

エディトリアルデザイン

Document13

<https://sendaidw.co.jp/sds2025>

突然ですが皆さん

今の記憶を持ったのまま、小学校1年生の入学式に
戻りたいと思ったことはありませんか？

もしくは過去の自分に、今知っていることを過去の自分に教えたいと
思ったことはありませんか？

過去に戻ってやり直したいと想うこと

それは、今の自分が「知って」いることを
過去の自分も「知って」いれば、
今よりも良い人生になったということで
「後悔」の念があるのだと思います。

残念ながら時間の逆行は絶対にできません。

しかし、この「知らない」ことによる「後悔」の問題を
解決する方法があるとするれば
試してみたいと思いませんか？

具体的に分解

過去に戻ってやり直したいということを、具体的に分解します。

今の記憶を残したまま過去に戻りたいということは
若い時に今もしくは、今以上の知識を持っていればよいのです。

知 識

そして、皆さんの人生の中で最も若い時が「今」なのです。

今も進む時間の中で、未来の知るであろうことを

なるべく早い段階で知ることができれば、

時間を逆行したことになります。

早く「知る」ための唯一の方法

「知る」ことに年齢は関係ない。そのためには、どうすれば良いか。
唯一無二の方法がある、このこと自体を早く若い時に「知る」必要がある。

読書

体系的に学ぶことができる唯一の方法「本」

体系的

ビジネス書・技術書・自己啓発本

伝記本・物語小説・マンガ

新聞・雑誌・情報誌

断片的・速報性が高い

「体系的」とは、バラバラな情報や要素を、一定のルールや法則に基づいて関連付け、整理・構造化して、全体として一貫性のあるまとまりにした状態を指す。個々の知識を「断片的」にただ集めるだけでなく、全体像を把握し、各部分がどう連携するかを明確にすることで、理解しやすく、効率的な運用や学習を可能にするのが特徴。そして「知る」ためには、体系的に学ぶ必要がある。

AI・インターネット
はココ

体系的に学ぶことができる唯一の方法「本」

「点」の知識から、「線・面」の理解へ。 体系的な思考力を鍛える、最強のツールとしての「読書」

断片的な情報（SNS, Web記事など）



- ・断片的・刹那的：「What」だけを知る
- ・文脈の欠如：背景が見えない
- ・受動的消費

結果：「知ったつもり」になるが応用が利かない。すぐに忘れる。

体系的な知識（書籍）



- ・構造的・論理的：前提→検証→結論
- ・豊かな文脈：背景、比較視点を含む
- ・能動的対話：自分の頭で考える

結果：知識が繋がり「自分の視座」を獲得。
一生モノの「知の骨格」となる。

体系化のプロセス（読書）：
思考の道筋を追体験



結論：レポート、卒論、将来のキャリア。複雑な課題に立ち向かう「知の骨格」は、体系的な読書で作られる。
まずは興味のある「新書」や「入門書」を1冊、通読してみよう。

読書をする人とならない人の比較

読書習慣と個人の成長、知識、そして生活の質との関係について、統計的な観点から分析してみます。
日本の読書に関する統計によると、興味深い傾向が見られます：

1. 読書習慣と学力の関連

文部科学省の調査によれば、読書時間が長い人ほど学力が高い傾向があります。例えば、1日30分以上読書をする中高生は、そうでない生徒と比較して、学力テストのスコアが10～15%高いことが報告されています。

2. 読書と知的生産性

総務省の調査では、読書習慣のある社会人は、そうでない人と比較して以下のような特徴が示されています：

- キャリア開発における成長率が約20%高い
- 職場での創造的思考能力が1.5倍程度高い
- 新しい概念の理解速度が30%速い

3. 心理的・精神的影響

国立精神・神経医療研究センターの研究によると、定期的に読書をする人は、そうでない人と比較して：

- ストレス軽減効果が40%高い
- 感情知性（EQ）が25%高い
- 認知症リスクが約30%低下する

4. 読書時間の現状

日本の読書に関する最新の調査（2022年）では、以下のような状況が明らかになっています：

- 1日の平均読書時間：読書習慣のある人は約45分
- 読書習慣のない人は約5分以下
- 1年間に本を1冊も読まない人の割合：約40%

5. 経済的・社会的インパクト

読書習慣のある人は、以下のような特徴も示しています：

- 平均年収が約15%高い
- 社会貢献活動への参加率が2倍
- 異文化理解能力が高い

これらの統計は、読書が単なる趣味以上の、個人の成長と社会的成功に重要な役割を果たすことを示唆しています。読書は、知識の獲得、批判的思考力の向上、共感力の発展、そしてキャリアと個人の成長に大きく貢献する可能性があるのです。

