

ある男と少年の対話——旅のはじまり

ある男「なぜ君は、そんな悲しい顔をしているんだい？」

少年「だって、出口が見えないんだ……それに……」

ある男「それに？」

少年「こんな暗闇の中じゃ動けやしないよ」

ある男「じゃあ君はずっと、ここにいろつもりかい？」

少年「そんなの……分からないよ……。ただ、今……すごく怖いんだ」

ある男「じゃあ、ゆっくり目を閉じてごらん？」

少年「う……うん。真っ暗のままだよ」

ある男「それでいいんだ。落ち着いて。ゆっくり呼吸をしてごらん」

少年「スウ……。ハア……。スウ……。ハア……」

ある男「何か聞こえたかい？」

少年「息の音」

ある男「そうだね。他には何が聞こえた？」

少年「ドク……。ドク……。って」

ある男「そうだね。生きている音だね」

少年「もう、目を開けていい？」

ある男「まだダメだよ。目を閉じて、耳をすまして」

少年「ねえ。一体あなたは、何者なの？」

ある男「それは言えないよ」

少年「じゃあ……どこから来たの？」

ある男「遠いところ」

少年「遠いところ？」

ある男「うん。ずっと、ずっと、遠くて。とても、とても明るいところ」

少年「なんで……そんなところから来たの？」

ある男「君に会いに来たんだ」

少年「もう……誰なの？ 教えてよ……」

ある男「ごめん。どうしても言えないんだよ」

少年「じゃあなぜ……会いに来たの？」

ある男「君に、紹介したい友だちがいるんだ」

少年「と……友だち？」

ある男「うん。君にぴったりの友だちさ」

少年「そんなの嘘だ……友だちなんかいらぬ……」

ある男「嘘じゃない。君にどうしても会ってほしいんだ」

少年「友だちなんて……どうせ裏切るじゃないか。どうせ傷つけるじゃないか」

ある男「彼は絶対にそんなことはしない。約束する」

少年「なんで！　なんでそんなことが約束できるの？」

ある男「それは、一緒に旅をしてきた大切な仲間だからさ」

少年「旅……？……仲間？」

ある男「うん。絶対に大丈夫」

少年「そうなの？」

ある男「約束する。ただ、ちょっとマイペースなところがあるけどね」

少年「今、近くにいろなの？」

ある男「ああ。君のすぐ近くにいろ」

少年「もう目を開けていい？」

ある男「ダメだよ。もう少し待って。君に伝えたいことがある」

少年「何？」

ある男「彼と一緒に、しばらく旅に出てほしいんだ」

少年「え？　旅……？」

ある男「うん。きつと君はその旅の中で、何かを見つけるはずだよ」

少年「何かって？」

ある男「それは言えない」

少年「なんで言えないことばかりなの？」

ある男「君が出すべき答えを、私が出すわけにはいかない。……おっと、まずい！」
少年「どうしたの？」

ある男「終わりの時間がきてしまった。私はもう行かなければならない」

少年「ちょっと待って！　ひとりにしないで！」

ある男「大丈夫。落ち着いて。目を閉じたまま、その手を横に動かしてみて。……そう。それ」

少年「何これ。……え、本？　本なの？」

ある男「いいかい。よく聞くんだ」

少年「うん」

ある男「君は今から旅に出るんだ。いつまでもここにいちゃいけない」

少年「旅に出るって!?　だ……だって、何も見えないよ？　暗いままだよ？」

ある男「大丈夫。怖がらないで。君のことは彼に話してある。心配ない」

少年「えつつつ……分からない！　あなたは一体誰なの？」

ある男「行けば分かるよ。大丈夫！　さあ、さあ、今君がもっている本を開いて！」

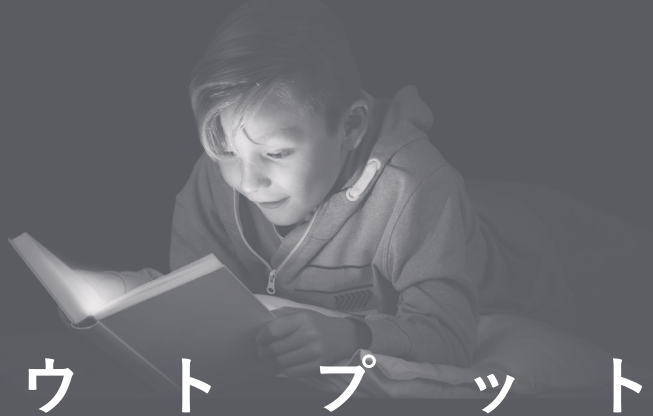
少年「う……うん！　開いたよ！」

ある男「じゃあ、ゆつくり目を開けて。ページをめくってごらん」

少年「うん」

ある男「そのまま光の方向に真っすぐ進んで行くんだ。奥の方で彼が君を待っている。さあ、行っておいで。旅のはじまりだ」

じ こ こう てい かん あ
自己肯定感を上げる



ア ウ ト プ ッ ト
OUTPUT

ど く し ょ じ ゅ つ
読書術

アバタロー

[書評YouTuber]

プロローグ

読書は最大の贈り物——

自己肯定感が低くて、悩んでいる君へ

「読書によって、人は自己肯定感を高め、人生を好転させることができる」

それが本書で最も伝えたいメッセージです。

そして、それを実現するために一番重要なアクションが、読んだ本を「OUTPUT」
することであり、その方法論を詳細かつ具体的に示すことが本書の役割となります。

もしかしたら、今この本を手にとっていたあなたはなぜ「自己肯定感×読書術」
なんだろう？ と不思議に思われたかもしれません。

まずはこのテーマを選んだ理由や、そこに込められた思いについて3点お話をさせて
ください。

まず1点目が、「人間の自己肯定感は、読書によってコントロール可能である」とい

うことをお伝えしたいからです。

これは、本を読みさえすれば、誰でも確実に自己肯定感が上がるということではありません。どんな本を選び、どんな読み方をし、どんな行動をとるかによって、上向きこともあるし、下がることもあるのです。

ですから、ただ闇雲に読むのではなく、自己肯定感が高まるようなフォームで書籍と付き合っていく必要があるわけです。つまり本書は、「自己肯定感」に悩み苦しんでいる方に向けた、初の読書ガイドなのです。

そして2点目が、「読書によって得た、私自身の最大の成功体験が、自己肯定感の回復」であるからです。

私は、学生時代から現在に至るまで約20年間、古典から最新のビジネス書まで、幅広いジャンルの書籍に触れてきました。その経験は、間違いなく今の仕事に対する考え方や、キャリアを構築するうえで大きな助けとなっています。

ですが、読書を通じて、私が得た最大の喜びは、20代半ばまでずっとドン底状態にあった自己肯定感が正常レベルまで戻ったことです。

どんなに仕事環境、生活環境が改善されたことよりも、これに勝る成功体験はありませんでした。

- ・ 小学校時代は常に兄と比較され、勉強もスポーツも全てにおいて自信喪失
- ・ 中学、高校時代は、友人はできないうえ、酷いいじめに遭って不登校
- ・ 社会人3年目は、上司のパワハラに耐えきれず、うつ病発症

これらは、私の自己肯定感を根こそぎ奪ってきた黒歴史です。

しかし、現在は読書のお陰で、過去のトラウマや劣等感から解放され、ありのままの自分の姿で、日々を過ごすことができます。

そして3点目は、「自己肯定感に悩み苦しんでいる人の力になりたい」からです。

内閣府が行った『我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成30年度）』によると、

「自分自身に満足している」と回答した若者の割合が、アメリカが87%、フランスが85・8%、韓国が73・5%であったのに対し、日本はなんと45・1%という結果が示されました。

- ・中途半端な自分に価値を見出せない
- ・自分なら絶対できるという自信をもてない
- ・ありのままの自分を受け入れられない

こういった精神状態がずっと続くことが、どれだけつらいかは、ドン底から脱した今でも体が覚えています。

この痛みに苦しむ人のために、自分に今できることは何だろうか？
そうやって毎日悩み、考え抜いて出てきたアイデア。

それが「自己肯定感を高めるO.U.T.P.U.T読書術」だったので。

正直に言えば、今すぐ自己肯定感を全回復させる「魔法」でもあればいいのに、と思

うことが時折あります。ですが、きつとそんな特別な呪文はないでしょう。

しかし「読書」は人間の思考を変え、行動を変え、人生を一変させてしまうほど「強力な魔力」を引き寄せることができる。

このことは紛れもない事実であり、どんな人も、その力をうまく引き出すことができれば、人生を劇的に変えることができる。私は確信しています。

次に、なぜ普通の読書術ではなく、OUTPUT読書術なのか。この理由についてもお伝えさせていただきます。

結論から言いますと「人間はOUTPUTをすることで、初めて自分の人生に変化を起こせるから」です。

詳しくは第2章でお伝えしますが、大切なのは、読書をする行為そのものだけでなく、

ど・の・よ・う・な・読・書・を・す・る・か・？　な・の・で・す・。

これまで読書をINPUTだけで済ませていた方は、本書に書かれているOUTPUTの方法を実践していただければ、少しずつ、そして確実に、見える景色が変わっていくことを実感できるはずです。

ただその一方で、これまであまり読書をしてこれなかった方は、書籍との付き合い方について、さまざまな不安があると思われる。

- ・どうやって本を選べばいいのか分からない
- ・万が一、ハズレ本を買ってしまったらどうしよう
- ・途中で飽きて、読めなくなってしまうかもしれない
- ・そもそも本の読み方自体、よく分からない

ご安心ください。大丈夫です。

本書は、読書に慣れていない方が、どんなことに悩み、どんなことに困るのかを徹底的にリサーチしたうえでつくっています。

本の選び方、読み方、OUTPUTの仕方まで、読書に関する全プロセスを可視化し、今すぐに取り入れられるノウハウ、テクニクを、惜しみなく盛り込みました。

きつとこれから読書をする中で、さまざまな疑問が出てくると思いますが、いったん深呼吸をし、心を落ち着かせたうえで、本書の中からヒントを探してみてください、と思います。

本章の構成は以下の通りです。

第1章「人生を劇的に変える読書の威力」は、本を読むことが、あなたの人生にとってなぜプラスに働くのかということを腹落ちしていただくパートになります。

第2章「超効率的OUTPUTフローが、無限の可能性を引き出す」では、OUTPUTの基本原則や注意点などを解説しています。ここでOUTPUT読書術をマスターするうえでの基本を固めます。

第3章「OUTPUT読書術の具体的な方法」では、読書の準備からOUTPUTするまでの一連の流れやテクニクについて紹介しています。もう既に読書習慣のある方は、この3章から読み進めていただいてもよいかもしれません。

第4章「選書の方法論」はネットや世間の評判に惑わされず、自分に必要な書籍を手に入れるコツを解説します。こちらは普段、最もご質問をいただくところなので、詳細に解説をしています。

第5章「何をINPUTするのか？」では書籍から情報をどうやって整理しながら吸収するのか、そのコツをお伝えします。

もし途中で読めなくなり、不安になってしまったりしたら、次の3つの言葉を思い出してください

- ・ 1ページずつでも大丈夫
- ・ 全部読まなくても大丈夫
- ・ 全て覚えなくても大丈夫

何より大切なのは「あなたのペース」です。私はあなたの横につき、時に励ましながら、時に休憩をすすめながら、最後までサポートしていきます。どうかご安心ください。

では、いよいよ本当の自分を再発見する旅のはじまりです。

本書が、自己肯定感に悩む全ての人のお力になれることを願っています。

アバタロー

プロローグ

読書は最大の贈り物——自己肯定感が低くて、悩んでいる君へ

002

第1章

人生を劇的に変える読書の威力

読書は食事である

018

コスパ最強の自己投資

023

悩み、ストレスを解消する万能薬

027

夢の方向を指し示す人生のコンパス

031

読書に関する3つの誤解……………035

多忙な人ほど読書する理由……………039

本の内容が脳に蓄積されないワケ……………043

OUTPUTはトレーニングである……………047

「根性」論を捨て、読む自由を……………051

読書離れの今がチャンスである……………054

Column 1 Another Side Of Taro Okamoto……………058

第 2 章

超効率的OUTPUTフローが、 無限の可能性を引き出す

OUTPUTすると何がいいのか？……………060

OUTPUT読書術の大原則	064
身に付く3つの力――	
分かりやすく説明する力、コミュニケーション力、構造化する力	068
本に「自分の足跡」を積極的に残す	074
読書ログが「自信」を育む	076
「継続」のコツは、自分が傷つきにくいルーティン	080
4つの基本骨格――準備・読解・要約・発信	084
自分の意見が出ない時の対処法	089
スキマ時間をルーティン化する	094
OUTPUTを日常化する	097

第 3 章

OUTPUT 読書術の具体的な方法

- 視界をデザインする……………102
- 表紙と帯と目次から「仮説」を導き出す……………106
- 言葉の「温度」を拾い読む……………110
- ツッコミモードに切り替える……………117
- 定番ツッコミ3点セット——
問い・主張・根拠……………120
- 付箋は3枚に限定する……………124
- A4用紙1枚でまとめる……………128
- 「思考」を深める壁打ちトーク……………131
- 読書会で新たな視座を獲得する……………135
- 「世界」を広げるためのプラットフォーム……………137

第 4 章

絶対失敗しない選書の方法論

世界一の投資家から「選書」を学ぶ

選書は自分を知ることから

「読むべき本」の予算を決める

リスク分散型購入

自分の「直感」を鈍らせない技術

ブックメディアを有効活用する

レコメンド機能で「選択」を絞る

濫読するか、断読するか

即効性の罨

古典にハズレなし

Column 3

Another Side Of Friedrich Wilhelm Nietzsche

182

178

176

171

168

165

162

156

152

146

144

何をINPUTするのか？

INPUTとは自己形成である	184
INPUTバランスを整える——ノウハウ・事実・思想	186
著者の表現力を盗む	194
アイデアの素材を頭に放り込む	196
人生のケーススタディを貯蔵する	199
繊細な心の動きを肌で感じる	203
時代の文脈をインストールする	205
本とネットをどう使い分けるか	209
難解な本を攻略するコツ	211
「終わりの時間」を意識する	217

エピソード

読書は、想像さえしなかった、人生の扉を開く