

第2章

読書ノートの作り方：本を読むコツを身に付ける（森久聡）

1 はじめに：「大学での学び」と読書の関係

大学に入学して一定の向学心と知的好奇心を持ちながらも、実際に何をやっていいのか分からなくて、時間が過ぎてしまっている人は意外と多い。そして高校までと同じように、授業を受けて課題をこなすなかで、「面白くないけど、こんなものか」と思いながら過ごしている人も多い。そうした人の中には、もっと「大学での学び」で充実感を味わいたいが、どうしたら良いか分からない、なぜ充実感が得られないのか分からないという人もいるだろう。おそらく、そうした人の多くが、「大学での学び」とは何か理解していない場合や高校までの勉強と「大学での学び」の違いに気が付いていないように思える。

「大学での学び」とは、授業や読書を通じてスキルや教養を身に付ける＝勉強をするだけでなく、研究する方法を身に付けることにある。そして「研究する」とは、自ら問いを立て、それについて考察し、独自の答えを出すことである。つまり「研究」は、自分なりに問いと答えを出すクリエイティブでやりがいのあるものなのである。その意味で、アートと「研究」は似たところがある。アートは自分の抱いた感情や気持ちを深く掘り下げていき、そこで得たインスピレーションを絵画や彫刻、写真あるいは文学作品などを通じて他者に伝えるものである。それと同じように「研究」も社会に対する疑問や違和感を文献を読んだり、調査して深く掘り下げ、そこで得た知見を論文という形式で他者に伝えるのである。ではどうしたら、勉強ではなく「研究」をすることができるのか。それは調査報告書の論文やゼミ論文、卒業論文といった「論文」を執筆することを課題に設定することで可能になる。ここでいう論文とは「問いの設定」「問いに対する考察」「自分なりの答え」が備わった文章形式のことである。「研究」として論文執筆という課題に取り組むことを通じて、研究する方法を身に付ける、これが「大学での学び」なのである。したがって「大学での学び」として「研究」と論文の執筆は表裏一体と言えるだろう。

「大学での学び」とは研究する方法を身に付けることであるが、研究の初発の段階では、授業や読書を通じて勉強することになる。というのは、論文で取り上げる題材に関する基本的な知識や技法を身に付ける必要があるからである。また、自分の研究テーマに関連した知識や技法は授業を通じて身に付けることもできるが、授業で扱うのは基礎部分であるため、読書を通じてさらに深く勉強することになる。基本的な知識や技法を身に付け、研究を深めていく段階でも本や論文を読むことが多くのヒントを与えてくれる。問いの設定の仕方について参考にしたたり、問いに対する考察を深めたり、自分なりの答えを導き出すきっかけを得ることができるからである。このように研究するためには、本

や論文を読んで勉強することが不可欠なのだ。つまり、本や論文を読むことは、研究の一部であると言って良い。この研究として本や論文を読む時、読書ノートを作成しながら読むことは、非常に効果的な読書の方法である。

2 なぜ本を読むのが苦手なのか：読書嫌いのスパイラルから脱するために

「大学での学び」＝研究する方法を学ぶことである。そして研究するためには本や論文を読むことが必要である。これらの2点について理解できても、読書に対するハードルは高い。おそらく読書は苦手だと感じている人の方が大半なのではないだろうか。読書に対する苦手意識は、本を読んでも内容が分からなかったり、理解できなかつたりした経験から生じていることが多い。しかし、良く考えてみると本を読んでも理解できない理由はいくつか存在する。