そう言われても・・・

良いことはわかったが・・・
読書を習慣にしなければならない。
誰でもできれば、皆やってる。
趣味の中に映画鑑賞やゲームはあるけど
「読書」は無い。

読書習慣を身につける

読書習慣を身につけるための実践的な方法を、いくつかのステップに分けてご紹介します。

1. 環境づくり

- 読書に集中できる快適な読書スペースを家の中に作りましょう。
- 静かで快適な場所に、椅子や照明、本棚を用意することで、読書への心理的ハードルを下げるすることができます。

2. 具体的な目標設定

- 最初は無理のない目標を立てることが重要です。
- 例えば、最初は1日10分から始め、徐々に時間を増やしていくなど、段階的なアプローチが効果的です。
- 週に1冊、月に2冊など、具体的な数値目標を立てるのも良いでしょう。

3. 好みのジャンルを見つける

- 自分が本当に興味のある分野や、楽しめるジャンルの本を選びましょう。
- 小説、ノンフィクション、漫画、専門書など、自分に合った読書スタイルを探してください。
- 最初は読みやすい、面白いと感じる本から始めるのがコツです。

4. テクノロジーの活用

- 電子書籍やオーディオブックなど、多様な読書方法を試してみましょう。
- スマートフォンアプリを使って、読書記録をつけたり、読書チャレンジに参加したりするのも motivating です。

5. 読書時間の確保

- 通勤・通学中、待ち時間など、隙間時間を活用しましょう。
- 寝る前の30分、朝の10分など、日常の中に読書時間を意図的に組み込みます。

6. コミュニティとの接点

- 読書会や書評サークルに参加する。
- 友人や家族と本について話し合う機会を作る。
- SNSの読書コミュニティに参加して、モチベーションを維持する。

7. 読書ログをつける

- 読んだ本、感想、印象に残った一節などを記録します。
- 読書の振り返りは、読書への興味と理解を深めます。

8. 柔軟性を持つ

- 面白くない本は無理に最後まで読む必要はありません。
- 本を途中で変更したり、ジャンルを変えたりすることを恐れなくてください。

9. 読書を楽しむ

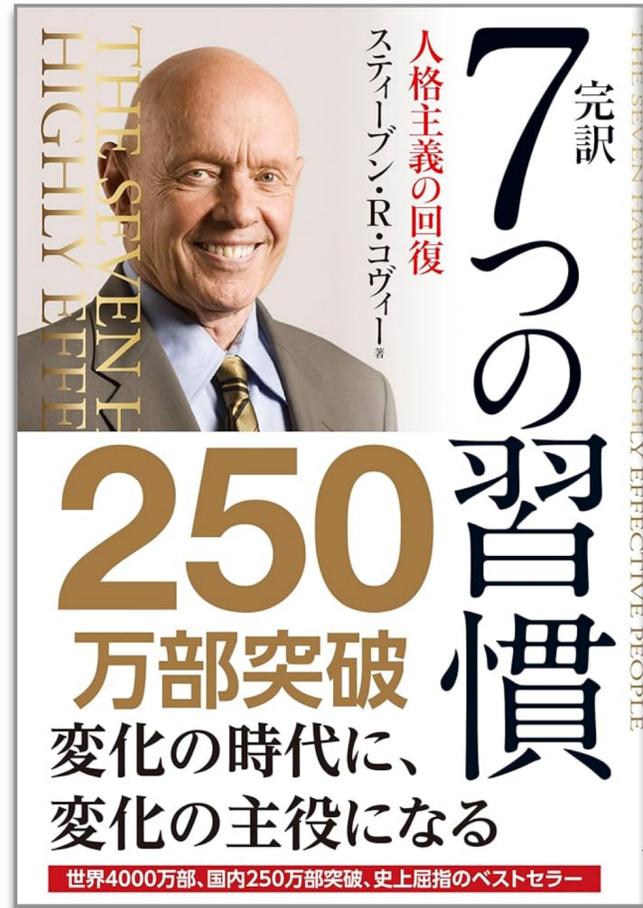
- 読書を義務や課題としてではなく、楽しみとして捉えることが最も重要です。
- 自分のペースで、自分が楽しめる方法で読書を続けましょう。

