



人生はゲーム。主人公は自分。楽しんでプレイしましょう！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第108号

聴く読書は脳にやさしい？



6月に入りましたが、皆さんお元気でしょうか？これから湿気の多い季節になりますので、体調を整えることに注力してください。それと紫外線対策についても準備しておくほうが良いでしょう。さて今回は、**聴く読書は脳にやさしい？**です。どういうことでしょうか？

皆さんも読書していると思いますが、1時間くらい読んでいると脳が疲れるはず。専門的な本になるとさらにしんどいですよね～(苦笑)。そこで**本の内容を「聴く」ことで、脳の負担を減らして内容をインプットできる**のではないかと考えたわけです。

実験材料として、デール・カーネギー「人を動かす」を選択。完読済みの自己啓発書ですが、書いていることを1つでも実践しないと意味がありません。なので、聞いて行動促進しようと思いました！

まず、CD版をAmazonで購入。ちなみにこのCDですが、8枚組で総朗読時間は8時間46分です。価格は税込みで13,200円。新品ではなくAmazonマーケットプレイスを使って、中古商品を買いました。税込み・送料込みで3,685円です。まあ～ちょっと高い本を買ったイメージですね(笑)。

プロが朗読していますので、変なイントネーションもなく、とても聞きやすいですね。本に書かれていた原則やエピソードを聞いていると、「そうそう。そんなことが書いてあった」と、記憶が蘇ります！

僕の場合、スマホではなくICレコーダーに入れて通勤時間や隙間時間に聞いています。しかも、**通常再生ではなく1.5～2倍速で聞いています。**全部聞き終わるのに通常再生だと8時間46分かかりますが、1.5倍速なら5時間50分、2倍速なら4時間23分で終了。この時間短縮は有難いですね。

実はAmazonが実施している**audible(オーディブル)への入会を考えています。**今回の実験で良いと判断すれば入会します。audibleにある作品数は12万なので、まだまだ少ないですが、これからAmazonが力を入れてくると予想していますので増えていくでしょう。

会費は月額1,500円。会員は聴き放題で、オフラインの再生ができます。30日間の無料体験ができるみたいなので、早速やってみます。皆さん、これから**「本は聴く時代」**ですよ～(笑)！

Amazonのオーディオブック「audible」<https://www.audible.co.jp/ep/audiobook>

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部

発行人 奥村政治

〒571-0047 大阪府門真市栄町6番9号 門真プラザ610号

発行日 2024年6月1日

TEL06-6991-9627

Email: info@1project-support.com

<https://1project-support.com>

Copyright 2024 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved