを、読みたい順番に並び替えます。一冊一冊、パラパラとめくりながら何が書いてあるのか確認し、面白そうなものから順に並べていきます。あくまでもパラパラです。目次を見るのも効果的です。とにかく、興味のある順番にならべる作業を行います。

そして、その順番に本を読んでください。

「それだけかよ～」と思う人がいるかもしれませんが、あなたは、ちょっと手に取った本に引き込まれて、夜遅くまでかかって読み切ってしまったというような経験はありませんか？

興味をもった本は、時間を忘れて読めてしまうのです。

たくさんの本の中から選んでいるのですから、一番読みたい本は、自分にとってかなり興味のある本のはずです。もし、その本に興味がわかかなければ読むのをやめて、次の本を読み始めましょう。

### 3-3 テーマをもつ

人間は「テーマ」を持つと、不思議な能力を発揮する動物です。本を早く読むときも、目的をはっきりさせ、テーマをもって読むことが最も重要です。

私の読書の目的は、メールマガジンで紹介する「良いコトバ」を探すことです。日ごろ、なんとなく感じている仕事のコツ、人生の知恵を、著者がうまく表現しているところを探しているのです。

「良いコトバ」を探しているわけですから、イメージとしてはサーッと検索するような感じです。必要ないと思えば飛ばし読みもします。ここは重要！と思うところは少しスピードを落としたりします。

不思議なことに「良いコトバ」があると「ピッ」と目に留まるのです。目的をもって探していると、本が「ここは大事だよ」と語りかけてくれるような感じがします。

あなたの読書の目的はなんですか？

### 3-4 折り曲げる、書き込む、メモする

本を読んでいると、これは！と思った言葉や文章に出会います。私はページの下の角を折り曲げます。読んだあと、メールマガジンを書くときに、その折り曲げたページをチェックするのです。

その他に、「良いコトバ」を手帳に書き写すという方法もあります。図書館の本を読んでいるときは、本を折り曲げることはできませんので、「良いコトバを見つけると、手帳に書き写します。これはかなり時間がかかるのですが、書くことで、その言葉が頭の中に残りやすくなる効果があるようです。

また、人によっては、本に線を引いたり、思ったことを書き込む人もいます。これも、本から得られた「気付き」をしっかりと頭に植え付けるために有効なのでしょう。

### 3-5 頭の周波数

本を読んでいるときに、家内から話しかけられると、異常に早い口調で回答している自分に気付くことがあります。どうやら、読むことに集中しているときは、私の頭の周波数が上がっているようなのです。

これは、性格的なものや、長年の読書によるものかもしれませんが、私が本を読んでいるときは2倍速 CD くらいのスピードで読んでいるようなのです。イメージとしては、「声に出すことができないくらい早いスピードで」読んでいます。ちなみに車の中で、2倍速オーディオブックを聞いていますが、私にはそれほど早口に聞こえません。

このように早口で読むというものは速読の一つの手法であり、訓練で改善できるものだと思います。私としては高額なお金を払って速聴の訓練をする必要はなく、2倍速オーディオブックを継続して聞くくらいが良いのではないかと思います。また、無料にこだわるなら、パソコンがあるだけで速聴と音読の訓練ができる方法を紹介した無料レポートもありますので、こちらを試してみてください。

#### 「第三の壁 速読の壁」のまとめ

- 良い本を10冊以上買え。そして、読みたい順に整理して読むこと。
- 読書の目的を明確にせよ。
- 折り曲げる、メモする、書き込む。

## 第四章 習慣の壁

私は良い習慣をつくり、自ら、その奴隷となる

「[地上最強の商人](#)」オグ・マンディーノ

私の経験では、いくら本の価値を理解しても、一日一冊読み続けることはつらいものです。未来を見定め、辛くともやり続けるにはどうすればよいのか考えてみましょう。

### 4-1 読む場所を決める

私は、片道30分の通勤電車の中で、必ず読書をします。電車で座ってしまうと、眠くなるので、電車の中では決して座りません。立ちながら読み続けます。

また、出張で移動する場合も、電車・高速バス・飛行機の中で必ず本を読みます。私はこれまでの経験から、移動の1時間あたり2冊準備していくことにしています。

バスの中で本を読むと気分が悪くなる方もいらっしゃると思いますが、私もはじめは気分が悪くなったことがありました。しかし、続けているうちに体が慣れたのか、問題なく読めるようになりました。

### 4-2 どこでも読む

私はいつでも本が読めるように、私のカバンには、常に本が3冊以上入っています。空いた時間とは突然訪れるものですから、日ごろの準備が大切です。打ち合わせに相手が遅れて待っているとき、電車を待っているとき、トイレに入っているときが読書のチャンスです。隙間の時間を活用するために、常に本を持ち歩きましょう。

