

次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

本を読むということは、ただの趣味にとどまるものではありません。あえて強めに言うのなら、「読書は強制していいもの」とでも言えるでしょう。そんなことを言ったら、本を読むかどうかなど人の自由じゃないかと言う人もいるかもしれません。たしかにその気持ちも分かるのですが、それでもやはり、<sup>①</sup>本を読むことは強制したいほどにすすめるのです。

主な理由は二つあります。まず一つ目は、深い教養を身につけられるからです。基本的に本の書き手は頭のいい人が多いです。ものすごい量の知識をもち、思考を深めた人達です。そんな人が身近にいればいいですが、それはなかなか難しいですよ。しかし、本を開けばそうした人達に出会えるのです。彼らは頭が良いからこそ、読み手のレベルも考えて書いてくれます。頭のいい人が何を、どう考えているのか、世界をどうみているのかを、本はこっそりと教えてくれるのです。

これだけでも十分にメリットはあるのですが、一点注意が必要です。それは読み手の姿勢です。私たちが本を読むときには、つい受け身になってしまいがちです。相手の言っていることに全面的に賛成してしまいがちです。しかし、それではいけません。ちよつとでもひっかかりを覚えてたら一度立ち止まる必要があります。立ち止まって考える―これは現代の多くの人が出来ていないことです。情報が次々とあふれ出してくる現代の情報社会では、与えられることが当たり前になり、<sup>②</sup>自分で物事を考えることを辞めてしまう傾向にあるのです。しかし、自分で考えないと自分の中で整理が付かず、本物の教養は身につかないでしょう。

理由の二つ目は、健康に良いからです。読書が健康に良いと言われてもいまひとつピンとこないでしょう。健康といって思い浮かべるのは、

運動や食事、睡眠などでしょうから。しかし、読書も実は健康に良いのです。

アメリカの名門イェール大学が、読書と健康について十二年に及ぶ大規模調査を行い、「読書をする<sup>①</sup>と健康寿命がのびる」ことを明らかにしました。研究結果によると、一日に三十分以上読書をすれば、死亡リスクが約二十％減少すること。他大学の研究でも、読書は心拍数を下げ、筋肉の緊張をほぐすことが報告されています。つまり、ストレスを削減してくれるのです。

こうしたデータからも分かりますとおり、読書には健康を増進させる働きがあることが分かります。一見すると無関係そうな健康とも関わりがあるのが読書なのです。

もちろん、本を選ぶときには、まず自分がある程度読めそうなものを選んでみましょう。専門書のようなものはおそらく挫折してしまうでしょう。文庫や<sup>※1</sup>新書などを書店でパラパラめくってみてください。直感的にこれだ、と選んでみるのも一興です。

深い教養を身につければ、不安に駆られていつも周りをきよろきよるする必要がなくなります。(i)、自分の中に住んでいる筆者Aや筆者Bが、目の前の困難を解決するヒントを教えてください。

(ii)、読書によって健康が保たれれば、その分様々なことに挑戦する機会に恵まれます。<sup>※2</sup>命あつての物種」とはよく言ったものです。これら二つの主なメリットが両輪となって、人生をより良い方向に導いてくれるのです。

そのため、多くの「一流」と呼ばれる人達は、必ず本を読んでいるのです。その習慣が必ずあるのです。学者だけでなく、経営者やトップアスリートなんかもそうです。そもそも本を読まずに一流になることはほとんど不可能と言って良いでしょう。<sup>③</sup>読書は人として一流であるための必要不可欠な条件なのです。

だから、私はみなさんに本を読むことをすすめたいのです。はじめに強制したいと言ったのもこうした理由があるからなのです。強制ということなんだか縛られるイメージがありますが、反対に、本を読むことで様々な強制から解放放たれることができますのです。私が読書を強制するのは、あらゆる強制から解放されるためなのです。

『読書のメリット』

注

※1 新書・専門的な内容を一般向けに書いた本。

※2 命あつての物種・生きていればこそ様々なこともできるということ。

問一 — 線①「本を読むことは強制したいほどにおすすめのなのです」とありますが、筆者がそのように考える理由を次のようにまとめました。空欄に当てはまる言葉を、Aは十二字、Bは五字でそのまま抜き出してください。

本を読むと、( A ) ことに加え、( B ) というメリットがあるから。

問二 — 線②「自分で物事を考えることを辞めてしまう傾向にあるのです」とありますが、このような傾向になるのはなぜですか。五十字以内で説明してください。

問三 空欄 ( i )、( ii ) に当てはまる言葉を次の中からそれぞれ一つずつ選びなさい。

ア しかし イ また ウ なぜなら エ つまり

問四 — 線③「読書は人として一流であるための必要不可欠な条件なのです」とありますが、次の文は、「人として一流」について説明したものです。後の問いに答えなさい。

読書をすることで、( A ) ことがなくなり、( B ) に恵まれた結果、人生をより良い方向へ導くことができていること。

(一) 空欄Aに当てはまる適切な表現を考えて、十字以内で答えなさい。

(二) 空欄Bに当てはまる言葉を、十二字でそのまま書き抜きなさい。

問五 筆者が考えを述べる上で、本文中で工夫していることについて説明したものとして、最も適切なものを、次のア～エから一つ選び、記号で答えなさい。

ア 自身の経験に基づいて、人生をよりよい方向へ導くための方法を提示している。

イ カタカナを多用することで自身の主張を明確化させ、読者と問題を共有しようとしている。

ウ 自身の主張を裏付ける根拠を述べ、事実を交えながら論を進めている。

エ 接続詞を用いることを避け、できる限り一文を長くしながら息を継ぐように書いている。

問六 本文の内容について説明したものとして、最も適切なものを、次のア～エから一つ選び、記号で答えなさい。

ア 本の書き手は頭が良いので、読者は彼らの発言に全面的に賛成する必要がある。

イ アメリカのイェール大学の研究によって、読書は心拍数を下げ、筋肉の緊張をほぐすことが分かった。

ウ 多くの「一流」と呼ばれている人達は、文庫や新書ではなく、専門書を読み込んでいる。

エ 読書を強制することで、読書のメリットによって人はあらゆる強制から解放される。