



10人中8人が効果を実感!

アメリカ大学院 (MBA) で習得した独自メソッド

1日に本が3冊  
楽しくさらさら読める

多読の極意



プレミアライフデザイン協会代表 上野ハジメ

こんにちは！  
45歳からの上質ライフの実現を応援する  
「プレミアライフデザイン協会」代表の  
上野ハジメです。

**成功者のほとんどは「読書家」である。**  
だから、本は読むべきだ。

そんなことは、もうとっくにわかっていますよね。  
だから、誰もが本を読みたい。

**だ・け・ど。**

**問題は、「時間がないこと」です。**

本には、たくさんの時短術や、  
時間管理法が書かれているのですが、  
本を読む時間がないのだから、  
解決策も見つからない…

皮肉なパラドックスです。



私は、子どもの頃から小説を読むのが大好きで、本を切らすことが不安で、常に2冊、3冊と、次に読む本を手元に置いていました。

千葉から東京へと通学・通勤する1時間は、格好の読書タイム。苦痛どころか、待ち遠しいくらいの思いで、駅に向かったものです。

が、そんな本好きの私も、ハワイの大学院で、ビジネス関係のテキストを「**1週間で100ページ分**」読まされる日々には、泣きました。

細かな字で、専門用語ばかりで、**「こんなの、とっても無理…」**というボリューム。

調べ物もあります。それをレポートにまとめないとならない。のんびりとしている場合ではないのです。

**「やるしかない！」**

覚悟を決めて、図書館にこもり、一日10時間、英語の文献と格闘。やがて、習得したのが、今回お伝えする**「眺め読み」の極意**です。

## 本を読むのに、時間をかける必要などなかったんだ！

そのことを悟った私は、その後、年間200冊以上を継続的に読破する「多読家」となりました。

クライアントや受講生からも、盛んに相談されます。

「私、本を読むのに、とっても時間がかかってしまって…」  
「読みたい本がどんどん溜まって、嫌になってしまおうんです」  
「細切れで読んでいると、どうしても楽しめなくて…」

