

ビジネス書を読むためのマインドマップ®活用法

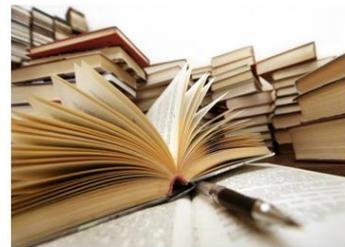
公認マインドマップインストラクター
上田 誠司

1. ビジネスパーソンにとっての読書と何か？

そもそも何のために本を読むのか

仕事をしている私たちは、なぜ本を読むのか。新しいものの見方がほしい。新しい知識がほしい。今やっている仕事をより専門的にしたい。さまざまな理由があるはずです。本を読むために本を読むというケースもあるのですが、これは小説などの楽しむための本のケースが多いでしょう。ビジネスパーソンが、ビジネス書を読む。このケースでは、何らかの目的があるはずです。

読書の目的と「問い」



行動につなげるための読書

もし、この目的がぼんやりしていると、本を読む時間はどうしても、ぼんやりしたものになります。本を選ぶ、本を買う、本を借りるというアクションの前に、どんな行動をするためにという点を明確にしておきたいモノです。

たとえば、今やっている開発のために、新しい知識がほしい。今回仕事が変わるので、新しい仕事のエリアの基礎知識がほしい。こんなレベルでもOKです。人によっては人生を豊かにしたい。人類の幸福を追求したいという目的の方もいるでしょう。レベル感はさまざまでOK。目的がない読書は、気持ちが続かないので、どうしても途中で投げ出してしまいがちです。

まずは、本屋に行く前に、目的を考えてみましょう。

まず問いを作る そして読書で答えを見つける

目的が決まったら、今度はもう少しブレークダウンした「問い」がほしいところ。たとえば、ITに関する新しい知識がほしいではなくて、「○○という技術の基本を知りたい」「プログラミングに活用できる方法を知りたい」とか、「仕事で行き詰まっている○○について、他社がどうしているか知りたい」など。ポイントは具体的にです。問いは、学ぶ過程や本を探す過程で、少しずつ変わっていくものなので、まずは1つ問いを作ることをお勧めします。

いま自分が必要としている問いに対して、答えを見つけ、行動を変える。

これがビジネス書を読む目的と捉えてほしいのです。

2.「問い」にあった本を見つける

本棚から手に取る段階で、問いを確認する

本を買ってしまった。当然それだけ読む時間が必要だ。お金も必要だ。だから本選びは慎重にしたい。そんな気持ちがあると、本を読むトレーニングは進みません。本を読む力は高まりません。むしろ、問いに関連する本であれば、まずは5冊10冊とまとめ買いをするくらいの気持ちでいきましょう。図書館を利用してもOKですね。

本棚を目の前にしたら、とにかく自分の問いに関連のありそうな本は、片っ端から開いてみます。本は背表紙や帯だけではなかなか分からないものです。アマゾンでも中身が見られるようになっているのはこのためです。問いを確認しながら、どんどんかごに入れてみましょう。

本当は読むまで分からないが、あえて絞ってみる

20冊かごに入ってしまった。大きな書店であればそうなるかも知れませんね。ではどうやって絞ればいいのかと困るかも知れませんね。ここは直感でOK。あえて絞ってみましょう。

本棚からたくさん本を引き出して、その上で絞る。これは、最初の内は、とても大変です。でも慣れてくるとその過程がどんどん楽になってきます。少し多めの本を買って、読んでみることで読む力ばかりではなく、本を選ぶ力も上がってきます。

問いに関係のありそうな本を多めに選んで、絞る。これも1つのトレーニングなのです。

本を読むことのコスト計算を考える

本代が高いと感じる方は、「積ん読」になるケースが多いようです。一冊千円から二千元。これは実は総コストから言うと安いのです。この見方に切り替えてほしいのです。

せっかく買ったから読まないもったいないと感じると、自分に必要のない本でも読もうとする。必要ないと分かってしまった本でも読もうとする。すると2時間～10時間くらいの時間が無駄になります。

この時間は皆さんの時給で換算するといくらですか？（年収を勤務時間で割ってみてください。サラリーマンの皆様は、給料以外にも健康保険や年金、退職金もあるので、本当はこの倍です。）

