



私の趣味・至福のひとつ Vol.8

「オーディオブック」

三倍速で繰り返し聴くのが
僕の読書法

株式会社 U-NEXUS(ユネクサス)

代表取締役 **上野 敏良氏**



会員の趣味を紹介するシリーズ。第八回は株式会社 U-NEXUS(ユネクサス)代表取締役の上野敏良さんに、オーディオブックの魅力聞いた。

—電子書籍の利用で、読書の幅が一気に広がったそうですね。

10年ほど前、書籍の内容をプロのナレーターや声優がそっくりそのまま読み上げてくれる「オーディオブック」という電子書籍の存在を、雑誌が何かで知りました。もともと「本の虫」というほど読書好きというわけではありませんでしたが、読書の必要性は常々感じていて、本屋に通っては買ったまま『積ん読』の繰り返し。そんな現状を変えられるんじゃないかと試してみたら、目で活字を追うより内容がスッと頭に入って僕にはすごくしっくりきた。以降、出張の移動時間には必ず聴くし、毎朝出社前に洗濯をするのが日課なんです。その干し時間も「読書」に充てられるように。家事が楽しみになりました(笑)。

—どんな本を聴いていらっしゃるんですか。

主に成功本、人生やビジネスの原理原則本、コーチング本ですね。自分をもっと高めたい、というのが僕の読書の目的。最近心に残ったのは、スティーブン・R・コヴィーのベストセラー『7つの習慣』、アドラー心理学を説いた『嫌われる勇気』、『世界のエグゼクティブを変えた超一流の食事術』など。本田健の『ユダヤ人大富豪の教え』はずっと前に書籍で買って読み切れずにいたのを、オーディオブックで9回も10回も繰り返し聴きました。2倍速、3倍速で聴ける便利さも、オーディオブックならではですね。

—同じ本を繰り返し、ですか。

「なぜノウハウ本を読んでも成果が出ないのか」という内容の本に、繰り返し読む重要性が書かれていたんです。エビングハウスの「忘却曲線」は有名ですが、人は物事を翌日には74%忘れるとか。「知っている」ではなく「理解した」まで到達するには繰り返し聴くのがとても効果的だし、その時々で新たな気づきがあることを実感しました。

先日あるセミナーで、「営業の神様」と評されるビジネスコンサルタントのブライアン・トレーシーや、米国テスラモーターズ会長のイーロン・マスクといった超一流人さえ、いまだに毎日3~4時間も読書に費やしていると知り大いに刺激を受けたところです。情報過多の時代にブレない座標軸をもつためにも、もっともっと読書で自己投資をしたいです。

Profile

■上野 敏良(うえの・としふみ)

昭和46(1971)年6月生まれ。家業の印刷会社勤務を経て、平成23年に同社を設立。長野市内で妻と4歳・9歳の2児と暮らす。趣味は他にギター・ドラム演奏、家族旅行。

■株式会社 U-NEXUS(ユネクサス)

情報システムの企画・開発・販売、スマートフォンアプリ開発、企業向けクラウドサービスの開発など。Apple社認定パートナー。本社長野市若里4-8-40。

