



# 校長室だより 11月発行

大阪市立淀中学校

## 《読書の秋》

唐の文人の韓愈(かんゆ／768-824年)の詩の中に「燈火親しむべし」という一節



があります。「秋になると、涼しくなり、夜も長くなつて、燈火、つまり明かりの下で読書するのに適している」ことを意味しています。



読書の効果としては、ストレス解消が挙げられます。本を読んで心が安らいだ経験は誰しもあると思いますが、実は、読書のリラックス効果は科学的に認められているのです。

創造力が磨かれるとも、読書がもたらす効果のひとつです。たとえば、川端康成の『雪国』で「トンネルを抜けると雪国であった。夜の底が白くなつた。」という文章を読んだら、「いったいどんな雪国だろう?」「夜の底が白いというのはどんな風景だろう?」と能動的にイメージを膨らませますよね。このように、文字情報をもとに想像を膨らませたり考えを構築したりすることは、創造力の鍛錬になるのです。

読書には、脳を活性化する効果もあります。音読では「発声する」「自分の声を聞く」というプロセスが加わるため、黙読よりも複雑な情報処理が必要になり、脳をまんべんなく刺激できると考えられています。音読によって活性化する前頭葉は感受性や自制心などを司っているため、前頭葉が活性化することでコミュニケーション能力の向上が期待できます。

読書には、さらに多くの効果があると言われています。ぜひ実践してみてください。