

# 美人脳

スピードリーディング

ミニ講座へ

ようこそ！

これ、できますか？

# 講師のプロフィール

美人脳プロジェクト代表

安田 真知子 (やすだ まちこ)

栃木県生まれ。高校教諭として17年間勤務。

マインドマップインストラクターとして独立後、全国の商工会議所、有名企業で研修を行う。

マインドマップ、スピードリーディング、メモリーの3講座のスペシャリストとして、世界で3人のシニアインストラクターに

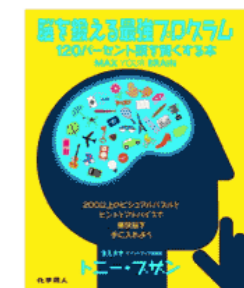
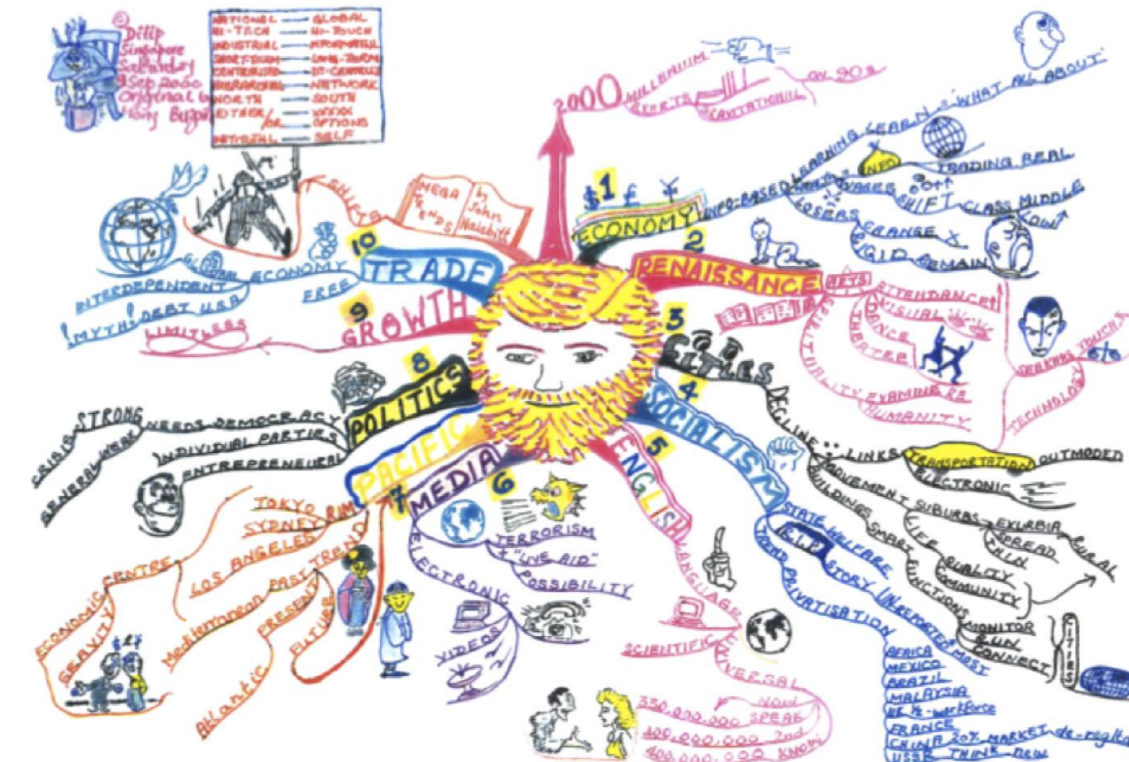
日本の女性の脳に特化した、美人脳メソッドを開発、セミナーを提供。

また女性起業家（講師、コーチ、コンサル、セラピスト）の起業、経営支援スクールを開催。



# ちなみに...

トニー・ブザン  
マインドマップの開発者であり、  
脳と学習に関する**世界的権威**。  
マインドマップは、数多くの「記憶術」や「学習法」の  
原点ともなっており、トニー・ブザンの著書は  
**100カ国以上、30以上の言語**に翻訳されている。