子どもには悪いのですが、子どもと遊ぶときでさえも、私は本を持っています。子どもが友だちと遊び始めたら、すぐに本を読み始めるのです。

#### 4-3 仕組みで習慣化

自分でできることには限界があります。そこで活用したいのが、「仕組み」です。私の場合は、書評メールマガジンを発行したことが、読書を習慣化する武器になりました。そこから発展させて、データベースとしての書評ブログ、名言ブログを運営しています。

このように、思い切って「読む仕組み」を作ってしまうと、その仕組みを運営するために読まなくてはならない状況になりますので、習慣化が容易になります。

これから、私がやってみたい「仕組み」は、読書会を主催することです。会社内、社外等方法はいろいろあるでしょうが、必ず実現させるつもりです。

#### 4-4 やる！と言ってしまう

「読書会を主催する！」と私はこの場で言ってしまいました。これも行動をおこすための一つのテクニックです。自分でやりたいことは、みんなに公言しましょう。人間は他人にかっこいいところを見せたいので、一度公言するとそれと反対の行動はおこしにくくなります。

#### 4-5 コーチをつける

他人と協力してなにか実現するという究極の形は、自分にコーチをつけるということでしょう。コーチを雇うには、月数万円の費用がかかりますが、何かを習慣化したいとき、目的達成のためには効果があるはずです。私も日本に帰国したら雇います。(実行済み)

#### 「第四の壁 習慣の壁」のまとめ

- どこでも、いつでも読む。
- 本を読む仕組みを作りましょう。
- 他人をうまく利用しましょう。



## 第五章 お金の壁

金を惜しまず本を買え。  
本が高くなったといわれるが、基本的に本は安い。

「[ぼくはこんな本を読んできた](#)」立花 隆

本は、内容にかかわらず値段があまり変らない不思議な商品です。  
本の価値と値段について考えてみましょう。

### 5-1 本ほど安いものはない

私は何かを学ぼうとするなら本が一番安いと考えています。例えば、フォトリディングの本がありますが、これは1000円くらいです。同じ内容のセミナーは10万円くらいになります。

その価格差は、先生が説明してくれること、集中できること、質問ができること、友人が増えることくらいです。実は、友人が増えるということが、最も価値があることだったりします。

もし、あなたが、本を読んで書いてあることを実行できるならば、セミナーなどを受ける必要はありません。しかし、そう分かっているてもできない人が多いのです。そこに、十万円のセミナーの価値があるのです。

本とセミナーには、それぞれ良い点がありますので、それぞれの特徴を理解してお金を払いましょう。

繰り返しになりますが、セミナー1回のコストで数十冊の本が買えるくらい本は安い、とすることは理解しておいてください。

## 5-2 本は買え

私は、これまで経験から本は借りるのではなく、購入することをお奨めします。お金に余裕のある人、家族が本を買うことを理解してくれる人は、本を買ってください！

では、なぜ買うのでしょうか？その理由は次の二つです。

- 第一に、図書館から借りてきた本には書き込み、折り込みができません。すると読み終わった後に、重要ポイントを振り返ることができません。これは速読にとっては致命的です。
- 第二に、図書館から借りていては家に本が残りません。本のない家庭では、本を読む子どもは育ちません。子どもは、家の本棚から興味のある一冊を手にして読むことから読書を始めるのです。そのチャンスを失うことになります。

そうは言っても、実際には、お金がないから本を読まないのか、本を読まないからお金がないのか分かりませんが、本をたくさん買って読む人は、そう多くいません。

そこで、私がお奨めするのは、最初は図書館で借りたり、中古本を買ったりしながら、どうしてもほしい本だけ購入するという方法からスタートすることです。

もし、読書をするなかであなたに何らかの良い変化がおきれば、家族は、【本は投資である。この出費は、後になって何倍にもなって帰ってくる】ということに気がつくはずです。そうすれば、堂々と本を買えるようになるでしょう。

## 5-3 本は自分への投資

どうして、本を買うことが投資なのでしょう。

例えば、週に1冊読む人は、月4、5冊つまり月1万円を自分に投資していることになります。週1冊、本を読んだからといってすぐにお金が手に入るわけではありません。しかし、長期間で見れば、本を読まない人に比べ、サラリーマンなら出世し、自営業なら売り上げを増やしていくに違いありません。

私はこれをデータで証明できません。しかし、世の中で成功者と言われている人のほとんどが、読書家であるという事実は変えられないのです。

#### 5-4 どこで本を手にいれるか

私が本を入手するのは、近くの本屋さん、近くの図書館、近くのブックオフ（古本屋さん）そして [Amazon.co.jp](http://Amazon.co.jp) です。それぞれ特徴があるので、うまく利用してください。

##### (1) 図書館

私の手帳には常に図書館の予約カードが入っていました。私の住んでいた新潟市の図書館では、この予約カードに読みたい本を書いて提出すると、全国の図書館からその本を探し出し、貸してくれるのです。これはもう個人秘書のようなものです。