時給換算して、1000円としても、間違いなく本代よりも高いでしょう。人によっては、時給5千円、1万円という場合もあります。そうなってくると、簡単に本代の十倍を越えてしまいます。

なので、買ったとしても、「いまは」要らないと思った本は、気持ちよく読まずに手放しましょう。もし、ご縁があればまた出会うことができますから。（本の名前がうろ覚えでもアマゾンでは見つけられます。）その本に出会ったことに感謝しながら。。。

3. 理解をサポートする見える化

「問い」と「本」の間をつなぐのが、皆さんの頭

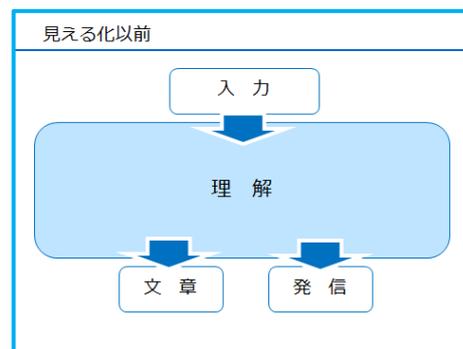
問いがある。そして関連しそうな本が数冊見つかった。後は最初から最後まで読めばいいんですね。ちょっと待ってください。実は、最初から最後まで本を読む必要はないのです。

問いがあるということは、本の存在意義は、答えを見つけること。答えが見つかりさえすれば、本は途中で閉じてもいいです。全く読まなくてもいいわけです。本と問いの間を取り持って、答えを見つけ出すのが皆さんの脳の役割です。

本を読むって何？

そもそも文章を理解するって何でしょう。これは、脳科学者でもなかなか答えられない問いです。本を読んだ／分かったというけれど何なのでしょう。

文章を理解したかどうかは、実は文章や発言としてはき出してはじめて、分かったかどうか分かるのです。この間、頭の中で何が起きているかは、いわばブラックボックスなのです。



頭の中をつながりを見る化するマインドマップ

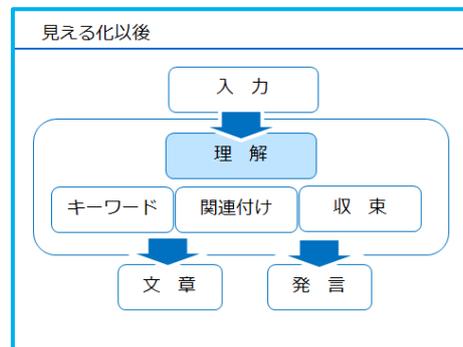
文章を理解するという本を読む上で最も基本的な部分をサポートしてくれるのが、マインドマップの役割。

このブラックボックスとなっている理解に対して、その要素を「見える化する」のがマインドマップです。要素が見えることで思考を深めることができます。

具体的には、マインドマップで表現されるのは、キーワードと感じたものはなにか、そしてキーワード同士がどう繋がっているかという「ブランチ」です。

見直すことで、さらに全体がどう繋がっているのか、どこが本当にキーワードを見渡した上で決めることができる。結果として理解のプロセス自体を見る化することができるのです。

結果として、この中から「問い」に対する答えを見つけ出しやすくなるわけです。



4.ビジネス書の3つの読み方から選択する

本の読み方には3種類ある

さて、では実際に本を読んで行くに当たって、たとえば皆さんが100冊のビジネス書を読むとして、どんな読み方がベストだと思いますか。100冊をすべて最初から最後まで必死に読む。するとそ時間的なコストはどうでしょうか。

すべての本を、最初から最後まで読む必要はありません。

これが鍵です。繰返しになりますが、本を読む皆さん自身の人件費の方が高いのです。ビジネス目的で読む以上、全てを読むのではなく、答えを見つけるために本を読む。

だから、**答えがない本は、たとえ買ったとしても読む必要はありません。また、本の途中で答えが見つかってしまえば、その時点で本を閉じてしまってもいいのです。**

学生時代に学んだ本の読み方とは異なるかも知れませんね。常識的ではない部分もあると感じるかも知れません。この手法はあくまでビジネスのために本を活用するシーンでの読み方です。楽しむための小説や詩などは、最初から最後までじっくり読むのが良いでしょう。