10. 継続的な挑戦

- 読書の幅を少しずつ広げていきましょう。
- 新しいジャンルや、これまで手を出さなかった分野の本にも挑戦してみてください。

これらの方法を参考に、自分に合った読書スタイルを見つけてください。読書は個人的な冒険であり、正解は一つではありません。自分らしい読書習慣を楽しみながら育てていくことが大切です。

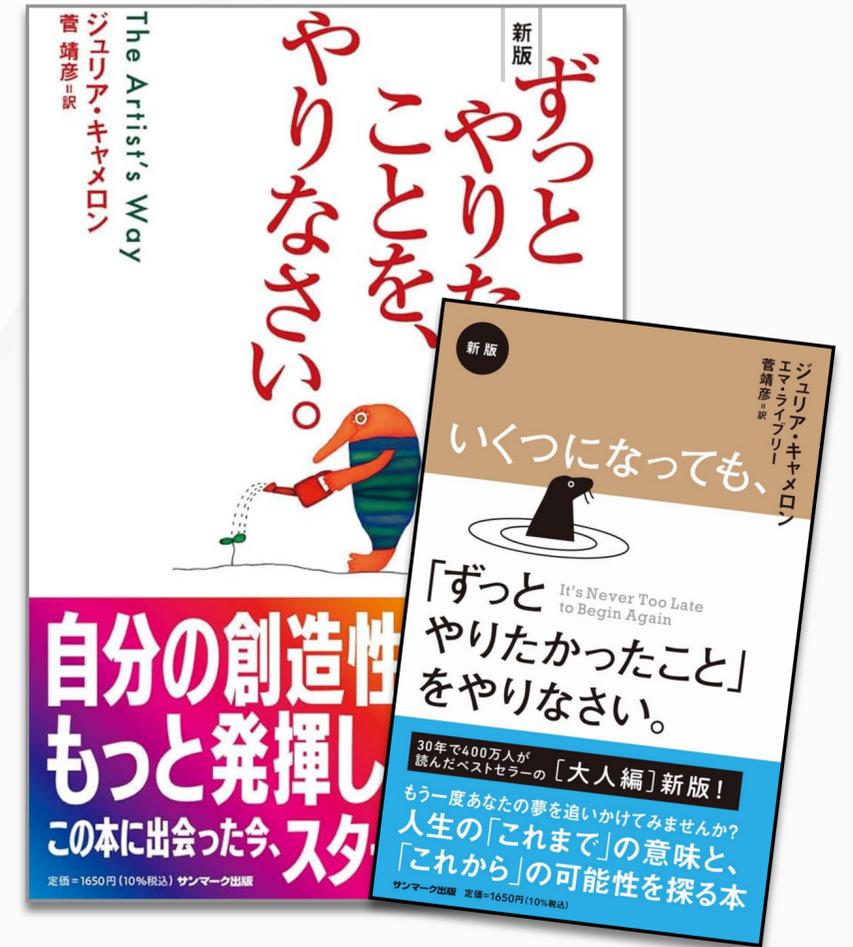
最初に読んで欲しい「王道」の本



生き方



経済・社会



技術・能力

早く「知る」ことの大切さ、そしてその最も有効な方法である「読書」を日本人の40%はやっていない。そしてやっていたとしても開始年齢が30才・40才・50才で知る人も居る。それに対して皆さんは「エディトリアルデザイン」の授業を通じて19~20才で「知る」ことができた。これは人生にとって大きなアドバンテージになるはずです。

皆さんの人生に幸あれ!!

覚えて欲しいキーボードショートカット

[保存]	→⌘ + S
[全てを選択]	→⌘ + A
[コピー]	→⌘ + C
[カット]	→⌘ + X
[ペースト]	→⌘ + V
[やり直し]	→⌘ + Z
[ガイドの表示・非表示]	→⌘ + ;
[フレームの表示・非表示]	→⌘ + Ctrl+H
[配置]	→⌘ + D
[画面のスクロール]	→⌘ or Shift or Option + マウスホイール
[全体表示]	→⌘ + 0

覚えて欲しいキーボードショートカット

