



I THE DAILY MIRACLE

"Yes, he's one of those men that don't know how to manage. Good situation. Regular income. Quite enough for luxuries as well as needs. Not really extravagant. And yet the fellow's always in difficulties. Somehow he gets nothing out of his money. Excellent flat—half empty! Always looks as if he'd had the brokers in. New suit—old hat! Magnificent necktie—baggy trousers! Asks you to dinner: cut glass—bad mutton, or Turkish coffee—cracked cup! He can't understand it. Explanation simply is that he fritters his income away. Wish I had the half of it! I'd show him—"

So we have most of us criticised, at one time or another, in our superior way.

We are nearly all chancellors of the exchequer: it is the pride of the moment. Newspapers are full of articles explaining how to live on such-and-such a sum, and these articles provoke a correspondence whose violence proves the interest they excite. Recently, in a daily organ, a battle raged round the question whether a woman can exist nicely in the country on L85 a year. I have seen an essay, "How to live on eight shillings a week." But I have never seen an essay, "How to live on twenty-

four hours a day." Yet it has been said that time is money. That proverb understates the case. Time is a great deal more than money. If you have time you can obtain money—usually. But though you have the wealth of a cloak-room attendant at the Carlton Hotel, you cannot buy yourself a minute more time than I have, or the cat by the fire has.

Philosophers have explained space. They have not explained time. It is the inexplicable raw material of everything. With it, all is possible; without it, nothing. The supply of time is truly a daily miracle, an affair genuinely astonishing when one examines it. You wake up in the morning, and lo! your purse is magically filled with twenty-four hours of the unmanufactured tissue of the universe of your life! It is yours. It is the most precious of possessions. A highly singular commodity, showered upon you in a manner as singular as the commodity itself!

For remark! No one can take it from you. It is unstealable. And no one receives either more or less than you receive. Talk about an ideal democracy! In the realm of time there is no aristocracy of wealth, and no aristocracy of intellect. Genius is never rewarded by even an extra hour a day. And there is no punishment. Waste your infinitely precious commodity as much as you will, and the supply will never be withheld from you. No mysterious power will say:—"This man is a fool, if not a knave. He does not deserve time; he shall be cut off at the meter."



1 章 毎日の奇跡

「そう、彼はどう管理すればいいのかわかっていない人間たちの一人だ。立派な地位、安定した収入、必要なものだけでなく、贅沢品も買えるだけの十分なお金もある。そんなに浪費しているわけでもない。それなのに、あいつはいつも困っているんだ。なぜだか、彼はお金の使い方がわからない。素晴らしいアパートに住んでいるが、半分は空っぽだ！ いつも、質屋を招き入れたんじゃないかと思うような様子だ。新しいスーツを着ていても、帽子は古いまま！ 素敵なネクタイをしていても、ズボンはだぶだぶ！ 夕食に誘われたとしよう。切り子グラスなのに、まずい羊肉。トルココーヒーなのに、ひび割れたカップ！ 彼はそれをわかっていないんだ。要するに、彼は自分の得たお金を無駄にしているんだ。私が彼の収入の半分でも持っていたらなあ！ そうしたら、彼に教えてやるのに……」

そんなふうに、私たちは時として、偉そうに他の人を批判することがある。

私たちは、まるで今が全盛の財務大臣のようだ。新聞は、これこれのお金でどうやって生活すればいいかを説明する記事であふれている。そして、このような記事は熱狂的な反応を引き起こし、それが、人々の関心の高さを示している。最近、ある日刊紙で、女性が年間 85 ポンドで、この国で快適に生活できるのかどうかをめぐる論争が激しく繰り広げられた。「8 シリングで 1 週間でどう暮らすか」という記事は見たことがあるが、「1 日 24 時間でどう暮らすか」という記事は見たことがない。しかしながら、時は金なり、と言われてきた。このことわざは、事実を控えめに言っている。時は金よりもずっと貴重なものである。時間があれば、金は得ることができる。普通は。しかし、あなたにカールトンホテルのクローク係くらいの収入があったとしても、私が持っているより、または暖炉のそばの猫が持っているより、1 分だって多く時間を買うことはできないのだ。