すべて読む必要がないと言われても、読まないと分からないのではという疑問が出てくると思います。これは、ビジネス書だから使えるコツがあります。というのも、ビジネス書というのは、比較的論理的に組み立てられています。なので、まず、本の概要をつかんで、読み方を選択することが可能になるのです。

選択する読み方は、大きく3つあります。

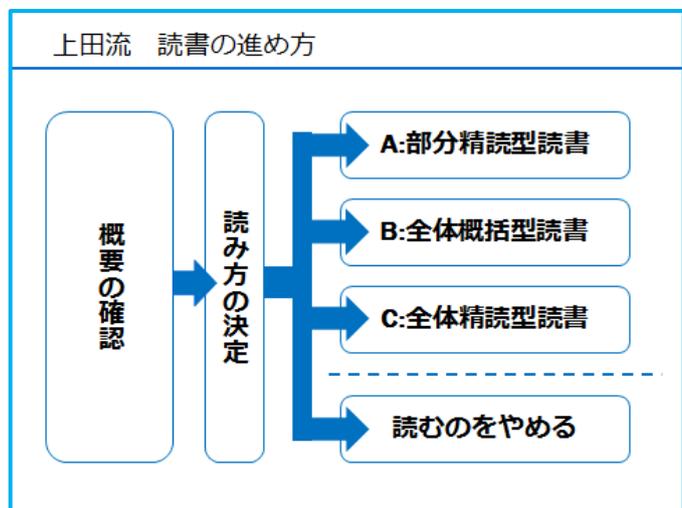
<3つの読み方>

- A : **部分精読型読書** 問いに関連する部分だけを、細かく読んでいく方法
- B : **全体概括型読書** 本の内容全体構成を意識しながら、全体を読んでいく方法
- C : **全体精読型読書** 本全体を細かく読んでいく方法

概要のつかみ方

本の概要をつかむには、まず問いを改めて確認します。本を選ぶ過程で、問い自体が変わっていることもあります。どういう問いだったかを少し考えておきましょう。

その上で、短時間で、4つの項目を確認します。まず、表紙から2つ。



A タイトルやサブタイトル

B 帯・著者紹介

を読んできます。この本が何を伝えようとしているのかの大きなポイントをここでつかみましょう。

さらに、

C 前書き、後書き

を読みます。著者の思いがもっとも出てくるエリアです。

先ほど設定した問いは、皆さんが知りたいことですが、一方でこの前書きや後書きで探したいのは、この本の著者の執筆の目的や結論です。特に前書きでは、目的・執筆の意図、伝えたいことが書いてあるケースが多いですし、後書きでは、結論や結論の補足が書いてあるケースがあります。また、前書きは、編集者と相談して、書き方を変えることもおおく、どう売るかという点も含めて、とても重要視されている項目なので、少しいないに読みましょう。

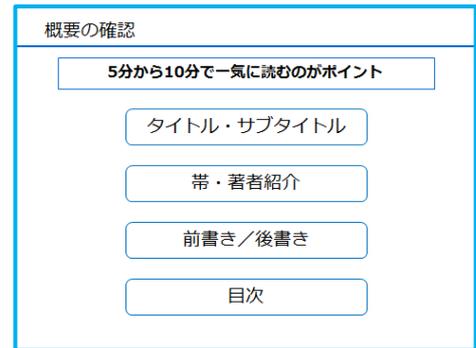
最後に

D 目次

をざっと見てみます。

ここまで理想的には**5～10分**で十分です。この概要把握は、読み方を選ぶだけなので、短時間でざっと行うことを意識しましょう。また、本文を読み始めてはいけません。

もし、前書きや後書きをじっくり読みたくなるのであれば、皆さんの問いに対して何か答えがある可能性が高いので、読み方を決定してから、じっくり読みます。まずは、概要の把握に集中しましょう。



読み方の決定 3つの読み方プラス1から選ぶ

ここからがポイントです。皆さんが通常最初から最後までしっかり全部理解して、記憶に残そうとして読む。これが、Cの全体精読型読書です。私はここ8年ほどで1000冊近いビジネス書を読んでいます、この範疇に入るのは、100冊に1冊以下。私の場合、8年間でわずか7冊です。

