

# 言語化とノイズ

三宅香帆

# 目次

1. 自己紹介
2. なぜ働いていると本が読めなくなるのか？
3. ノイズの必要性

# 1. 自己紹介

# 三宅香帆

**1994年 高知県出身**

**2019年 京都大学人間・環境学研究科卒**

**(株)リクルート入社 WEBマーケティング部**

**2022年 会社員退職、独立、京都に引っ越し**

**現在は文芸評論家として活動**

# 基本的に「本」について発信しています

メディアで発信したり



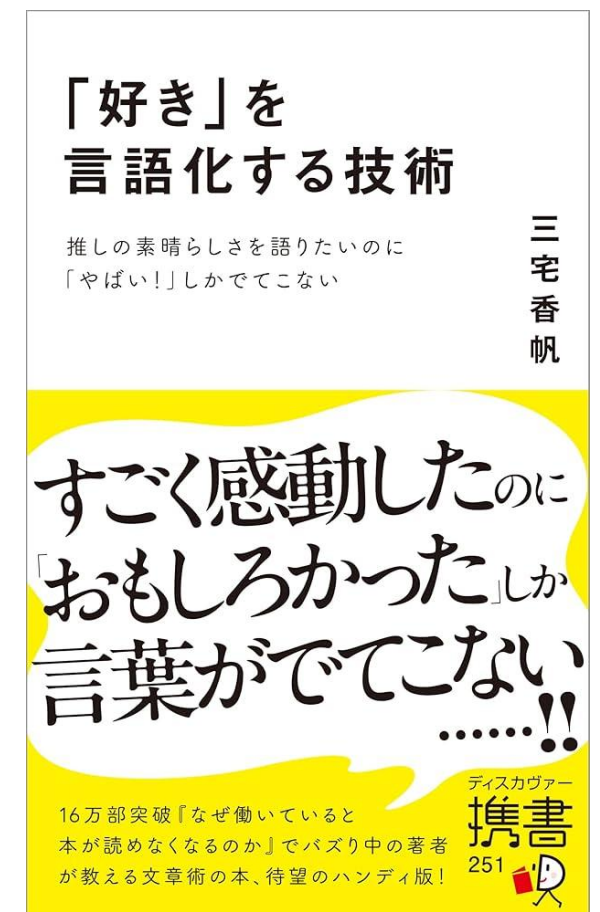
対談したり



SNSやブログで発信したりしています



# ぜひSNSなどもチェックしてください



# なぜ働いていると 本が読めなくなるのか

三宅香帆

Miyake Kaho

## 疲れて スマホばかり 見てしまう あなたへ

読書史と労働史で  
その理由がわかる!



集英社新書

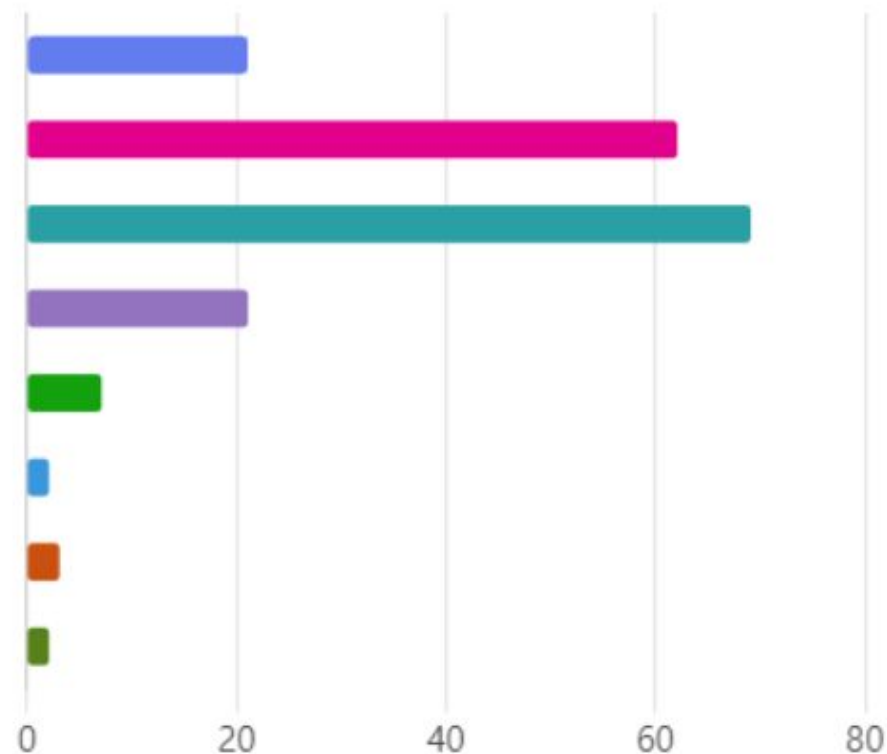
2. なぜ働いていると  
本が読めなくなるのか？

# 1か月に1冊、本を読めていますか？

11. 業務時間以外で、1ヶ月あたり平均何冊くらい本を読んでいますか？

[詳細情報](#)