ひとつは、読み手の力量不足である。その本を読むにあたって必要な文章読解力やボキャブラリー、背景知識や予備知識が不足しているケースである。少し古い本を読むと現代ではあまり使わない言い回しや単語が出てくることが多いが、それが分からないと文章を理解することは難しい。また、その本が扱う内容について、読者がある程度の知識を持っていることを前提として書かれている場合、予備知識がないとその本を理解することが難しくなる（たとえば、イギリスの不良生徒について研究した本（P. ウィリス『ハマータウンの野郎ども』筑摩文庫）を読む時、イギリスの学校教育制度の知識が必要である）。もうひとつが、内容そのものが難しい場合である。たとえば、哲学的な問題を探求したり、社会の根源的な構造を考察するようなテーマの本は、抽象的で難解な記述が続くことが多い。あるいは読者自身の生活スタイルやアイデンティティと離れたテーマは理解が難しくなることが多い。たとえば、LGBTQ について書かれた本は、当事者でないと分かりにくい部分もあるだろう。さいごに、書き手の力量不足である。本を書くこと、文章を書くことも様々な技術の一つである。分かりやすい文章を書くことが上手な人もいれば下手な人もいる。

このように考えると、本を読んでも理解できない理由の多くが、読者の責任ではないことが分かる。つまり、本を読んで理解できなくても自分だけの責任ではないと開き直って良いのである。そして、読者にできることは、読み手としての力量を高めること、すなわち、文章読解力やボキャブラリーを身に付けたり、背景知識や予備知識を補うことだけなのである。

では、どうしたら読み手としての力量を高めることができるのか、それは読書をすることである。読書嫌いの人の多くが、一念発起して本を読んでみたものの、途中で挫折した経験を持つ。上記に挙げた3つの理由によってその本の内容を理解できず、つまらなくなって途中で投げ出してしまうのである。このような挫折した経験は恥ずかしいし、二度と経験したくない。そのために本を読まなくなる。本を読まないことで、文章読解力は鍛えられず、ボキャブラリーは増えていかない。また、他の本を読む時にも役に立つ知識を得ることができず、背景知識・予備知識が足りなくなるのである。その状態で、また本を読もうとすると十分に理解できず挫折してしまう。こうして読書嫌いのスパイラルに嵌まってしまふのだ。

この読書嫌いのスパイラルから脱するために、2つの工夫を提案したい。ひとつは、背景知識や予備知識を増やす工夫として、さまざまなメディアを活用するということである。たとえば、テレビのドキュメンタリー番組やニュース番組を見て勉強する。あるいは、関連した映画、小説といった作品に触れる。新聞記事や雑誌記事を図書館で探して読んでも良いかもしれない。あるいは、小中学生向けの解説本（ブックレット）を読むのもオススメである。いきなり、難しい本に挑戦するのではなく、

映像やブックレットなど消化しやすいものから手を付けていくのだ。そうやって外堀を埋めるように背景知識・予備知識を増やしていくと良いだろう。もうひとつは、全部読めなくても良いし、全部理解できなくても良いので、手当たり次第に目を通してみるという心構えを持つことである。真面目な人ほど書いてあることを全て理解しようとしてしまう。そして理解できない部分があると、他のみんなは理解しているものを自分だけが理解できないと思い込んで挫折する。その本の内容を全て理解できる読者などいないと思って良い。だから全部読めなくても、理解できなくても気にせず、他の本を読めば良いのである。関連した本を読み進めているうちに、理解できるようになる部分が増えていくことも多い。小中学生向けのブックレットでも読み切れば、それなりに達成感が得られる。その達成感を大切にしたい。

正直に言えば、筆者自身も図書館で借り出しただけで、結局、1ページも読まずに返した本がたくさんある。あるいは目次を読んだだけ、本文はパラパラを流し読みしただけの本も少なくない。本を読むという行為は、生まれながらに誰もが上手にできるものではない。それなりにトレーニングが必要な行為なのである。料理の初心者に失敗がつきものであるように、読者の初心者も失敗がつきものである。そして、どんな頭の良い人でもまったく知らない未知の分野の本を読みはじめたころはそれなりに苦労するものである。それでも、その分野に関連した本や論文を乱読多読を続けていけば、次第に理解しやすくなっていく。とにかくまずは乱読多読を続けて構わないと思う。

3 読書ノートとは何か

ここまで読んで、読書嫌いという負い目を抱いていた気持ちが少しは軽くなったと思う。そこで、いよいよ「大学での学び」として読書をする際に、効果的な読書方法として「読書ノートの作成」を紹介したい。

