

第 1 章

アウトプットするための読書準備

プレアウトプット

本を「使える化」する——情報がすぐに取り出せる記憶法 16

■ 本を自分のものにするということの意味

■ 付箋や折り曲げでひと目でわかる

■ 躊躇ない線引きで記憶に残す

■ アイデアを書き入れてノート化

クリアファイルで情報を持ち歩く 31

■ A4用紙1枚にまとめる

本以外のメディアで情報を補う 34

■ 新聞やネットで最新情報にバージョンアップ

第 2 章

すぐに情報が取り出せる読書法

インプット

自分の意見を加える技術（要約＋意見⇨アウトプット） 42

■ 反対意見で自分らしいアウトプットに

■ 体系図で頭の中を可視化する

■ 結局何の本なのか、一言でまとめておく

読んだ内容を整理しておく 40

■ テレビ番組表で関連情報を録画

■ YouTubeでシンポジウム等も確認

■ キーパーソンはネットで調べる

プレインプット 46

■ 本を選ぶ視点

■ 本の入手方法

■ 本を読む目的の設定

■ スケジュールの立て方

1冊の本の読み方 60

- 早くペースをつかむ
- まえがき・あとがき・目次は必須
- キーフレーズ中心に志向性を持って拾い読みする
- 速読の方法
- 精読の方法
- 難解な本の読み方
- 古典の読み方
- 英語本の読み方

多読から思考が生まれる 74

- 1冊読破より10冊つまみ読み
- 初級・中級・上級各2冊読みが基本
- 売れている本は必読を！

せつかくのインプットを記憶として定着させる方法 81

- 関連させて反復する

はかどる読書環境の作り方

サラウンディングス

第3章

環境の重要性 86

家の中の環境を整える 89

- 本を家じゅうに散りばめる
- 本棚のつくり方
- 読書に最適な空間を演出する

外で読む環境を整える 98

- 1日1冊持ち歩く
- 読書の聖地——カフェ
- 書店と図書館
- その他の公共の場所

本を読みたくなるようにする工夫 107

- 買った日がピーク
- 雑誌の読書特集や本に関する映画を観る

- 刺激と集中を得られる環境を

読書を自分のものにする思考法

アナリシス

第 4 章

インプットとアウトプットに生きる哲学思考

116

- 思考法①「直観」
- 思考法②「構造主義」
- 思考法③「批判」
- 思考法④「脱構築」
- 思考法⑤「弁証法」

1週間で本番！

話すためのシーン別戦略読書術

アウトプット I

第 5 章

「話す」ための本の使い方

144

- 雑談——話のきっかけづくりにする

- プレゼンテーション——本に代弁してもらおう
- ディスカッション——説得の材料にする
- 教える——話のアクセントにする
- 商談——本題への橋渡し
- スピーチ——格調を上げる
- コメント——オリジナリティを出す

1週間でプロ級！

文章にまとめるシーン別戦略読書術

アウトプット II

第 6 章

「書く」ための本の使い方

164

- 企画書——ネタにする
- レポート——彩りを加える
- 公文書——柔らかくする
- 自己PR——自分を光らせる
- 手紙——気持ちを伝える
- ブログ・SNS——インパクト勝負
- 本の紹介——読む気にさせる
- 読書感想文——心を震わせる

プレアウトプット

第 1 章

アウトプットするための
読書準備

第 7 章

アウトプットを効果的にする文章術

アウトプットⅢ

読書を生かす優れた文章力

184

- 執筆のプレアウトプット
- 文章のセンスはリズムで決まる
- 主語と述語をしっかりと対応させる
- 接続詞によって文章を論理的にする
- 有名作家になりきる
- アウトプットを効果的に登場させる文章テク

おわりに

204