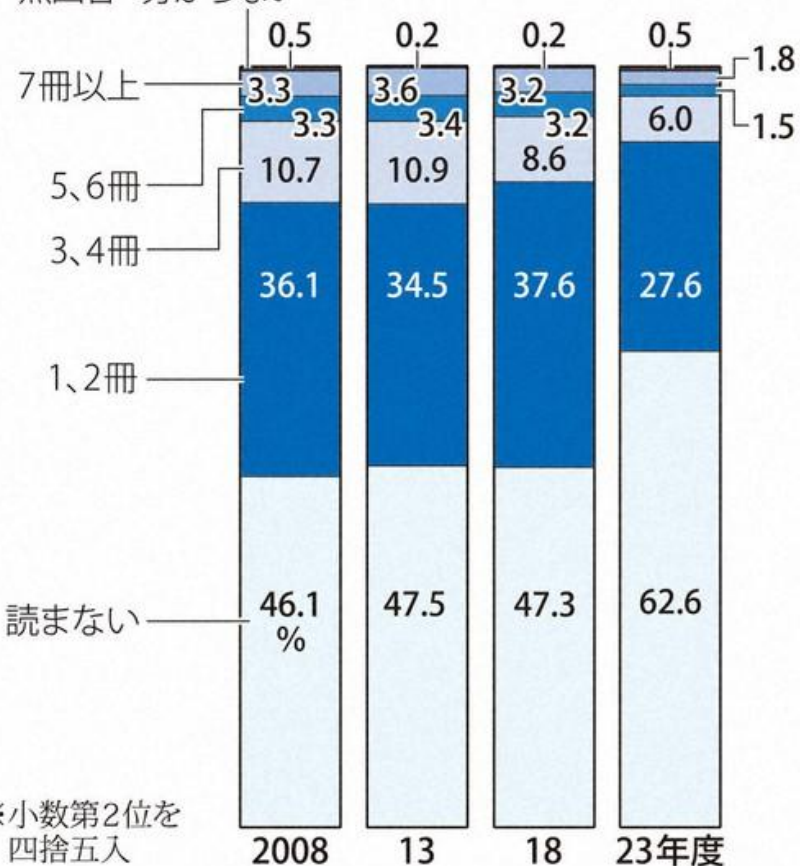
|          |    |
|----------|----|
| ● 全く読まない | 21 |
| ● 1冊程度   | 62 |
| ● 2-3冊程度 | 69 |
| ● 4-5冊程度 | 21 |
| ● 6-7冊程度 | 7  |
| ● 8-9冊程度 | 2  |
| ● 10冊以上  | 3  |
| ● その他    | 2  |



# 1か月に1冊、本を読めていますか？

1か月に読む本の冊数 (文化庁国語世論調査より)

無回答・分からない



文化庁国語調査によれば、  
16歳以上の**6割以上**は  
「1か月に1冊本を読めていない」

# 子どもは本を読めている

| 1か月に読んだ本の冊数 <small>NHK</small> |                  |         |
|--------------------------------|------------------|---------|
| 学校読書調査                         |                  |         |
|                                | 2023年6月          | 10年前と比較 |
| 小学生<br>4～6年                    | 12.6冊            | +2冊余    |
| 中学生                            | 5.5冊<br>調査開始後で最多 | +1冊余    |
| 高校生                            | 1.9冊             | ほぼ横ばい   |

全国学校図書館協議会

小・中学生の読書量は増加

# 「大人の読書」が語られていない？



# 大人の読書を語る新書

なぜ働いていると  
本が読めなくなるのか

三宅香帆  
Miyake Kaho

疲れて  
スマホばかり  
見てしまう  
あなたへ

読書史と労働史で  
その理由がわかる!