残りは、一部分をじっくり読んだり、全体を把握したりというA Bの読み方をしています。比率に直しておくと、7割がA、3割がB、Cの読み方は、わずか1%ほどです。

もちろん、本を買うまでのプロセスでどの程度絞るかにもよるのですが、ぜひ、上記の比率を参考にしてください。

問いと概要で把握した内容から考えて、どの読み方にするのかを考えていきます。Aがもっとも時間が短くて済みます。Bは、ざっとではありますが、全部を読む必要があります。Cは同じ本を何度も読み返す必要があります。

選び方は、直感でOKです。主にAになるという感覚でやってみてくださいね。

※上田自身のAに入った7冊は、「7つの習慣」「頭の良くなる本」「真人生の探求」「ザ・マインドマップ」「プレゼンテーションZEN」「物語の法則」「脳を鍛えるには運動しかない」です。

実は、3 種類の他にもう一つの選択肢があります。それは**概要を把握した結果、この本は要らない。問いに対して、役に立たないという本だということが分かった**というケースです。この場合は、**すぐに閉じてください。**

勘違いをしないでほしいのですが、本が悪いとか中身が良くないという話しではありません。いま皆さんがほしい内容に合致しなかったと言うだけです。

そんな印象を持った本を無理に読んではいけません。問いの答えに至る上で回り道になるばかりではなく、ビジネス書を読むのが嫌いになってしまいます。

心の中で、「今は要らない本だということが分かってありがとう」とお礼を言いながら、閉じましょう。最初の内は、問いに対して答えを与えてくれない本を買ってしまうことが多いかも知れません。これは実は本をたくさん読んでいくうえで必ず出てくる問題です。トレーニングをくり返していくと、書店で棚の前に立った時に勘が働きやすくなります。

世の中では、多読が良い、精読がいいという議論がありますが、両方を有効に使い分けるのが重要だと考えています。問いを明確した上でたくさん本を買ってたくさん読むことは、本に対する勘を高める点で効果大です。

5. 読書タイプ別のマインドマップ活用

A : 部分精読型読書とマインドマップ

読むべき範囲を見つけるヒント

こんなやり方をするのは、はじめての方もいるかも知れませんね。本を読み慣れている人の中には、そういうやり方は自分でもすでにやっているよという方も多いでしょう。

精読すべき長さはざっくり言うと3～6ページくらい。場所は、1箇所のこともありますし、3箇所くらいあるケースもあります。

探し方のコツは、目次で当たりを付けて、その項目をめくりながら小見出しに目を通します。その上で、問いと比較しながら気になるところを探しましょう。なんとなくで結構ですから、気になるところを見つけたら、付箋を打っておきましょう。

その範囲を精読しながらマインドマップ

範囲が見つかったら、マインドマップを書きながらじっくり読みます。読み方のヒントとしては、1回目はざっと読んでキーワードを探します。2回目は、キーワードをマップに載せながら読んでいきます。マップ上で、関連付けや、優先度付けをして、3回目に確認をします。

ここまでマップに載っているのは、著者の考えですから、ここでペンの色を変えて、自分の意見を載せるのもいいでしょう。

前後に視野を広げて「問い」への答えを出す

気になった部分だけ読んで、うまく理解ができないケースがあります。たとえば、言葉の定義が唐突でわからない。その場合には、前にさかのぼって、定義を探していきます。一方で、議論の途中で終わっているようでしたら、後ろに広げて、結論を探していきます。

ここから読むのではなく、まず探して、ここかなと思ったところをまた精読すると良いです。

答えが見つかったら、読書は終了。問いと答えを整理して終わりです。

他の本に視野を広げて「問い」への答えを出す

一冊の本で見つからないときには、他の本も同様に確認していきます。全く新しい分野を学ぶのであれば3～5冊のポイントを読むと、一気に理解が高まります。

ずらさないでほしいのは、繰返しになりますが、本を読むのを目的にするのではなく、答えを見つけて、行動を変えることに意識を集中してください。

B : 全体概括型読書とマインドマップ

目次をマップ化して読む上での道しるべとする

もう少ししっかり読むべき本の場合には、著者の主張をしっかり理解し「問い」に対する答えを見つける。著者の考えを理解するためには、全体俯瞰が鍵になります。

そこで役に立つのが、目次のマップ化です。ただし、目次そのものの全ての情報を載せるのであれば、ページを繰れば分かること。なるべく少ない単語で目次を作ります。イメージで言うと、章毎に1から3個くらい単語にしてしまうのです。5章あるビジネス書であれば、タイトルの周りに、5本のメインブランチが伸びて、そこに1～2個の単語がぶら下がっているレベルです。