哲学者たちは空間について説明してきた。彼らは時間については説明してこなかった。時間とは、全てのものにとって説明のつかない原材料である。それによって、全てが可能になる。それがなければ何もできない。時間が供給されることは、まさに日々の奇跡であり、考えてみると真に驚くべき出来事なのである。朝

目覚めると、なんと！あなたの財布は魔法のように、あなたの人生という世界の、未加工の組織である 24 時間で満たされているのだ。それはあなたのものだ。そして最も貴重な所有物である。非常に奇妙なものであり、その与えられ方も同じように奇妙なものだ！

注目してみよう！誰もあなたから時間を取り上げることはできない。盗むこともできない。そして、あなたよりも多く、もしくは少なく時間を与えられる人もいない。理想的な民主主義について話そう！時間という領域においては、富による特権階級もなければ、知性による特権階級もない。天才であっても、1日に余分な時間を与えられるなんてことは決していない。また、罰も存在しない。あなたが、時間という大いに貴重なものを好きだけ無駄遣いしたとしても、時間の供給が差し止められることはありえないのだ。神様が言うことはないのだ。「この人は悪党ではないが愚か者だ。彼には時間を与える価値がない。彼への時間の供給は止めるべきだ」などとは。



単語リスト < 1 日目 >

extravagant	浪費するような	philosopher	哲学者
flat	アパート	inexplicable	説明のできない
broker	質屋	raw material	原材料
magnificent	見事な	genuinely	真に
baggy	ぶかぶかの	astonishing	驚くばかりの
cut glass	切り子のグラス	lo	見よ!
fritter	無駄にする	unmanufactured	未加工の
at one time or another 時として		tissue	組織
in a superior way 偉そうに		universe	万物、世界、領域
chancellor	大臣	singular	奇妙な
exchequer	財務省	commodity	産物
the pride	全盛	shower upon	浴びせる
the moment	今、現在	manner	方法
such and such	これこれの	remark	注目
sum	金額	ideal	理想の
provoke	引き起こす	democracy	民主主義
correspondence	対応	realm	領域
organ	機関誌	aristocracy	特権階級
rage	激しく繰り広げる	intellect	知性
L	イギリスの通貨ポンド (£)	reward	与える
shilling	イギリスの通貨シリング	infinitely	大いに
proverb	ことわざ	withhold	差し止める
understate	控えめに言う	mysterious power	神力
cloak-room	携帯品一時預かり所	knave	悪党
Carlton Hotel	カールトンホテル	deserve	～を受ける価値がある



トレーニング記録 < 1日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	469	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



英文 < 2日目 >

It is more certain than consols, and payment of income is not affected by Sundays. Moreover, you cannot draw on the future. Impossible to get into debt! You can only waste the passing moment. You cannot waste tomorrow; it is kept for you. You cannot waste the next hour; it is kept for you. I said the affair was a miracle. Is it not?

You have to live on this twenty-four hours of daily time. Out of it you have to spin health, pleasure, money, content, respect, and the evolution of your immortal soul. Its right use, its most effective use, is a matter of the highest urgency and of the most thrilling actuality. All depends on that. Your happiness—the elusive prize that you are all clutching for, my friends!—depends on that. Strange that the newspapers, so enterprising and up-to-date as they are, are not full of "How to live on a given income of time," instead of "How to live on a given income of money"! Money is far commoner than time. When one reflects, one perceives that money is just about the commonest thing there is. It encumbers the earth in gross heaps.

If one can't contrive to live on a certain income of money, one earns a little more—or steals it, or advertises for it. One doesn't necessarily muddle one's life because one can't quite manage on a thousand pounds

a year; one braces the muscles and makes it guineas, and balances the budget. But if one cannot arrange that an income of twenty-four hours a day shall exactly cover all proper items of expenditure, one does muddle one's life definitely. The supply of time, though gloriously regular, is cruelly restricted.