集英社新書

連載時から、自分の想像以上に  
「なぜ働いていると  
本が読めなくなるのか」  
というタイトルに  
反応する方が多かった。

タイトルの問題提起 が、  
本書の反響にも繋がったのでは？

# なぜ働いていると本が読めなくなるのか

そもそも、日本人は昔から本を読んできたのか？

**長時間労働と読書** はどうやって両立されてきたのか？



# 明治～戦後の読書



本＝「教養」

エリート階層として  
働くための必須項目として、  
「共有されていた」時代

# 戦後～バブル期



本＝「娯楽」

サラリーマンにとって  
余暇のエンタメ、  
コミュニケーションの道具  
として「共有されていた」時代

# 90年代以降～現代



いま最も注目される  
20代起業家  
初の著書

SNS時代を生き抜く為に  
必要な「コミュニティ」の  
本質と、SNSの次の潮流  
であるライブ配信サービス  
の最前線が分かる——

8歳で両親を失い、  
生きるための  
路上ライブで身につけた、  
人生とビジネスの本質！

定価(本体1400円+税)

秋元 康

勝算なんて何の根拠も  
ないことを、この若き経  
営者は知っている。だから、  
前田裕二を信じた。

堀江貴文

秋元さんが「堀江以来  
の天才がいる」という  
から会って見たら、本  
当だった。

働く目的も  
余暇の過ごし方も  
個人化された時代  
→ 教養もエンタメも個人化  
→ 自己啓発書や一部の本が売れるのみ

# 日本の戦後労働史と読書史

|              | 国の状況に関するトピック   | 労働に関するトピック  | 自己啓発の欲望       | 自己啓発の手段 | 読書の位置      |
|--------------|----------------|-------------|---------------|---------|------------|
| 明治～大正        | 近代化            | 職業の自由化      | 立身出世したい       | 修養      | エリートの教養    |
| 戦前～戦後        | 高度経済成長         | 新中産階級の誕生    | エリート階層に追いつきたい | 教養      | エリート＋大衆の教養 |
| オイルショック～バブル期 | ジャパン・アズ・ナンバーワン | 日本企業的働き方の定着 | 会社で出世したい      | 会社研修    | 娯楽         |
| バブル崩壊後～現代    | 民営化、グローバル化     | 仕事＝自己実現     | 仕事で自己実現したい    | 情報      | ノイズ        |

現代の労働に役立つのは知識ではなく、  
情報になった

• **知識＝情報＋ノイズ**

• **情報＝自分の知りたいこと**

• **ノイズ＝自分の知りたいことの背景文脈や周  
辺知識**

# ノイズが多い「本」は読めない



自分の知りたいことは、  
どこに書いてあるんだ？

となってしまう

とはいえ、ノイズは必要？

- **知識＝情報＋ノイズ**
- **情報＝自分の知りたいこと**
- **ノイズ＝自分の知りたいことの背景文脈や周辺知識**

# ノイズがなくなると.....？

- 新しいアイデアを思いつかないのでは？
- ノイズは魅力＝その人の**個別性の表現**になる？
- 他者への想像力** がなくなるのでは？

# AI時代の「ノイズ」の必要性

- カテゴリの違うノイズを組み合わせること
- 違う文脈のものを持ってくること

→ 人間だからこそできること

### 3. ノイズの重要性

# ノイズを取り入れるために

- まずは「好き」を大切にしよう！
- 明日、なにかの役に立たなくていい！

# ノイズを言語化するために

**①自分のなかの言語化**

**②他人に対する言語化**

**明確に異なるもの！**

# 好きを言語化するとは？

①自分のなかの言語化

②他人に対する言語化

①をやってから②で発表する習慣をつけると GOOD

# 自分のために好きを言語化するとは？

自分の中のもやもやと抱えている「好き」について

クリシェ＝世間に流通しているそれっぽい言葉

を使わずに

オリジナルの言語化をしていくこと

# クリシェとは？

- ・考えさせられた
- ・泣けた
- ・やばい

等、使うだけで「それっぽい」感想になってしまう言葉

# 好きを言語化するとき

**ステップ①具体例をあげる**

**ステップ②なぜ好きなのか？考える**

**ステップ③実際に書き出してみる**

まずやるべきこと

メモに

具体的に「ここが良かった」を書く

好きを言語化するときに

**文章を書く時必要なのは、  
語彙力よりも「細分化」力**

# まずやるべきこと

**細かく好きな点** を挙げてみよう

- ・この場面が良かった
- ・この台詞が良かった
- ・このキャラクターが良かった

なぜ好きなのか？

自分も同じ、既視感（共感）だから好き？

自分と違う、未知（驚き）だから好き？

どちらか考えてみよう

ノイズを取り入れるために

- **まずは「好き」を大切にしよう！**
- **自分のノイズを大切にして本を読もう**