

脳が一生忘れない インプット術

星 友啓 (著)

単行本：224 ページ

出版社：あさ出版

税込価格：1,650 円 (税込)

はじめに

情報があふれる現代において、どのように学び、記憶し、それを活用するかという問いに対して、本書は科学的な視点から明快な答えを示しています。著者は、スタンフォード大学・オンラインハイスクールの校長として、教育とテクノロジーの最前線で学びを実践してきた人物です。脳科学と心理学に基づくインプット術とはどのようなものなのでしょうか。

脳はどうやってインプット しているのか？

私たちは文字を読むとき、その大部分の時間を、文字を目で追うことではなく、脳が意味を理解する作業に費やしています。実に読書の約 8 割が、理解のプロセスに使われています。この事実は、速読の常識を覆すものであり、インプットとは視覚のスピードではなく、脳の処理の仕方にかかっていることを教えてくれます。また、読む前に目的を明確にすることで、集中力や理解力が高まり、インプットの質も大きく向上すると筆者は説明しています。

「つまみ読み」が上げる読書効率

本書では、「つまみ読み」という効率的な読書法が紹介されています。すべてを丁寧に読むのではなく、見出しやタイトル、章や段落の冒頭に目を通して全体像を把握し、重要な部分に集中して読む方法です。

情報の優先順位をつけ、自分に必要な知識だけを取り込むことで、短時間でも深い理解が得られるようになります。これは、忙しい日常の中で学びを深めたい方にとって、非常に実用的なテクニックです。

「ストップ&ゴー」という読書法

「ストップ&ゴー」とは、一定の区切り（例えば 10 ページ、1 セクションなど）で読書を一度止めて、「何が

書かれていたか？」と自分に問いかける読書法です。この方法は、インプットした情報を思い出す「リトリバー」と呼ばれる記憶法に基づいており、記憶の定着を高める効果があります。

読み進めるだけでは忘れてしまいやすい内容も、思い出すという行為を挟むことで、より強く脳に刻まれるようになります。日々の学習にすぐに取り入れられる、実践的な方法です。

記憶を確実にするアウトプット

インプットした情報を記憶に定着させるには、アウトプットが欠かせません。本書では、学んだ内容を自分の言葉で説明することや、メモにまとめること、人に話すことなど、すぐに取り組める方法が紹介されています。

特に「誰かに話すつもりで学ぶ」ことは、記憶を深く定着させる効果があるとされています。読み返すだけでは不十分で、実際に使ってみることが、学びを本当の意味で「自分のもの」にする道だと感じました。

AI 時代の情報との向き合い方

情報が簡単に手に入る時代だからこそ、「自分で考える力」がより重要になっています。本書では、AI や検索に頼りすぎること、脳が情報を「記憶する必要がない」と判断してしまう危険性を指摘しています。

スクリーンショットや要約ツールを活用する一方で、自分の手でメモをとり、思考を深めることが勧められています。情報の真偽を見極め、自らの判断で選択していく姿勢が、AI 時代を生き抜くための力になると言えるでしょう。

誰にでも実践できる形で丁寧に紹介されており、学び方を見直したい方にとってオススメの一冊です。