Which of us lives on twenty-four hours a day? And when I say "lives," I do not mean exists, nor "muddles through." Which of us is free from that uneasy feeling that the "great spending departments" of his daily life are not managed as they ought to be? Which of us is quite sure that his fine suit is not surmounted by a shameful hat, or that in attending to the crockery he has forgotten the quality of the food? Which of us is not saying to himself—which of us has not been saying to himself all his life: "I shall alter that when I have a little more time"?

We never shall have any more time. We have, and we have always had, all the time there is. It is the realisation of this profound and neglected truth (which, by the way, I have not discovered) that has led me to the minute practical examination of daily time-expenditure.



時間はコンソル公債⁽¹⁾よりもずっと確実であり、その支払いは日曜日だからといって影響を受けない。さらに言えば、お金のように将来の分を引き出すこともできない。つまり借金することができないのだ！ 過ぎ去っていく瞬間を浪費することしかできない。「明日」を浪費することもできない。明日は、あなたのためにとっておかれているからである。このあとの1時間を浪費することもできない。それも、あなたのためにとっておかれているからだ。私はこのことを奇跡と言ったのだ。そう思わないか？

あなたは毎日 24 時間で生活しなければならない。この 24 時間から、健康、楽しみ、お金、満足、尊敬、そして不滅の魂の進化を紡いでいかなければいけない。その時間を正しく使うこと、その時間を最も効果的に使うことは、最も緊急で、最もわくわくする現実である。全ては、それ次第なのだ。幸せ——それは皆がつかもうとしている手に入れがたい貴重なものなのだ、友よ！ ——は、時間の使い方次第なのだ。不思議なことに、とても進取的で最先端をいっているはずの新聞も、「与えられた収入でどう暮らすか」という記事の代わりに「与えられた時間でどう暮らすか」という記事であふれてはいない！ お金とは、時間よりもずっとありふれたものだ。よく考えてみれば、お金というものは最もありふれたものだとは人は気づく。その大きなかたまりで地球をふさいでいるのだ。

もし、ある金額の収入でやりくりすることができなければ、人はもう少し稼ぐものだ。もしくは盗みをしたり、頼んで金を集めるかもしれない。年に 1000 ポンドでやりくりできないからといって、必ずしも人生を無駄にしたりはしない。踏ん張って、何ギニー⁽²⁾かを作り出して、家計のバランスを取る。しかし、1日 24 時間で必要な支出（時間）を全てカバーすることができないと、必ず人は人生を無駄にしてしまう。時間の供給とは、見事に規則的ではあるが、残酷に限定されているものなのだ。

私たちの中の誰が、1日24時間で生きているだろうか？ 私がここで「生きる」と言っているのは、ただ存在することや「無駄に時間を過ごす」ことを意味しているのではない。私たちの中の誰が、毎日の中の「大きな支出部門」が、あるべき形に管理できていない、といった不安な感情を持たずにいられるだろうか？ 私たちの中の誰が、せっかくの素晴らしいスーツがみすばらしい帽子によって台無しになっていることや、陶磁器類に関心を向けて、食事の味のことを忘れてしまっていることをわかっているだろうか？ 私たちの中の誰が、こんなふうに自分自身に言っていない、もしくは人生の中で今までに言ったことがないだろうか？ 「私にもう少し時間があれば、私はあれを変えるだろう」と。

もっと時間ができることは、決してない。私たちが持っているもの、そして私たちがこれまで持っていたものは、そこにあるだけの時間なのだ。私が日々の時間の消費について、詳細で実践的な調査をすることにしたのは、この意味深く、そして見過ごされてきた事実気づいたからである（ちなみに、私は今までそれに気づけなかった）。

