1. 要約

**読書が「知識」と「行動」に変わる本**

ビジネス本とは目的をもって読む本であり、そのため、読む前に目的や疑問、質問をあらかじめ決めておくことで、その答えは見つかりやすくなる。なお、目的は行動目標に近いほうがいい。

アウトプットを意識して読むことで、効率的に覚えられるので、そうしましょう。なお、本にも「80:20の法則」は適用されるようで、重要なのは全体の20%であり、最重要箇所はそのまた20%だそうです。20%を見つけられるといいですね!

逆にいうと、80%の内容は切り捨て可能であり、次回以降は読まなくてもいいところである!

そして、その20%の中から行動しようというものを選び、行動計画を立てるのです!SMARTの法則の使用や、5W1Hを駆使して具体的な行動計画を立てましょう！

なお、効率よく本を読む、読んだことを記憶して整理する、読んだことを記憶して忘れない方法、読んだことを行動に移す、ことを順に書いていきます。

1. 効率よく本を読む
   1. **本を読む目的を定めるべし**

何かを意識して行動すると、そのことにフォーカスが当たり、より集中して結果も出やすくなります。これは読書にも当てはまります。

* 1. **欲しい情報のあるところのみ拾う**。

自分にとって必要な情報を探していきます。そのためのステップとして①ゴールを認識し目的を決める②概略をつかむために、「はじめに、目次、おわりに」を確認する③質問をする（掘り下げた目的を考える）

このステップに20分とってもいいくらいです。

* 1. **はじめに、目次、おわりに、で概略をつかんで本を選ぶ**

これらは、本のエッセンスを示しているところです。

* 1. **時間を意識する**。

時間を意識して読むと非常に効率が良くなるもの。

ビジネス書の読書とは、最初から最後まですべて読むことではなく、自分にとって必要な情報を取り出す作業です。

「何分だけ！」のように意識して、必要なところを選び取ってください！

* 1. **全てを理解しなくてよい**

本の中で本当に伝えたいのは20%。最重要なのはその20%。自分にとって必要のない80%の部分を無理して理解しようとする努力はやめましょう。

* 1. **アウトプットを意識**

人に話すことや、書くこと。アウトプットすることによって記憶にも残りやすくなる。アマゾンレビューに書くことや、ブログ、FBにまとめることも手。

* 1. **多読に挑戦**

個々での多読とは、並列してたくさんの本を同時に読むこと。

1日に、本を何回か変えるので、頭が切り換えられ、意外と本の内容を覚えているものです。同じ本に戻ってくると、前回はどこまで読んだかを振り返るため、頭の中で内容が反復される。

* 1. **他人のレビューや意見に惑わされない**。

業者が書いていることもあるし、自分と他の読者では同じ本に求めていたものは厳密に等しいとは言えない。本屋で手に取って確かめるのが一番良い。

* 1. **本は借りない**

学び取ろうという意識が低くなる

３、読んだことを記録して整理する

　　①　**読書ノートの取り方**

　　　　取ることによって、知識や情報を整理し、記憶に定着させられる。

　　　　まとめるには本を真に理解しないといけないし、そのため反復するので、まとめる過程でも記憶が定着させられる。

　　②　**本を汚して記録する**

　　　　付箋をはったり、線を引いたりしてマーキングしよう。

　　③　**読書ノートの作り方**

　　　　基本的には【本のタイトル、著者名、ノートを作成した日付、読書開始日、読了日】を書き記し、どんな本をいつ読んだのかを一目でわかるようにしておく。

　　　　中身のまとめ方は、⑴本の一部をそのまま抜き出す（4~5行）⑵要約したり、箇条書きにしたりする⑶自分の感想や考えを入れる

　　④　**本の階層構造をまとめる（組織図のイメージ）**

　　　　全体の概略をつかめ、ほしい情報がどこにあるか見つけやすくなる。

　　　　個人的には、本の目次を振り返ればよくね？と思っている

　　⑤　**マインドマップでまとめる**

　　　　マインドマップとは頭の中で行われていることを視覚化するツール。

　　　　メリットとして、「記憶の整理、発想力の向上、記憶力の高まり、アイディアが浮かびやすい、大きな情報がコンパクトにまとまる、絵,図がありわかりやすい、プレゼン・会議・プロジェクト管理など使用範囲が広い」。

