

## 「推し」の紹介

富山県健康増進センター 山口 功子

私の「推し」、それは『audiobook』です。

なぜ『audiobook』を勧めるかというと、  
読みたい本があるけど、平日は、仕事が終わって家に帰り、本を開いて、読み始めてはみたものの、数ページ、数行で睡魔に襲われて終了！ってことはありませんか？

そんな方でも人生を加速させる一石三鳥のアイテムなんですよ。

オススメするポイントは3つ。

### ① ながらで聴ける

本を読もうと思うと、手に本を持って、目で読む。すると、手と目が塞がってしまうので、同時に他のことをするって簡単ではないですよ。ところが、『audiobook』なら、手と目を他に使うことができます。例えば、主婦であれば、ごはんを作りながら。私の場合は、通勤時間を使って、運転をしながら。パーツ、パーツで全体をイメージできるトレーニングにもなるんですよ。さらには、マルチタスクをこなす能力が身についてくるんです。

### ② 耳から情報を得る

メラビアンの法則ってご存じですか？

人は、人と人とのコミュニケーションにおいて、言語情報が7%、聴覚情報が38%、視覚情報が55%のウェイトで影響を与えていると言われています。だから、視覚情報優位な人が多いとも言われています。そんな中、耳から情報を得ることで、聴覚情報を磨くことができ、状況をイメージしながら、頭の中が整理できるようになるんですよ。結果、圧倒的に人との会話を要約したり、伝える能力がアップします。

### ③ 倍速で聴ける

通常より早いスピードで聴けるようになると人との会話の中で、脳の処理能力が上がり、脳のシナプスが繋がることで、圧倒的に理解力が身につきます。

私は、4年ほど前から、『audiobook』にお世話になっていますが、ポイントに上げた3つをまさに実感しています。本を目で読むより、短時間で1冊の本を聴くことができ、時間の使い方が変わりました。もし、あなたが、『audiobook』を活用することで、時間が浮いたなら、何に時間を使いますか？これが通勤時間などを使ってできたら、面白くないですか？