読書ノートとは、本や論文を読みながらメモをとったノートのことである。ノートには、論文の内容を要約したり、大事な箇所を抜き出したりする。また、本を読みながら思い浮かんだ疑問点であるとか、その内容に対する批判点をノートにまとめたり、全体を通して考えたことや感想などを記録したものである。多くの学生が講義を受ける時、先生の話をお聞きしながら大切だと思ったことをノートにメモしていくと思う。それと同じように、読書をしながらかノートをとるのである。このように読書ノートを作成しながら本を読むことで、その本の内容に対する理解が飛躍的に高まることが多い。読書ノートをとらずに本や論文を読むのは、ノートも取らずに授業を受けているのと同じで、多くのことを身に付けることができないし、それらが経験として蓄積していかない。「大学での学び」として読書をする場合、学年があがるほど専門的な本や論文を読む機会が増える。初めて読むようなテーマの本や論文であったり、卒業論文などで専門的な本や論文を読む場合には、読書ノートを作成することは非常に有効な読書方法のひとつである。

読書ノートの作成方法としては人によって色々な工夫がなされているが、ここでは筆者の方法を紹介しよう。筆者が読書ノートを作成する場合には、以下の内容をノートにまとめることにしている。

- (1) 読んだ本の正確な書誌情報——和書の場合、本のタイトルや出版社などの書誌情報は「奥付」に書いてある（表紙ではないことに注意）。奥付は本の一番最後のページ（洋書の場合はたいいてい中表紙の次のページ）のことである。この奥付をみて、著者・タイトルとサブタイトル・出版社・刊行年をメモしておく。図書館のOPACや書店の在庫情報は、この奥付の情報をもとにデータベースが構築されている。そのため、奥付から正確に情報をメモしておけば、後からその本を検索することができるようになる。特に図書館で借りた本の場合、本のタイトルを問

違えてメモしていると再度借りようとした時にすぐに見つけることができないし、本屋で購入しようと思っても、見つけることが難しくなる。

- (2) その本の読書ノートに付けるタイトル——本のタイトルとは別に自分で考えて付ける。新聞記事の見出しのような役割を果たすので、その本を一言で集約して表現したものをタイトルにすると良いだろう。
- (3) 要旨——その本の全体の内容を説明する短い文章を書く。およそ400字～800字程度の文章で本の内容をまとめる。
- (4) 要約メモ——読書ノートでもっとも大きな部分を構成するもので、本の記述に沿って箇条書きやメモ書きの形式で要約していったもの。要約メモを読めば、本の内容や論旨を振り返ることができるようになる。要点をまとめた「レジュメ」と思っても良い。大事なところは丁寧に細かくまとめ、そうでないところは簡潔にまとめてもよいだろう。目安としては、本の全体のページ数が300ページならA4×10ページ程度にまとめると、丁寧な読書ノートになる。
- (5) 論点および疑問点、感想などのメモ——本を読みながら思い浮かんだことをなるべくメモしておくとうい。これまで読んだ本と意見が異なっている点や見解が分かれる点（論点）をあげておく。読んで意味が分からなかったところ、難しく理解できなかつたり、ピンと来なかった点を疑問点としてあげる。また著者の見解に納得できなかった点や間違っていると感じた点を批判点としてあげることも大切である。逆にすぐ納得できた点、読んでいて感心した点も挙げるのもよい。そして、本の全体を通じて感想をメモしておく。

以上が、読書ノートにまとめるべき内容ということであるが、実際に作業をする順番は(1)(4)(3)(2)の順に取り組み、随時、(5)をすることが多い。具体的には、まず(1)書誌情報をメモして、本を読み始める。本を読みながら(4)大事な内容を論旨に沿ってまとめていく。本を読み終えたら、内容を(3)要旨の形式でまとめ、最後に(2)読書ノートのタイトルを付ける。(5)の論点・疑問点や感想は上記の作業をしている最中に思い浮かんだりするので、その都度、書き足していく。