**速読ってやったことがありますか？**  
**速読、読書法のイメージは？**



# 美人脳式読書術 スピードリリーディング

読書に関する  
お悩みはありますか？



# シェアタイム



# 美人脳

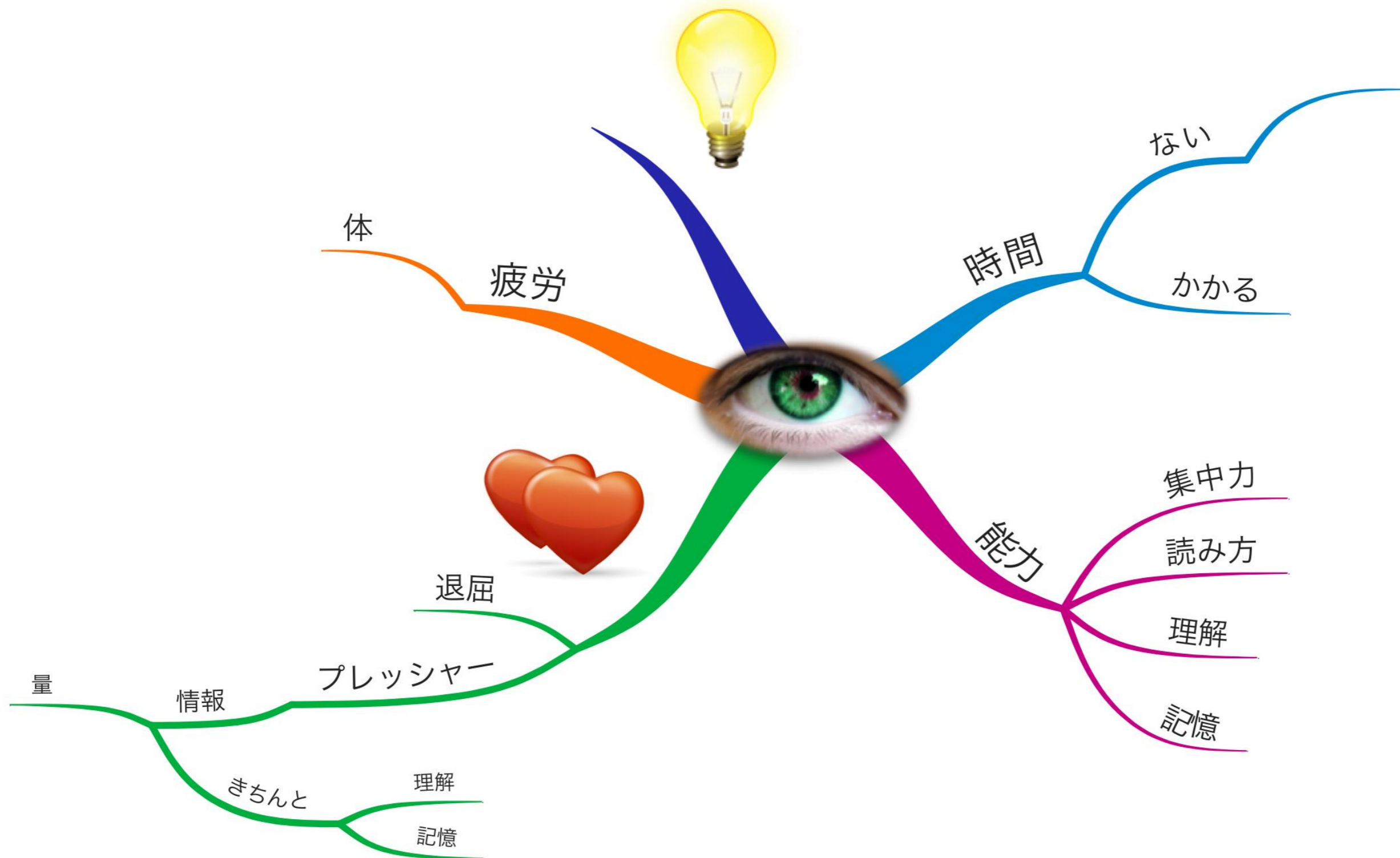
- 時間がない
- 退屈感、疲労感
- 分厚い本への恐怖感
- 重要な情報を見落としそうで不安
- 読まなければならない本（情報）の数に圧倒される
- すぐに気が散る
- 読んだことを忘れてしまう
- 理解できずに戻り読みをする
- 読むのが遅い

実は・・・



世界共通なんです！

# 大切なのは問題を分けて考えること



はい、  
目を閉じて！

読書だけでなく  
あらゆる学習において  
一番大切なこと



# シェアタイム

アウトプットを想定して  
インプットする

アウトプットを想定して  
インプットする

アウトプットを想定して  
インプットする

言い換えると・・・  
『何のために？』





選んだ本は . . .

