

Vol.20: 2025年 秋号 大宮館だより



図書館運営委員会委員
白井 美穂

「読書と脳」

～紙の書籍と電子書籍は脳へどのような影響を与えるのか～

皆さん、暑い夏が終わり、読書の秋が始まります。皆さんは普段、読書をどんなスタイルで行っていますか？電子？紙の書籍？今回は、脳の働きに着目して、紙の書籍と電子書籍は脳にどんな影響があるか調べたことをシェアしたいと思います。



私は、昔から本が好きで、大学生の頃は近くの市立図書館に通いつめ、図書館の好きな作家さんの本を読破する、直木賞、芥川賞を読破するなどその時のテーマを決めていつも本を読んでいました。当時は電子書籍など手に取ったことなく、全て紙の本でした。現在も、電子書籍は場所も取らず、手軽に読めていいなと思いつつ、私はどうしても紙の本に手が伸びてしまいます。何がそうさせているのか疑問に思っ調べてところ、紙の本では視覚的・触覚的に全体のどのあたりを読んでいるかを把握しながら読むなど、空間把握をしながら読むのに対し、電子書籍は画面をスクロールするため、五感を使って本を読むといったことが少なくなると（2021,酒井）言うことが分かってきました。

確かに、本を読んだ後、「アッあの場面はどこだっけ？」と読み返すとなんとなく手が覚えていて紙の本はどこか検討が付きやすいのに対し、電子だと分からない。なんてことは経験上あります。（続きは裏面へ）

イベントの お知らせ

第2回選書ツアー開催決定！

日時：2025年10月28日（火）

17：00-18：30（18：00～は自由解散）

場所：紀伊國屋書店 さいたま新都心店

学生が書店へ直接出向き、図書館の本を選ぶイベントです♪

お問い合わせは図書館カウンター、

またはEメールにてs-lib-info@redcross.ac.jp

締め切り：10/16(木)13：00まで

（先着順15名程度）

お申し込みは、

QRコードから↓



開館カレンダー

開館日・開館時間は変更
になる可能性があります

通常開館	月-金	8:50 - 20:00
	土	10:00 - 17:00
短縮開館	土	8:50 - 17:00
短縮開館	日	8:50 - 12:30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

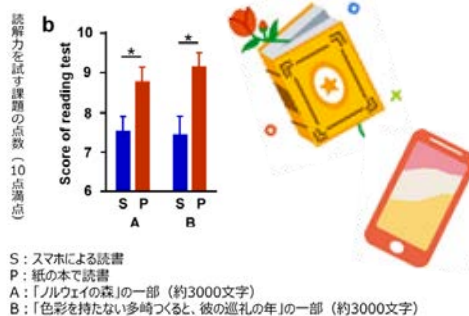
(表面:「読書と脳」～紙の書籍と電子書籍は脳へどのような影響を与えるのか～の続き)

そして、本日の本題、「紙の書籍と電子書籍は脳へどのような影響を与えるのか」の実験を2022年に昭和大学チームが34人の健康な大学生を対象に行っていました (Sci Rep. 2022)。

内容は、スマホか紙で小説を読んでもらい、読了後の「小説に関する質問への正答率」で読解力に差が見られるかどうかを調べています。下の図がその結果。「スマホ読書は紙で読むよりも読解力が低くなる」ことが分かりました (下図)。また、読書中の脳活動を光トポグラフィーで調べたところ、スマホ読書では、紙の読書と比べて、脳の前頭部 (前頭前野) が過剰に活性化した状態になっていることが分かりました。

過去の論文 (Neurology, 2018) から、脳が過剰に活動している状況では読解力が低下しやすいことが示されており、この結果もそれに矛盾しないという結果でした。

電子書籍はとても便利で、用途によってはとても利用価値のあるものだと思います。ただ、秋の夜長、五感を使って読書をゆっくりと楽しむには、紙の書籍を手にとってみるのも良いのではないのでしょうか。10月には選書ツアーもあります。



※参考 ■Motoyasu Honma他(2018)「Neurology」90 (11)
『[Impairment of cross-modality of vision and olfaction in Parkinson disease](#)』



■酒井邦嘉 (2021). 講演「紙が育む記憶力・脳の創造性」
[文字・活字文化推進機構HP: リレー講演「活字の学びを考える」講演録](#)

■Motoyasu Honma(2022)「Scientific Reports」12(1)
『[Reading on a smartphone affects sigh generation, brain activity, and comprehension](#)』



おすすめ本

TKG (図書館向上グループ) オススメ本

『精霊の守り人』上橋菜穂子 新潮文庫 (913.6/U/1)

皆様、夏休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。夏休みという長い期間はゆっくりしながら読んでみたいと思っていたシリーズ系のお話を読み始めるのにぴったりだと思います。そのため、今回は私が夏休み期間中に読んだ長編シリーズの第一巻の紹介をさせていただきたいと思います。

新ヨゴ皇国の第二皇子であるチャグムはその身に水の精霊の卵を宿したことから、父である帝やその卵を狙う魔物から追われることとなる。チャグムの母である二ノ妃からその腕を見込まれた女用心棒であるパルサはチャグムを連れて宮を脱出し、2人はチャグムから無事に水の精霊の卵が孵るように帝からの追手や卵を狙う魔物から逃げる旅に出る。



第二皇子として真綿のように包まれて育てられてきたチャグムは逃亡の旅とは慣れないことの連続。しかし、その中でチャグムは人間としての確かな成長を見せる。この作品は様々な児童文学賞を受賞し、NHKでドラマ化もされたことから、ファンタジーを読んだことのない人でも入りやすい作品だと思います。大宮館には文庫本も置いてありますので気になって下さった方がいらっしゃいましたらぜひお手にとってみて下さい。

■ペンネーム: 25人