このように本をまとめる作業をすることは、本の理解を深めるだけではなく、情報の加工技術も身に付けることができる。読書ノートをまとめるという作業は本という大きなサイズの情報を(2)は一行で、(3)は400字～800字程度の文章で、(4)はレジュメのサイズ、といったように3つのサイズの情報に加工することと同じである。このように大きな情報を様々なサイズに加工する技術は、無意識に普段の生活でも行っているものではあるが、社会人に必須のスキルのひとつである。たとえば、出張から帰ってきて上司に出張の成果を報告する場合、いつもゆつくりと丁寧に時間をかけて報告できるわけではない。時間がないから、ほんの数秒で報告しなければならない時もあるのだ。出張で得られた様々な情報をその時に与えられた時間で説明できるサイズに加工する技術が必要なのである。このように読書ノートは、多くの情報（本の内容）を、小（タイトル）中（要旨）大（要約メモ）の3つのサイズにまとめる訓練にもなるのだ。

4 読書ノートの作成と読書をするコツ

これまで読書ノートの作成方法について紹介してきたが、ここまで読んでも読書ノートを作成することに不安を感じていたり、読書に対する苦手意識を持っている人もいるだろう。そこで最後に、読書ノートを作成するにあたって筆者なりにいくつかのコツを紹介したい。

大事な文章を引用するときは「」でくくり、一言一句違わず、正確に書き写す。忘れがちなのはページ数も必ず記載することである。これがないと後でレポートや論文を書く時に、引用箇所を探す

ので苦勞する。また引用箇所を明示せずに引用すると盗用（剽窃）となってしまう。アートの世界で盗作（剽窃）は最大の罪であるように、「自分で問いを立て、考察し、自分なりの答えを出す」学問の世界でも同じように、盗作（剽窃）は最大の罪である。同じように、本の内容を要約した部分と自分で考えた論点・疑問点はハッキリと分けておく。本で学んだ内容を自分で考えたことであるかのように振る舞うことは、盗作（剽窃）したことと同じである。

難しくて分からなかった部分や理解できなかった部分もメモするが、その時に何がどう分からないのかメモしておこう。一度読んだだけでは十分理解できないケースはとても多い。また、他の本を読んでいるうちに、以前は理解できなかった部分が理解できるようになることもある。その時にメモを見直すことができる。メモを見直す場合に備えて、パソコンやスマホを使って読書ノートを作成するのもそれなりに有用である。手書きのノートでも構わないし、その方が読書しやすいという人もいるだろう。一方でパソコンやスマホを使って読書ノートを作るとノートの中身を検索できるだけでなく、読書ノートで書いたメモをレポートや論文に利用することも簡単にできるという強みがある。

勉強し始めたばかりや、初めて読むような分野の本、難解なテーマを扱った本、古典的な文献のように読むのが苦勞しそうな本ほど丁寧にノートを作る。読書ノートはそういった少し難易度が堅い本を読むのにきわめて有効な読書方法である。読書ノートを作成することに慣れてきたら、本の難易度によって簡略化した読書ノートと詳細な読書ノートに分けても良い。具体的には、よく知っているテーマの本や入門用の易しい本を読む場合には簡略化した読書ノートにして、重要な文献であったり、難解な文献の場合には詳細な読書ノートを作成する。

良い本・大切な本だと確信したら、思い切って買って本棚に置こう。本棚は知識をストックしておく場所である。図書館で借りた本は返却してしまえば、後から読みたくなったり、確認したくなったりした時、すぐに読むことができない。良質な本ほど、何度も読み返すたびに発見があったり理解が深まったりするものである。本棚とは「知識の履歴書」である。もし、本や論文をコピーするときは、本文だけではなく、表紙+目次+本文+注・文献リスト（+資料編+索引）+奥付、を忘れずにコピーする。これらがなくとも正確な書誌情報が書けなくて、あとで卒論、ゼミ論やレポートを書いた時に参考文献としてリストアップできない。