なぜその本を選びましたか？

それは時間と労力をかけて  
読むべき本ですか？

# WORK



いつもと同じように読む  
(1分間)

日本語の場合 . . .

5000字 平均値

10000字 速い

20000字 トップ1%

25000字以上 トップ0.1%

え？

速読やらなくて  
いいんじゃない？

「読む」ことだけに  
意識が向いていませんか？

# 理解度は？



読む	10%
見る・聞く	50%
体験する	80%
人に教える	95%

カリフォルニア ウィリアム・グラッサー協会

# 読書からの「学習」に 必要な3つの要素

読む 理解する 記憶する

※記憶（記憶、保持、想起）

あれ？

勉強（学習）の仕方  
教わりました???



速読法だけ学んでも  
活用できていない人が  
多い理由

# 読書と学習に関する3つの誤解

- 1 読んだら理解できる
- 2 読んだら記憶できる
- 3 記憶したら忘れない

あなたはなぜ、  
本を読みたいのですか？

# 頭が良くなる勉強法

# 美人脳学習体系



マインドマップ

(イメージと言葉＝右脳と左脳で学習する)

## 美人脳式 3 プット法

読書術

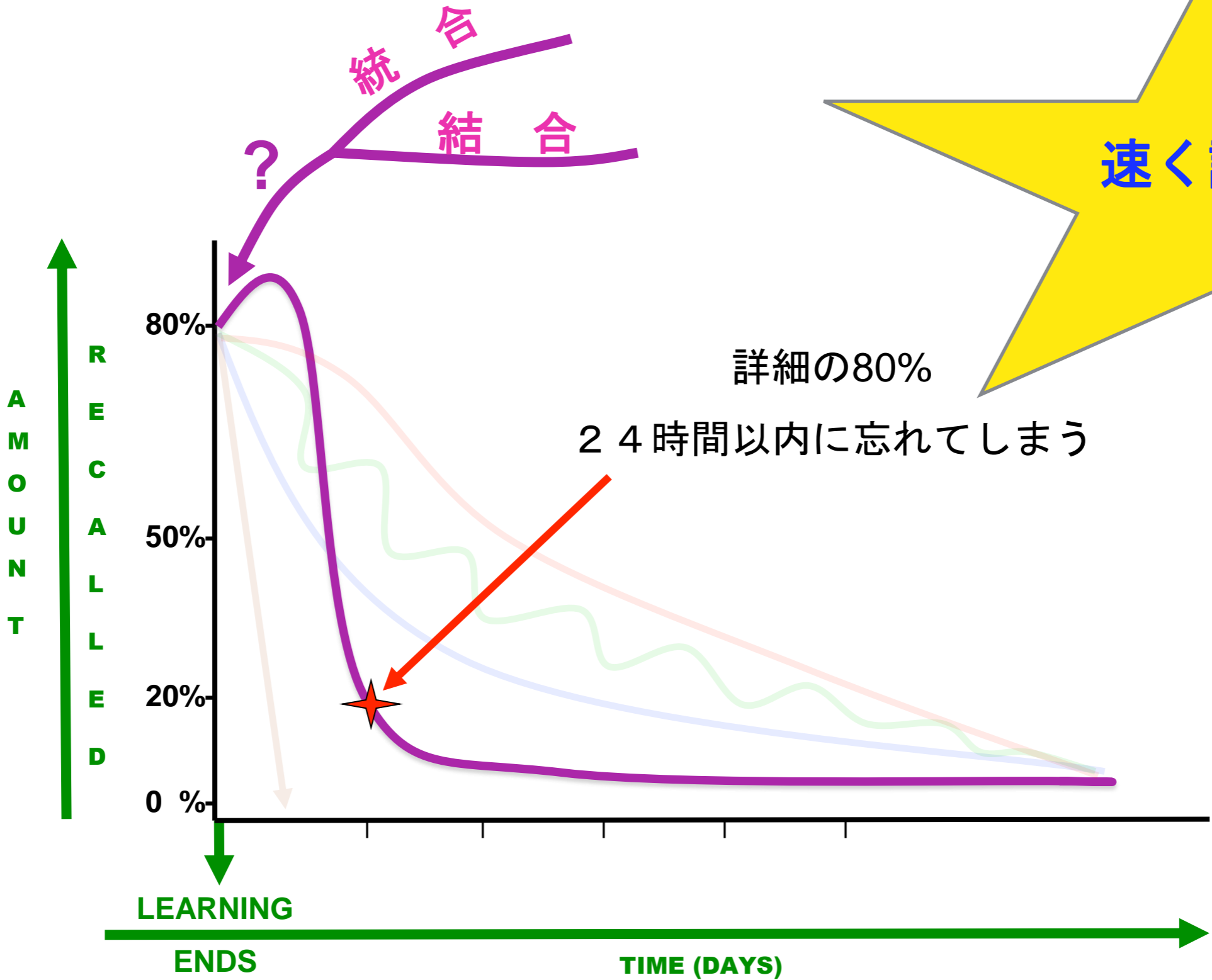
(情報を取り込む)

