

# 読書をしてもらうには

## 宮城県仙台第三高等学校 32班

### 1. 背景と目的

読書を苦に感じている人が多いと思い調べてみた

年齢が上がると読書をしなくなるというデータを発見  
↓  
根本的な原因を突き止めて、みんなに読書を楽しんでほしい  
(※1)

### 2. 先行研究

読書をするメリット

- ・語彙力や文章理解力が上がる

イギリス・サセックス大学の研究によると6分間の読書  
→ストレスを68%減少

これは音楽鑑賞、散歩、コーヒー、ゲームよりも効果的  
扁桃体の活動が沈められ、鎮静効果が生まれる

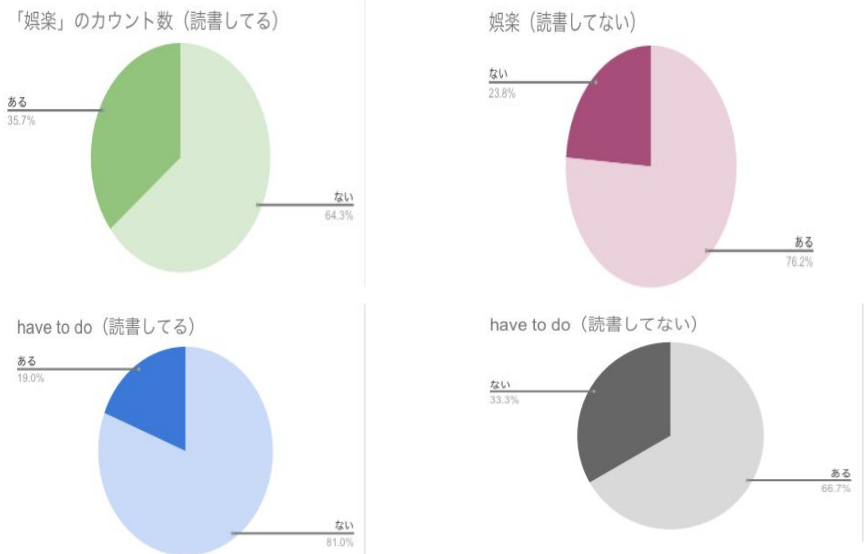
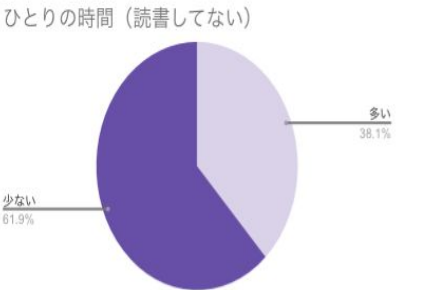
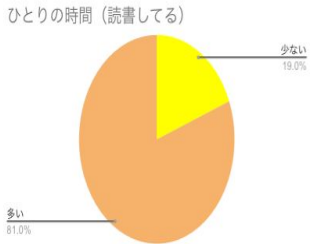
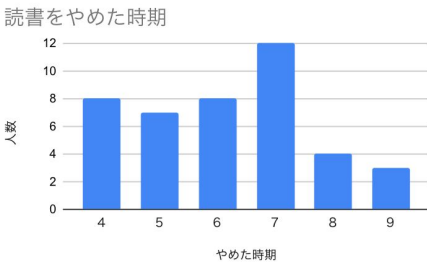
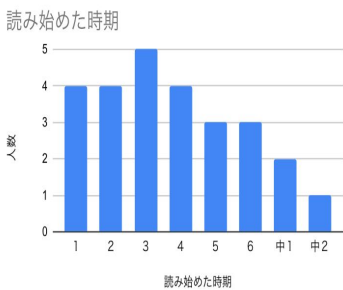
ハーバード大学のキリングワースとギルバートの研究  
→目の前のことに集中することは、人生の幸福度を上げる  
だからこそスマホやテレビなどで無駄な時間を過ごすのではなく

### 3 調査方法

生徒に直接班員が「読書に関する変遷」、「読書をしていた場所と時間」、「その時の人間関係の状況」、「習い事や部活の状況」、「放課後何をしていたか」「スマホ・ゲームの使用状況」などを聞き込む。

### 4 結果と考察

3で調査したデータを元に、「読書をし始めた時期」、「読書をしなくなった時期」、「周りに人がいたか」、「読書以外の娯楽があったか」、「しなければならないことはあったか」という要素に分類して結果をまとめた。



年齢による読書の変化については、年齢が上がるほどスマホやゲームが買い与えられたり、高学年になるほどすべきことが増えることが原因だと考えられる。

※必ずしもこれらの原因が全て当てはまるわけではない。

〈読書をする条件〉

- ・スマホ、ゲーム等の娯楽デバイスがない
- ・1人の時間が十分に確保されている（傾向として）
- ・勉強や部活などに追われていない環境

これらのような環境を確保できる場所が必要であると考えた  
例）図書館・ブックカフェ

しかし、図書館は勉強というイメージもあるのではにかという点とブックカフェは映画館のように強制力や非日常感があったり、お金を払っているから無駄にはできないのではないかという点より私たちはブックカフェに絞り調査した。

### 5 仮定

ブックカフェを活用して、映画館と同じような感覚になってくれれば読書を楽しんでくれるのではないかな。

### 6 実験（実験しなかった）

ブックカフェに調査に行ったところ、現在ブックカフェで本のみで営業しているところはなく、ほとんどのお店がwi-fiを完備してワークスペース等として営業していることがわかった。また、おしゃべりが目的で来るお客さんも多い。そのため自分たちの班の掲げていた読書に特化したブックカフェを実現が厳しいことがわかった。（売上が落ちる）  
（交渉したがお店のことも考えると実験は不可能だった）

### 7気づき、まとめ

実験はできなかったが、3つの可能性を推定している。

1. 仮定が正しい。
2. 仮定が誤りであり、我々が導いた条件は読書をする必要条件ではあるが十分条件ではない。  
（読書をする人がやっているからといって、同じことをすれば読書をするとは限らない）
3. 2と関連するが、読書をすでに行っている、もしくは興味を持っている人が読書にさらに集中する・続ける条件であった。  
（もしかしたら「読書を始めてもらう」という点に関してはその方法を一般化するのは難しいかもしれない。そこには非合理的なおもしろさなどが必要かもしれない。）

### 参考文献

- 1) <https://www.j-sla.or.jp/material/research/dokusyotvousa.html>
- 2) [https://www.smartschool.jp/contents/school-build-hint/index.php?det&id=lp-20230523194749&tag=松見敬彦#:~:text=それによると、最も多い,%にのぼりした%E3%80%82\)](https://www.smartschool.jp/contents/school-build-hint/index.php?det&id=lp-20230523194749&tag=松見敬彦#:~:text=それによると、最も多い,%にのぼりした%E3%80%82))
- 3) <https://keifukai.or.jp/soyokaze/blog/1509/#:~:text=イギリス・サセックス大学の研究,生まれるとのことす%E3%80%82>
- 4) <https://www.keieishaterrace.jp/article/detail/22183/>