　　　　用意するもの：無地のA3～A4ノート、カラーペン（6色以上あると便利）

　　　　～基本ルール～

　　　　用紙は横に使う、カラーで書く、真ん中にあるセントラルイメージは立体的に3色以上で、中心から放射状に枝を伸ばしていく、枝には単語のみ、絵などビジュアル重視。

　　　⑥**マインドマップの作り方**

　　　　枝の基本軸は①本についての情報②目的③目的に対する答え④まとめとして感じたこと、を書く。

　　　　中心にあるセントラルイメージの四つ角から枝を伸ばして書く！（例えば右上には本についての情報、右下には目的について、など！）

色別に書くのに注意して！

1. 読んだことを「記憶」して忘れない方法
   1. **本の80%をすて、20%を見つける**

全部は記憶できないので重要な箇所だけを重点的に。また「エビングハウスの忘却曲線」によると、1日たつだけで74%も忘れるので、やはり反復が大切。

* 1. **感情を動かしながら、読み進める**

記憶の入り口として、海馬という脳の器官があるが、その隣に偏桃体という感情と関係する器官がある。この偏桃体は海馬に影響を与えるので、感情を使うとよいのだ。

* 1. **人前で話すことを前提に読む**
  2. **物語を作って、ストーリーで覚える**

本の中で、このキーワードは覚えたい、というものがあったらな、列挙して適当な分を作ってみる。

* 1. **頭文字をつかって単語や文字を作る**

ホウレンソウや、調味料のさしすせそなど

1. 読んだことを「行動」に移す
   1. **細かい行動にわけて、ひとつひとつステップに分けて進める**
   2. **本から行動目標を設定する**

行動目標とは、本を読んで具体的に何をしたいか、ということ。

何を、いつまでに、どれだけといったように、具体的に数字で表す。行動目標は「緊急ではないけど重要なこと」を意識するべし。緊急性の高いことは、意識しなくとも行動できるから。また、現実的に達成可能なものにしてね。

**例：1年後に、セミナー講師として起業したい→3か月以内に無料でセミナー講師デビューする。**

* 1. **SMARTの法則**

Specific(具体的な)：曖昧ではなく具体的であり、イメージできる。

Measurable(測定可能な)：達成の度合いを、数字などで測定できる

Achievable(達成可能な)：夢のようなものではなく、現実的に達成可能

Realistic(現実的な)：現実的である

Time-bound(期限のある)：いつまでに達成するのか、期日が決まっている

* 1. **目標がかなったすがたを思い描き、五感で感じる。**

「達成したら、具体的にどんな状態？」「どんな気持ちになる？」

さらに五感で感じると、達成したら「何が見える？」「何が聞こえる？」「何を感じる？」

ちなみにVAKモデルというものがある。五感を3つに分類するとV:visual（視覚）

A:auditory（聴覚） K:kinethetic（身体感覚）になる。人それぞれに優位性がある。

**例：3か月以内に、の方**

**達成時、具体的にどんな状態？→問題やミスがなく、最後までセミナーが無事に終了した状態。参加者全員が喜んでいる。**

**達成するとどんな気持ち?→うれしい、人前に立った充実感。**

**達成したら何が見える？→読書セミナーを開き、6人の受講者がいる。終了後みんな笑顔。**

**何を感じる？→疲れと開放感**

* 1. **現在の位置を確認する**

行動目標と今の状態とのギャップがどのくらいか把握。最高の状態を100％だとして今が何%か計測。そしてその理由を自問自答。

**例：3か月、の方**

**現状は何%→40%**

**なぜ→セミナーの内容を決めているから。勉強会の場所もあるし、講師を誰にするかの話もあり、自分になる可能性もある。**

* 1. **ギャップを埋めることを考える**

「XX%になったら状態か」を自問自答。この「XX%」は現状に10足したものがちょうどよい。

**例：3か月以内に、の方**

**50%になったら→次回自分が講師をすることが決まっている状態**

* 1. **ギャップを埋める具体的な行動を書きだす。**

理想とのギャップがありすぎると具体的な行動がわからなくなる場合には、現状とそれより10%改善した状態とのギャップを埋める方法を考える。具体的な行動を最低5個は考えよう。５W1H を使って自問自答するとよい。（いつまでにやる、どうやる、だれとやる、など）

**例：3か月、の方**

**自分がやりたい、とメーリングリストで宣言。仲間に次は自分がやることを根回し。講師の話題を投げる。次のセミナー後にやりたいと宣言する。**

* 1. **書き出した中から一つ選ぶ**

先ほどあげた行動の選択肢の中から一つ選んでやる。

さらに、やったらどんな結果が予測されるかを自問自答

例：3か月、の方

行動の選択肢の中でやることは→次の講師はだれがやるかを投げかける

どんな結果が予測される→誰にする、と意見が飛び交い、自分がやるといえるチャンスが来る

* 1. **明日からやれる行動できる小さなステップに細分化**

選択した行動をやるために、この1週間で何ができる？と自問自答。たくさん書きだそう。

**例：3か月、の方**

**次の講師はだれがやるか投げかける、に対する1週間でできること**

**→メーリングリストで呼びかけ、仲のいい人に聞いてみる**

**＊このテーマはすでにハッキリしているのであまり意味はなかった**

* 1. **実際に行動する事柄を決定する**

いつまでに、どんな行動をやるかと達成した後の気分を確認。

**例：3か月、の方**

**実際に何を行動する→メーリングリストで投げかけます**

**いつまでにやる→明日までにやります**

**達成したらどんな気持ち→スッキリ!**

* 1. **行動を誰かに宣言**