記憶術

(記憶・保持・想起)

インプット～スルー～アウトプット

# 速く読まないといけない理由



速く読もう!  
!

詳細の80%

24時間以内に忘れてしまう

# 美人脳式読書術の利点



- たくさん読める
- 忘れる前に読める
- 難しい本を読める
- 小説などにも応用できる

# 美人脳式読書術の準備



- 1 ブラウジング
- 2 決定
  - ・ 目的、時間、量
  - ・ この本でいい？
  - ・ マップどうする？
- 3 既存知識を書き出す
- 4 質問作り



実はみんなやってる  
「速読」



スキヤニング  
スキミング

# 読んでみよう！

# 美人脳

こんにちは みさなん おんげき ですか？ わしたは げんき です。  
この ぶんしょう は いりぎす の ケブンツリジ だがいく の けゆきんう の けつか  
にんんげは もじ を にしんき するとき その さしいよ と さいご の もさじえ あいてつれば  
じばんゆん は めくちちゃでも ちゃとよめる という けゆきんう にもづいとて  
わざと もじの じんばゆん を いかれえて あまりす。  
どうです？ ちゃとよちめう でしょ？  
ちゃとよためら はのんう よしろく

みさなん ちゃとよまめた か？  
にんんげ には とても ふぎしな ことが たさくん あまりす ね。  
しらばく このうよな ふぎしな ぶんしょう で につき を かこうかしら？  
でも この ぶんしょう を かがんえて いると にもじ や さもんじ の  
いかれえ が でなきい ことば ばかり が おもい うかぶ ー？  
けこっう むかずしい です。

無意識でやっていたことを、  
意識して使おう！

え？

速読やらなくて  
いいんじゃない？

えー ■ ■ ■  
でも～ ■ ■ ■

安心してください

# とにかく明るい安田 が解決します！



美人脳式読書術



スーパ  
速読法



# 美人脳式読書術の準備



- 1 ブラウジング
- 2 決定
  - ・ 目的、時間、量
  - ・ この本でいい？
  - ・ マップどうする？
- 3 既存知識を書き出す
- 4 質問作り

# 読書メモの取り方



1 質問作り

2 ペン1本でメモ

※ マインドマップを使ってみよう

# WORK



## 実際に読んでみよう

- ・ 読みながらメモを取る

積極的に読み飛ばそう！

なぜなら ■ ■ ■

本の中で重要なことって、  
何%くらいだと  
思いますか？



# シェアタイム

# WORK



## 実際に読んでみよう

- ・ ふせんや紙をはさむ  
→後でメモを取る

# WORK



## マップの役割

- 質問を脳のフックにする
- かく過程で理解が進む
- 復習に使うことができる





学んだ知識  
何に使う？

最後に . . .



頭がよかったらなあ . . .  
才能があればなあ . . .