## そう、楽しくなければ、読書じゃない。

だったら、楽しめる秘訣を、もっともっと共有したい。  
そんな思いで、今回の小冊子を思い立ちました。

**本は最もコスト効率の良い「自己投資」。**

ぜひ、これを読んで、さくさくと読書を楽しんでくださいね。



あなたは  
読書を  
勘違いしている

# 本に対する、よくある誤解

学校教育で叩き込まれた、間違った読書の常識が、あなたを読書の楽しみから遠ざけています

- ✕ 本はぜんぶ読まないといけない
- ✕ 本の内容は記憶しないといけない
- ✕ 本は熟読・精読しないといけない

# 多読は「速読」とは違います

巷でよく聞く、速読法、フォトリディングとは違います。  
私の提唱するのは、心穏やかに楽しむ、  
自然な「**眺め読み**」です。



## 眺め読みの極意

- ゆったりリラックス
- とにかく楽しく
- 脳が活性化
- アイディアが湧き出る
- 知的に興奮！



1日に3冊読破！  
多読への道  
ステップ1

「読書の常識を変える」

# 本は全部読まなくていい！

罪悪感？ せっかく買ったのにもったいない？  
つまらない「常識」から離れて、  
本と自由に向き合いましょう！

## 本の読み方「新常識」

- 本当に必要な部分は、ごく一部
- つまらなければ、やめていい
- 頭から読まなくていい
- 飛ばし読みしていい
- 太字や見出しだけでもOK！



# 本は記憶しなくていい！

え～、覚えてないのに、読書の意味あるの？  
はい、ちゃんとあるんです。常識を塗り替えて！

## 本の読み方「新常識」

- 潜在意識には刻まれている
- 全体像がわかればいい
- 知的刺激につながればいい
- 論点が見えれば大丈夫
- 全部を参考にしないでいい



# 本は熟読しなくていい！

「熟読」「精読」こそが、あなたを読書から遠ざけています。一字一句読もうとするから、時間がかかるのです。

## 本の読み方「新常識」

- 一文字ずつ追わない
- 全体を眺める感じで
- さらさらと撫でる程度でOK
- 人間の理解力を信じよう
- 文字より文脈をつかむこと





1日に3冊読破！  
多読への道  
ステップ2

「全体像を把握する」

# 誰が書いたのかわらう

まずは著者プロフィールをしっかりと見ましょう。  
どんな背景をもった著者が、どんな立場で書いたのか。  
略歴やプロフィールを知ることによって理解が深まります。