雑誌の書評欄でこれは！と思う本を見たらすぐに予約カードに書き込みます。友人に「これいいよ」と言われたらすぐ予約カードに書き込みます。それが溜まりに溜まって200枚。1枚に3冊分書けますので、読むべき本のストックが500冊あったこともありました。（現在、仙台ではインターネットで簡単に予約ができます）

この予約カードの束を見ると、友人はみんな目を丸くしていましたね。

##### (2) ブックオフ（古本屋さん）

毎日本を読んだり、読みたい本をメモしたりすることで、本のデータベースが頭の中にできると、ブックオフに行くのが楽しみになります。まず、100円コーナーに直行します。100円ですから、いくら買ってもせいぜい千円ちょっとにしかなりませんので、ちょっと気になった本があれば、即、買います。

次に向かうのは通常価格のビジネス書コーナーです。ここでは、基本的には図書館の予約カードに書いてある「読みたい本」を探します。キラリと光る本があると本当にうれしくなります。

### (3) 本屋さん

新刊は本屋さんで立ち読みしてチェックするのが効果的です。本の売り場を見ていると、世の中の流れが見えるのです。読者は何を求めているのか、何を必要としているのか、そういうことを知るためのアンテナショップ代わりに使っています。

でも、一点だけ本屋さんでは注意してください。立ち読みして「いいな～」と思った本は、思い切って買ってください。それが、2, 3冊になり、3000円、4000円になることもあるでしょう。

でも、迷ってはいけません。その一冊があなたの運命を変えるかもしれないのですから。

### (4) [Amazon.co.jp](http://Amazon.co.jp)

欲しい本が決まっていれば、[Amazon.co.jp](http://Amazon.co.jp)ほど簡単に本を入手する手段はありません。問題は、これ！という本をいかに知るかということです。

一度も手に取ったことのない本を [Amazon.co.jp](http://Amazon.co.jp) で買うのには勇気がいります。くだらない本を買ってしまうと、かなり落ち込みます。ですから、信頼できる人のお奨めの本か、図書館で借りて納得した本だけを買うようにしましょう。

現在は、ほぼ100%[Amazon.co.jp](http://Amazon.co.jp) で購入していますが、やはり購入した本の3割強は失敗したな～とってしまう本となっています。これは仕方がないですね。

#### 「第五の壁 お金の壁」のまとめ

- 本ほど安いものはありません。
- 本は自分への投資です。
- 初めのうちは、図書館、中古本、新刊本とバランスよく購入しましょう。

## 最後に

自己啓発の一環としてはじめた[無料メールマガジン「1分間書評！「一日一冊：人生の智慧」：1ヶ月30冊を超える情報を e-Mail で」](#)は、途中カザフスタンへの単身赴任という試練の時期を経て、毎日発行しながら10年が経過しました。この間に、数多くの本を読むことができたのはもちろん、読者も40000人以上となり、メールマガジンを通じて知人も増えました。

私は、これまでの経験を本にするために、自分の読書法を書いていましたが、「自伝を書く人は、挑戦が終わってしまった人」というコトバを知って、本を書くなら会社員として世に成果を残してから、と方向転換し、執筆を中断していました。

今回は、読書法だけなら自伝じゃないから大丈夫と考えて、原稿を大幅にカットしてこの無料レポートを作りました。大幅にカットしているとはいえ、ひとつにまとまった原稿となると感慨深いものがあります。

この無料レポートがこうして書けたのは、適切なアドバイスをしてくれたS先輩他会社の皆さん、多くの助言をくれたメルマガ発行者の仲間たち、これまで毎月の膨大な書籍代に文句も言わずついてきてくれた妻、本を読みながら遊ぶことを許してくれた子供たち、そして変わり者の私を愛情いっぱい育ててくれた両親のおかげといえるでしょう。

ありがとうございます。

さあ、これからも本を読んで一緒に成長していきましょう！一日一冊！！

■本のソムリエの無料メールマガジン

※無料メールマガジン『[1分間書評！「一日一冊：人生の智恵」](#)』  
(登録) → <http://archive.mag2.com/0000094236/index.html>

■本のソムリエの無料レポート

※無料レポート「[【本のソムリエ流】松下幸之助の7つの習慣](#)」

※無料レポート「[【本のソムリエ流】夢をかなえる一日一冊手帳術](#)」

※無料レポート「[【本のソムリエ流】世界で笑えるジョーク集](#)」

※無料レポート「[【本のソムリエ流】人間関係の悩みを解決する10の方法](#)」

※無料レポート「[【本のソムリエ流】部下道～「驚き」と「感動」の仕事術](#)」

■本のソムリエの無料メールセミナー

※無料メールセミナー「[【本のソムリエ流】一日一冊読む速読術](#)」

平成17年 7月吉日、平成19年 2月修正、平成20年 6月修正、平成21年 7月修正、  
平成24年 4月修正、平成24年10月修正、平成26年 4月修正、平成26年 8月修正