# 本日の裏テーマ



頭がいいって  
どういうこと？

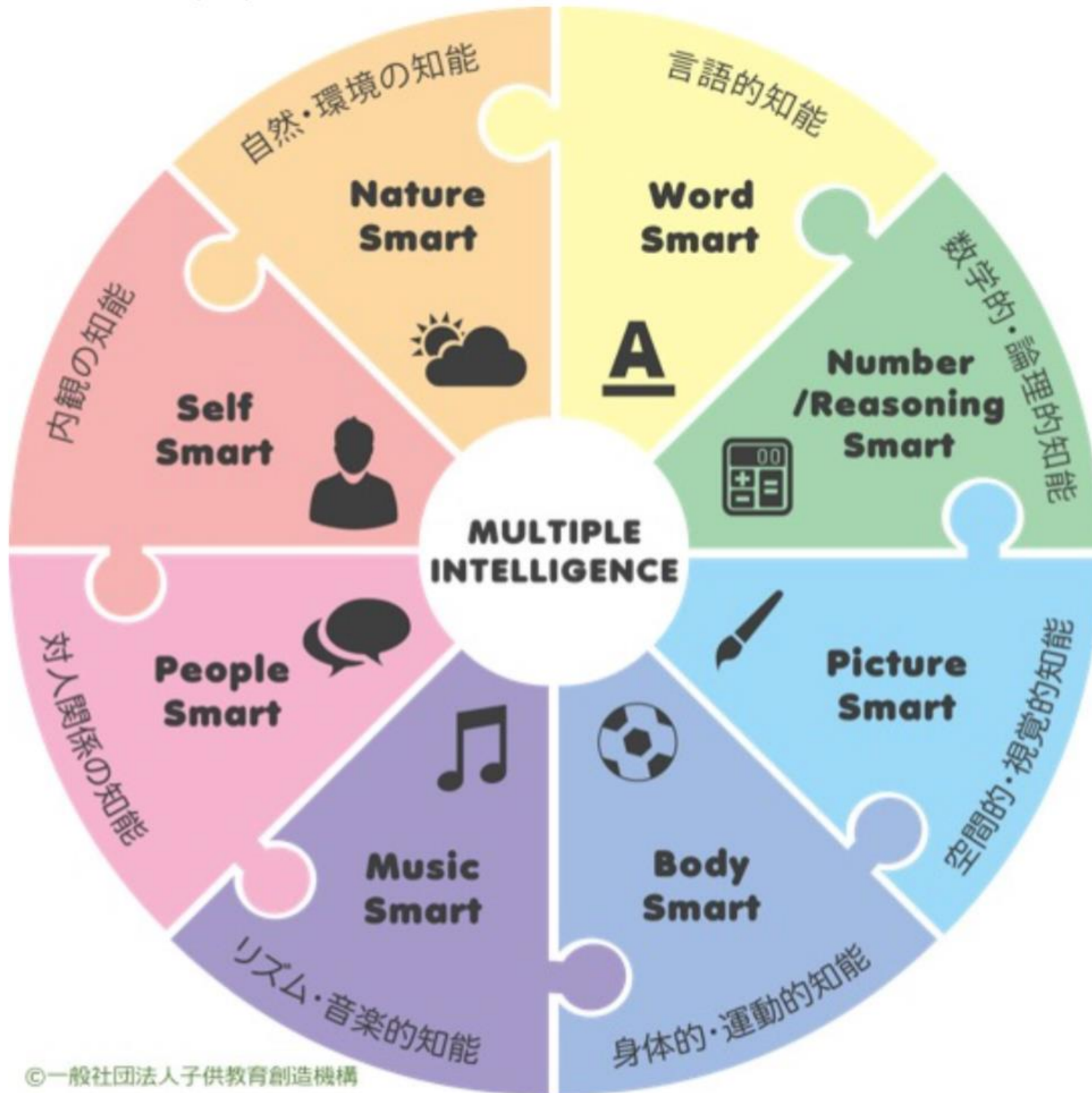


# シェアタイム

# 美人腦



# 美人腦



©一般社団法人子供教育創造機構

最後に . . .



頭がよかったらなあ . . .  
才能があればなあ . . .

それ、逆ですよ！



頭の良さとは  
『構想実現力』

# 本日の裏テーマ



# 頭の良さは 作れる！！

# LINEで情報配信しています



「自己肯定感が爆上がりする言葉の使い方」  
こちらからゲットしてください♪

<https://line.me/R/ti/p/%40qig4689p>