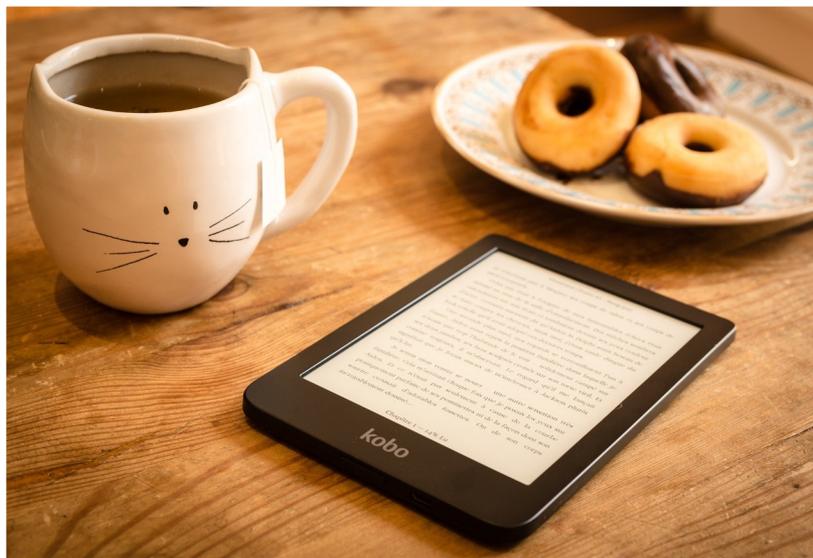
## 本の読み方「新常識」

- 買う前に調べる
- 本の後ろの表記をまずは読む
- 著書リストを調べてみる
- 何の専門家か知る
- 一度に何冊か重ね読みする

# まえがきに著者の想いが託されている

自分が本を書くときのことを考えてみてください。

「まえがき」に、ありったけの思いや、書いた理由を託しますよね？ 本の重要なポイントが隠された、読み飛ばせない項目なのです。



## 本の読み方「新常識」

- じっくりと要点をつかまえる
- 何を伝えたいのか理解する
- 読むべき理由を理解する
- 著者の想いを汲み取る
- あとがきも読んでしまう

# 目次こそが本のすべて！

本づくりのプロ（編集者）と練りに練った本の全体像が、目次を見れば一目瞭然です。大見出し、小見出しを読んで、本の構成を掴んでから読みましょう。



## 本の読み方「新常識」

- 章立てのタイトルを見る
- 全体の流れをつかまえる
- 小見出しを見る
- 章の中の流れをつかまえる
- 気になるキーワードに注目する



1日に3冊読破！  
多読への道  
ステップ3

「タイムチャレンジ」

# 1冊2時間とまず決める

まずは、1冊を2時間で読むと決めてください。  
そして、ペース配分しながら、チャレンジしましょう。  
ゴールが決まると、人はちゃんと能力を発揮できます。

## 本の読み方「新常識」

- 時間内で読む工夫をする
- 徐々に制限時間を短くする
- 飛ばし読みに慣れる
- 見出しだけをスキップする
- まだるっこいところは省く



# 眺め読みというスキルを習得

一字一句を追わず、ページ全体や、その上部半分をさっと眺める感じで、読み進めてみてください。驚くほどに、意味がちゃんと伝わっています。

## 本の読み方「新常識」

- 文字を追わず「面」を見る
- 字面に注目し、目線で撫でる
- ページ上部に焦点合わせて、眺め読みする
- 読んだ気がしないを克服する



# 素早く楽しくリズムカルに

細切れ読書では、読書の楽しさが感じられません。  
続けていくためにも、時間を創り、次々と  
読み進めていきましょう。

## 本の読み方「新常識」

- 次に読む本を用意しておく
- まとまった時間を確保する
- 一回で一冊の大半を読んでしまう
- 一冊に数日かけない
- まとめて2-3冊読んでしまう





上野式  
**「眺め読み」**  
体験者の声





## 読書の概念がすっかり 変わりました！

南カリフォルニア在住  
GOさん (50代)

どんな本でも最初から一字一句きちんと読むべきと思いきい込んできましたが、「眺め読み」読書法で、驚くほど速く読書ができるようになりました！

1冊30分前後で読み終わっても、主だった主張や要点がちゃんと認識、理解できていることにビックリ！  
これなら次々と楽しみながら読むことができますね！



## 読書の楽しさがまた 戻ってきて嬉しい！

サンフランシスコ在住  
MSさん (40代)

読書が大好きなのに、時間がなくて諦めてきた過去。全部読まなきゃ、記憶に留めなきゃ、という心理的な負担があったようです。

実践してみると、スイスイ読めるだけでなく、しっかり「気付き」が心に残っていることに驚き！

おかげで、読書の楽しさが戻った感覚で嬉しいです！



## 電子書籍だと さらに効果絶大！

東京都在住  
TTさん (40代)