これ以上たくさん描くと、目次だけで紙が一杯になってしまいます。読みながら書き加えるのが難しくなるのです。5章のビジネス書であれば、目次から拾うべき単語数は、5～15くらいです。単語数は少ないほど全体俯瞰がしやすいのです。

ゆっくり一度よりもハイスピードで3回

目次のマップの準備ができたなら、マップを見ながら、本を読み始めます。スピードは、一定である必要はありません。問いに関係のありそうなところは、ゆっくり。できればくり返して読む。あまり関係なさそうなところは、どんどん読み進んでいきましょう。

気になるキーワードは、目次のマップに加えておきましょう。

ゆっくり1回読むよりも、ハイスピードで3回読んだ方が理解は深まります。全体像が分かった上で読むことができるからです。どんどん読み進んでいきましょう。

全体の中での位置づけを常に意識する

最後まで読み終えたら、もう一度読むかどうかを判断しましょう。重要な部分だけでもOKですので、【A : 部分精読型】と組み合わせると更に良いでしょう。

目次のマップを見ながら「問い」と見合わせていきましょう。著者の議論には、大きな流れがあるはず。そのなかで、目次から引き出した単語と読みながら引き出した単語を見て、答えを作りあげていきましょう。

C : 全体精読型読書とマインドマップ

100冊に1冊くらいの出会い

この読み方をする本は、出会えたこと自体に感謝したいような本です。何度でも読み返したい。そのため1ページ1ページ、1文、1文をしっかり学んでいく必要があります。

じっくり内容を読んで、その内容について理解を深めていく必要がある本です。なので、この本を理解するためには、きちんと時間を掛けて読むことを考えて行きましょう。一度読むだけではなく、二度三度と読む。そんな決意をしたい本です。

大量のマインドマップと一枚のマインドマップ

私の例で言うと、7つの習慣を読んだときには、A3サイズで実に12枚のマップを作りました。読んでも読んでも全てがキーワードに思えてきて、どんどん分量が増えていきました。既にセミナーのビデオで、10枚以上のマップを作っていた内容でしたが、本で読み直すとますます、気になる単語が増えてきました。

さらに重要なのは、12枚のマップでは、残念ながら全体俯瞰ができません。そのため、12枚のマップを見ながら、もう一度まとめる【まとめマインドマップ】を作りました。これで理解が圧倒的に進みました。

読み返す／書き加える～手書きも良いがパソコンでのマップも効果的

この本を読むには、時間もエネルギーもたくさん描ける必要があります。そして、読みながら理解の内容がどんどん変化していくことも経験するかも知れません。

私自身は、ほぼ100%手書きのマインドマップを使っていますが、いくつかある例外の1つが、この全体精読型読書のマインドマップです。パソコンで作りながら考えを深めていきます。

<補足> 読書の効果を高める「既知の情報」マップ

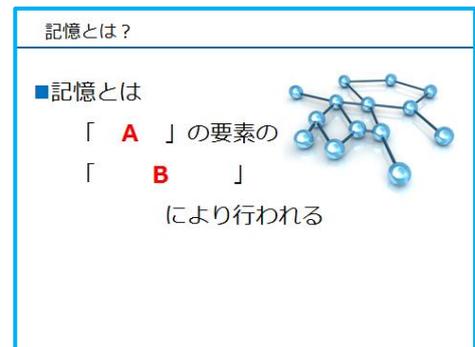
記憶のメカニズム

本を読んだら、しっかり覚えておきたい。そう考える方も多いと思います。でも、本一冊を覚えるのは大変ですよ。これまでの本の読み方のなかで作らあげたマインドマップも記憶の役に立つのですが、記憶のメカニズムを意識して、準備しておく、読んだ内容が記憶に残りやすくなります。