乱読多読で良いといっても、次に読む本はどうやって探したらよいか疑問に思った人もいるだろう。そこで次の本を探す場合には「芋づる式」に本を探すことをオススメする。まずは手取りやすい身近にある本から読んでみることになるが、その本の本文の注や文献リストには、関連した本や論文が挙げられている。それらの中から、さらに自分の関心に沿った本や論文を読むのが堅実な方法である。同じ著者が書いた本や論文などに手を広げていくのも良いだろう。図書館の書架に行く場合や大型書店に行く場合、目当ての本が置かれた書架を一通りチェックするのも良い。意外なことに、目当ての本の近くにもっと読みたい本が置いてあることが多い。

どんな分野でも50冊くらい読み比べれば良い本と悪い本が分かるようになる。まずは精読しなくても良いので、次々と読み比べてみよう。そうするとどの本でも評価の高い古典、定評のある著者が見えてくる。ある程度めどが立ったら、重要そうな本を精読していくのがよい。そのテーマについてたくさん本を読み比べていけば、表紙、目次、序章、索引、著者、出版社といったところから判断できるようにもなる。特に評価の高い本や論文は、「序章」や「序」「はじめに」などで本の内容をコンパクトにまとめて説明していたり、鋭く明快な問いを設定していることが多い。

分厚い本を読むコツは「1日最低1章以上」というようにペースをつくってそれを守り切ることである。丸一日たっぷり時間を作ってまとめて読もうとすると意外と集中力が続かないものである。何時間も集中して読書ができる人はそれでよいが、そうではない人は、ひとまず短い量を集中して読むことから始めてみるとよいだろう。大学まで往復する電車の中で本を読むことにするのも良いし、毎

晩、布団に入って本を読んでから寝ることにすれば、すぐに眠れるに違いない。こうして読むペースを決めれば、10章で構成された本なら、必ず10日以内に読み終えることができる。また、レポートなどの課題として締切までに本を読まなければならない場合、こうやって分割してみれば、いつごろから読み始めれば良いのかが分かって、スケジュールもたてやすくなるのである。そして、毎日少しずつ本を読むことが習慣になれば、どんなに分厚い本も読み終えることができるようになる。さらにこれを応用すれば、日本語訳されていない外国語の本を読み終えることも夢ではない。300ページの洋書を毎日2ページずつ読んだら半年で読み終わることができる。もし、卒業までに数冊でも洋書を読み終えたら大きな自信になることだろう。読書ノートの作成方法についての解説は以上である。こ

こで述べた読書ノートの作成方法は、筆者のこれまでの読書経験から生み出した方法である。最後に、例として筆者が作成した読書ノートの一部を示しておくので、これを参考に自分なりの読書ノートの作成方法をアレンジしたり、編み出していくとよいだろう。

■読書ノートのサンプル

作成：061120Mon.

タイトル→ 米国における多元的な統治システムの成立過程の歴史分析 ⇨自分で考えたタイトルを付ける

書誌情報→

■文献
Dahl Robert A., 1961, *Who Governs?: democracy and power in an American city*. New Haven: Yale University Press. (= 1988, 河村望・高橋和宏監訳『統治するのはだれか』行人社)

■キーワード
政治的資源, 政治的影響力, 選挙と投票, 大衆政治 ⇨キーワードを自分で考えてつけるのも良いアイデア

要旨→

■要旨
本書は、アメリカ北部の都市の政治体制の歴史を追うことで、都市の政治体制の変動モデルを描いたモノグラフである。ニューヘブンは、様々な移民が流入し、都市住民層を形成していった。彼らは同じエスニシティの政治家を支持し、その政治家は自らのエスニシティの利益をもたらすために政治活動を行っている。ニューヘブンにおいて、政治の力によって仕事を獲得することはニューカマーが社会的上昇を果たすうえで重要な回路の一つなのだ。こうしたかたちでエスニシティごとに支持層が形成されていくことで、ニューヘブンでは都市政策の全般的な局面で権力を持つ集団が頂点に立つ地域権力構造が形成されず、個別の政策やイシューごとに政策決定過程において権力を持ち得るエスニシティがそれぞれが存在する多元的な統治システムが成立していったことを明らかにした。
なお、都市政治の分析にあたっては、権力者の名声（声価法）ではなく、政治的争点ごとに政策決定過程を分析する必要があることを主張した。これはハンターが『コミュニティの権力構造』において、アトランタを事例に、一部の地域指導者が権力を持つ地域権力構造を主張したことと都市政治分析の手法に対してへの批判として受け取られ、いわゆる「CPS論争」を引き起こした。
⇨(3) 要旨は文章の形式にする