本を読むのは早い方でしたが、溜まっていた本を4冊一気に読めてビックリ！

しっかり読む部分と眺め読みでいい部分が明確になり、読書にもリズム感ができた感じでした。

電子書籍だと、さらに効果が高いことも実感しました。

これからもっと本が読めるとワクワクしてきました！



読書の常識を  
変える**6冊**

# 読書の常識を変えよう！



そもそも本を読むのが遅かった著者が、なぜ年間700冊も読み、さらに書評も書ける人になったのか？ その秘密は「熟読」呪縛からの解放にあった！



元祖「多読」提唱者。ハワイ時代に私が最も影響を受けた友人でありベストセラー作家。年間400冊を継続できる秘訣は、やはり読書の常識からの脱却。

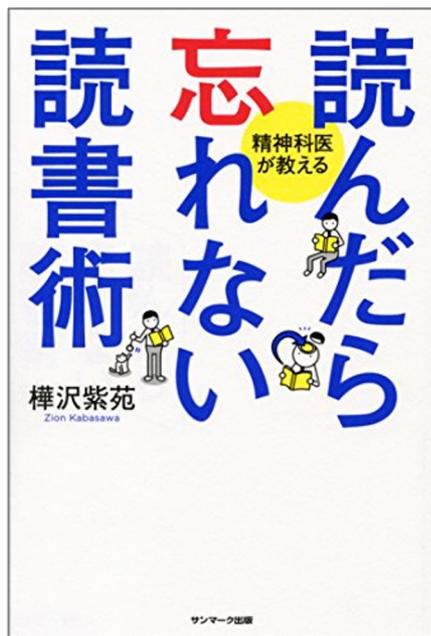


1日に10～20冊は読める！という著者の読書術がたっぷり披露された本。記憶に残る読み方、効果的なアウトプットなど網羅され、刺激たっぷりです。

# 本は読んだ後が肝心なのだ！



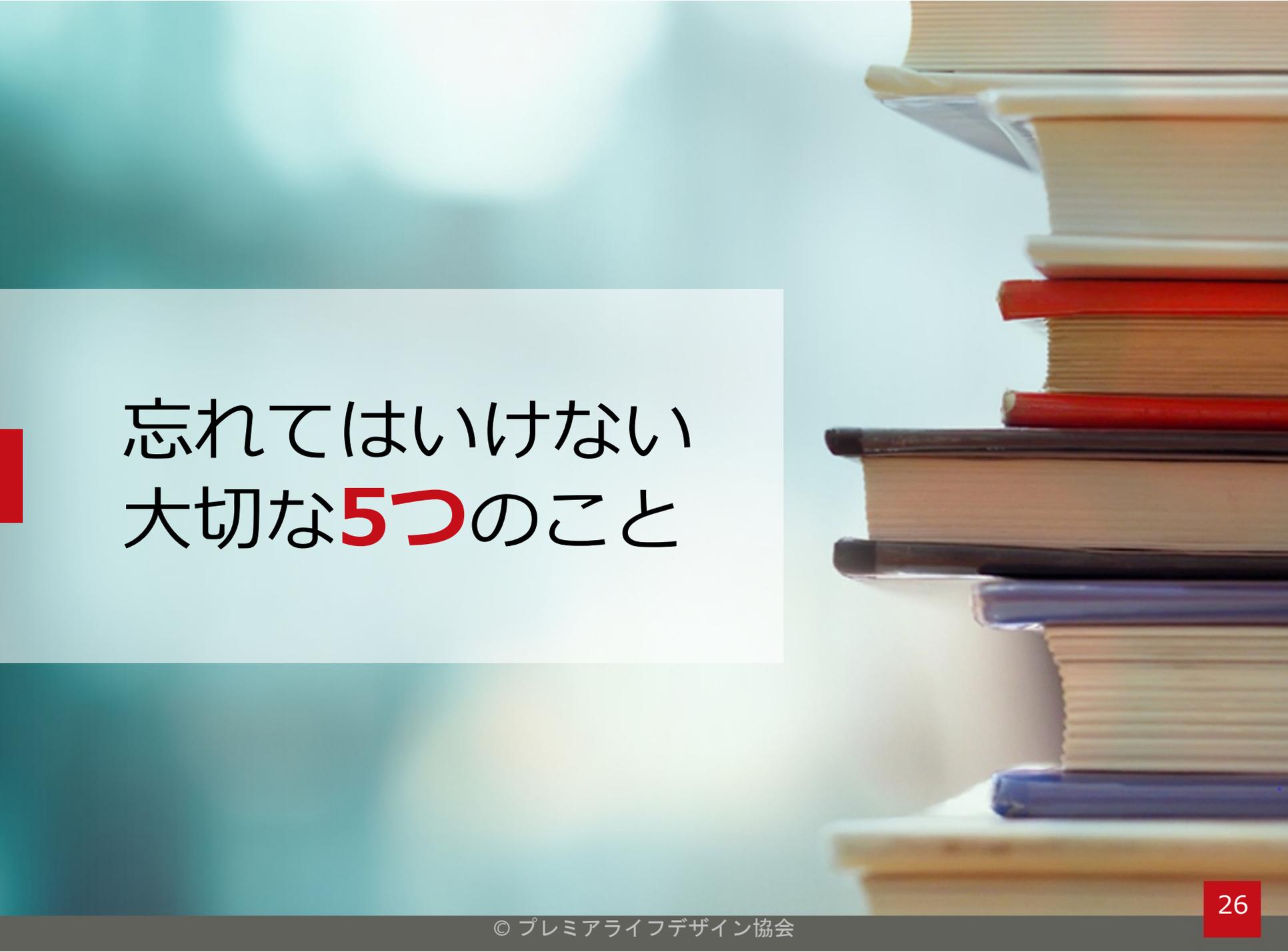
年間1000冊読むという著者の「3分の1」読書法は必見！私の眺め読みと似た手法です。そんなに読んでなぜ忘れないのか？の理由もおおいに納得です。