記憶の定義って知っていますか。いろいろな言い方はあると思うのですが、右の図を見てください。記憶とは【A】の要素と【B】により行われる。

さて、AとBに何を入れたら良いでしょうか。ちょっと考えて見てください。

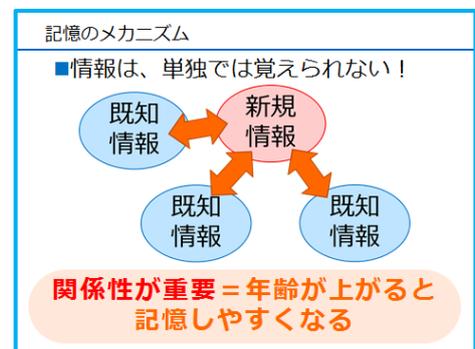
|
|
|



答えは、A：既知 B：関連付け です。記憶とは、既知の要素の関連付けにより行われる。となります。ちょっと考えて見てほしいのです。全く新しい分野を学ぶときは、時間がかかる。でも、知っている分野だと早い。たとえば、男性が女性の化粧品について学ぼうとする。きっと時間がかかります。言葉の意味すら分からない。クルマに全然興味がない女性が、クルマについて学ぼうとする。これも大変な道のりです。でも、段々学んでいくうちにスピードが上がっていきます。

既知の要素が増えることによって、関連付けの幅が広がって、どんどん記憶に残るようになるのです。情報は単独で覚えるのではなく、既に知っている情報と関連付けをして覚えていくのです。

だから、良く皆さんにお願いをしているのですが、記憶をする力は年齢を経るにつれてどんどん伸びていくことを押さえておいてほしいのです。なぜなら既知の情報が増えていくので、思わぬところでつなぎ合わせることができるからです。



読書に活かすの記憶のメカニズム

この理屈を知った上で、では読書の前に、どうすればよいのでしょうか。このレポートの前半では、まず目的と問いを作ることが重要だとお話ししました。ここでもう一工夫すると良いのです。

目的や問いに関連して、本を読む前、本を選ぶ前に、まず自分が知っていることを書き出していきます。このときにマインドマップはとて有用です。ともかく知っていることを芽づる式に書き出していきます。普段思いつかないような単語が出てくることも多いはず。ともかくたくさんかき出しましょう。

すると、不思議なことが起こります。まず、本を選ぶのが相当に楽になります。これは知っている。これは

知らないの境界線が明確になりますから、新しいコトを知りたいのであれば、知らない本を選べばいいですし、知っている内容を深掘りしたいのであれば、あえて知っている本を選んで深く考え直すこともできます。

さらに、知っていることをかき出しているうちに、問いに対する答えや方向性が見つかってしまうこともあるかも知れません。自分では意識していないのですが、自分の中に答えがあったり、かき出しているうちに、「問い」がさらに明確になったり、もう一段階深くなる。また答えが見つかってしまって、そもそも本を読む必要がなくなってしまうこともあるのです。

ぜひ、「既知の情報」をマップ化して、本を読むパワーをアップしてみましよう。

記憶とは？

■記憶とは

「既知」の要素の
「関連付け」
により行われる



おわりに

今回のミニレポートでは、本の読み方をお伝えしてきました。このレポートのベースとなっているのは、トニー・ブザンの学習理論です。もともとトニー・ブザンの学習理論の中は、30年近く前の本（1974年“Use your head”）に、「速読」「記憶術」「マインドマップ」の3つの要素が融合して組み立てられています。その後、進化を遂げて現在に至っています。日本で流行している速読法のひとつの源流になっているようです。

もう一つ参考にしたのは、「本を読む本」（1940年“How to Read a Book”）です。本に対する取り組み方がとても参考になりました。積極的読書のススメとも言える内容です。古典ではありますが、日本語と英語で数回読んでいます。

本を読むというのは、とても重要な学びの手段です。忙しいビジネスパーソンであればあるほど、重要です。ただ、読み方が全然変わっていない人が多い。学生時代に習った読み方をそのままやっている。私自身きっかけとなったのは、フォトリディングとブザンの学習理論との出会ったのですが、このなかで自分なりの経験値を貯めてきました。今回はその内容を総ざらえてレポートにまとめました。

ぜひ参考にしてくださいね。

参考書籍

トニー・ブザン 頭がよくなる本 日本語第4版 2012年4月 トニー・ブザン著 東京書籍

本を読む本 1997年10月 J・モーティマー・アドラー, V・チャールズ・ドーレン 共著 講談社学術文庫