■要約メモ

まえがき
対象：コネティカット州ニューヘブン
時期：1957～59年頃（原書の刊行は1961年）
理由：アメリカ都市の典型（3つの有利な点（1）長い歴史を持っていない→歴史的展望が可能（2）きわめて競合する二大政党が存在→全国的レベルの政治との類推が可能（3）最近10年間で政治体制が変化→安定と変化をもたらす要因を検討可能
この調査研究から、他にも『地域権力と政治理論』『進歩のための政治学』が出版されている

要約メモ→ ⇨矢印(→, ⇔)や記号(≒, ≠)などを使ってまとめてもよい

使用しているデータ
(1) 面接資料= 1957～58年実施、重要な意思決定に参加した人たち
(2) 3つの標本調査= 1つは数百の下指導者／2つは登録有権者を対象
(3) 歴史書類= 合衆国コンセンサス、他の記録や資料→「面接では得られない、信頼できる歴史的展望を得るため(p.5)」
⇨箇条書きにまとめてもよい：(1) (2), など

読者= 仲間の学者、ニューヘブン地域の仲間の市民、この集団には属さない学究的な読者→「ある一つの特殊な政治についての本を読むことで、その人自身の地域について、またアメリカ政治について、あるいは民主主義それ自体について、より良い理解を得ようとしている人たち (p.5)」 ⇨引用部分は必ずページ数を明記しておく

第1章 問題の本質

作成：061120Mon.

- ・大衆には貴族と企業家の区別がつかない
- ・政治の下層中産階級的な色
- ・貴族は専門職・商業・銀行業に就いたが、大衆に受ける製造業には就かなかった
無知な職工たちが安定した社会秩序を壊すという感覚
企業家として、無慈悲で攻撃的である性格の欠如、具体的なつらい経験がない
ある種の想像力の欠如があった
大量生産方式の革命的な未来に目を向けることができなかった

要約メモ→

→「製造業や企業経営は、明らかに上流社会の人たちの職業ではなかった」(p.47)
cf.イギリスの有閑階級の社交界では「お金儲けの話ははしたくない」という感覚がある

都市労働者=数が多いが、大部分が地位も政治的な手腕も経済的な資源もない移民。
公職の威信を企業家が貴族に代わって保つ役割を果たした。

貴族→企業家
=社会的地位と富を持つ層が部分的にしか重ならなくなる（貴族は社会的に、教育では高い水準を保つ）
=政治的諸資源の拡散的な不平等を作り上げる

企業家は、地位や富だけではなく、有権者の人気によって支持されていたこと→大衆の人気に支えられた「元平民」の台頭によって政治の表舞台から退く

第4章 元平民

☞小見出しは文献のものを利用して良いし、自分で適宜付け加えても良い。

産業企業家の時代

労働力の必要性→移民の増加→プロレタリアートの形成→「元平民」の政治的支配
社会的・経済的に底辺にいる「少数民族」からの支持・忠誠（あるいは、その出身者）
人種政治=有権者の統合的な性格よりも、差異的な性格を強調し、しかも同時に同化と受容にたいするかれらの切望を利用した政治
その目的=少数民族が上昇していくための機会の拡大
*誰かが斜面をあがれば、そこからの手助けでまた誰かが斜面をあがれたが、山自体を平らにすることは関心がない。
にもかかわらず、政治的資源の累進的不平等から拡散的な不平等への転換が起きたことには注意

.....省略.....

■感想

- ・~~~~~
- ・~~~~~
- ・~~~~~

感想→

■疑問点・論点

Q~~~~~? ☞疑問点は、最後にまとめて書かずに、メモの間に挿入しておいても良い。

A~~~~~

☞自分の考えや予想される答え・仮説も書いてみよう

Q~~~~~?

A~~~~~

☞分からなかったこと・理解できなかったことも書いておく

疑問点→