月20～30冊の読書を30年続けている著者。速読よりも【深読】が大事という精神科医+SNSのプロが教える「忘れない読書術」はヒント満載！



本は速読より乱読がいいという著者。そしてアウトプットなんですよ～。「読書は上に立つものの仕事」は名言！おすすめ本リストは必読の名著ばかりです。



忘れてはいけない  
大切な**5つ**のこと

1

## 何を読むかが一番大事

多読によって、あなたはどんどん本の目利きになっていきます。それまでの間は、ブックレビューを参考にしたり、アマゾンリコメンドや評価を上手に使って、良い本に巡り合う確率を上げていきましょう。

2

## アウトプットで脳に刻み込む

本を読んでも記憶に残らないのは「使わないから」。一番効果的なのは、人におすすめすること。SNS、ブログ、YouTube、読書会を通じて、自分の言葉で伝えることで、理解も進み、脳に深く刻まれ、人にも感謝されます。

3

## 習慣化するべく時間を創る

せっかく多くの本を読めるスキルを習得しても、時間を生み出せなくては意味がありません。優先順位を整理して、読書時間を確保することが、何よりも大切です。読書をライフスタイルの重要な位置に組み込みましょう。

4

## お金なんかかけなくていい

アマゾンの電子書籍Kindleには、月々980円で、セレクトされた本が読み放題のサービスがあります。少し前のベストセラーが対象本になったりもしますので、あっという間に20倍以上の価値を得ることが可能です。

5

## じっくり読むべき本もある

じっくりと時間をかけてこそ、読書の醍醐味が感じられる本も多々あります。眺め読みした本も、あらためて時間をかけると、別な味わいが生まれることも。スピードや量の多さにとらわれず、自由に読書を愉しみましょう。

# 上質ライフ実現に 読書は不可欠！

読めば読むほど成長する自分を  
実感してください。



プレミアムライフ  
デザイン協会代表  
上野ハジメ  
プロフィール

# プロフィール

1962年1月1日、東京生まれ  
早稲田大学第二文学部を卒業し、10年間にわたって、  
広告業界のクリエイティブ・ディレクター、メディアプランナー  
としてマーケティング業界に従事。



94年に現在のパートナー（男性）と出会って、ハワイに移住。  
ハワイ・パシフィック大学にてMBAを取得し、地元マーケティング会社の  
副社長に就任。2001年より、ネット事業、雑誌事業の社長・編集長として、  
ハワイファンなら誰もが知る「アロハストリート」を運営。

2011年、より大きなチャレンジを求めてロサンゼルスに移住。  
地元在住者向けマガジンを運営する会社の社長・編集局長を兼務。

性別や年齢を問わないフラットな社会で、多様な価値観に触れ、  
ゲイであることをオープンにしながらコミュニティリーダーとして活躍。  
女性やマイノリティの潜在的可能性を引き出し、モチベーションを高め、  
やりがいのある仕事環境を創造することのエキスパートとなる。

2014年、コーチ／コンサルタントとして独立。

2018年夏、全米移住率No.1で注目されるテキサス州ダラスに拠点を移し、夢であった広い庭と愛犬との暮らしを満喫中。

日本各地、ハワイ、ロサンゼルス、オンラインで、セミナー延べ参加者は2500名超、延べセッション数3500時間超。Facebookグループ「プレミアライブUSA」は現在3500名が参加中。（毎朝7時配信）

クライアントは、日本各地をはじめ、ハワイ、ロサンゼルス、サンフランシスコ、シリコンバレー、テキサスほか全米各地、上海、インド、タイ、ベトナム、英、仏など、世界中で活躍する大人世代&大人マインドの持ち主。

# マラソンランナー # 愛犬家 # ビーガン  
# LGBT # 多読家 # Facebookライバー

Empowerment Success Life Coaching認定ライフコーチ  
NLP マスタープラクティショナー  
English Cowboy主宰・ヘッドコーチ  
レイキマスター

<https://www.facebook.com/groups/jsklive>