- (1) コンソル公債：イギリスの公債で永久に一定額の利子が支払われる
- (2) ギニー：イギリスの古い通貨



単語リスト < 2 日目 >

consols	コンソル公債	heap	積み重ね、かたまり
draw	お金をおろす	contrive	どうにかこうにかする
get into debt	借金をする	muddle	台無しにする
spin	紡ぐ、回す	brace	ふんばる
content	満足	guinea	ギニー
immortal	不滅の	expenditure	支出、消費
urgency	緊急	gloriously	見事に
elusive	手に入りにくい	cruelly	残酷に
prize	貴重なもの	restrict	限定する
clutch	ぐっとつかむ	uneasy	不安な
enterprising	進取的な、冒険的な	spending departments	支出部門
up-to-date	最新の	surmount	打ち勝つ
reflect	よく考える	crockery	陶磁器類
perceive	気づく、理解する	profound	意味深い
encumber	妨げる、場所をふさぐ	neglect	見過ごす
gross	総体の、大きな		



学習記録 < 2 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	444	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



II THE DESIRE TO EXCEED ONE'S PROGRAMME

"But," someone may remark, with the English disregard of everything except the point, "what is he driving at with his twenty-four hours a day? I have no difficulty in living on twenty-four hours a day. I do all that I want to do, and still find time to go in for newspaper competitions. Surely it is a simple affair, knowing that one has only twenty-four hours a day, to content one's self with twenty-four hours a day!"

To you, my dear sir, I present my excuses and apologies. You are precisely the man that I have been wishing to meet for about forty years. Will you kindly send me your name and address, and state your charge for telling me how you do it? Instead of me talking to you, you ought to be talking to me. Please come forward. That you exist, I am convinced, and that I have not yet encountered you is my loss. Meanwhile, until you appear, I will continue to chat with my companions in distress—that innumerable band of souls who are haunted, more or less painfully, by the feeling that the years slip by, and slip by, and slip by, and that they have not yet been able to get their lives into proper working order.

If we analyse that feeling, we shall perceive it to be, primarily, one of uneasiness, of expectation, of looking forward, of aspiration. It is a source of constant discomfort, for it behaves like a skeleton at the feast of all our enjoyments.

We go to the theatre and laugh; but between the acts it raises a skinny finger at us. We rush violently for the last train, and while we are cooling a long age on the platform waiting for the last train, it promenades its bones up and down by our side and inquires: "O man, what hast thou done with thy youth? What art thou doing with thine age?" You may urge that this feeling of continuous looking forward, of aspiration, is part of life itself, and inseparable from life itself. True!

But there are degrees. A man may desire to go to Mecca. His conscience tells him that he ought to go to Mecca. He fares forth, either by the aid of Cook's, or unassisted; he may probably never reach Mecca; he may drown before he gets to Port Said; he may perish ingloriously on the coast of the Red Sea; his desire may remain eternally frustrate. Unfulfilled aspiration may always trouble him. But he will not be tormented in the same way as the man who, desiring to reach Mecca, and harried by the desire to reach Mecca, never leaves Brixton.



2 章 与えられた仕事以上のことをしたいという望み

「でも」英国人は要点以外は無視するものなので、このように言う人がいるかもしれない。「1 日 24 時間で何をはたさるんだ。私は、1 日 24 時間で生活することに何も困難を感じない。私は自分のやりたいことを全てやって、新聞の懸賞問題を解く時間さえ作ることができている。1 日 24 時間しかないとわかっていれば、1 日 24 時間で自分を満足させることなんて、本当に単純なことさ!」

そうおっしゃるあなたに対しては、私は言い訳と謝罪を述べたい。あなたはまさに、私が 40 年間会いたいと思いつけてきた方だ。ぜひ、あなたの名前と住所を私にお送りいただけないか。そして、どうやってそれを行うことができるのか、私に教える料金を知らせてほしい。私があなたに話をする代わりに、あなたが私に話すべきだ。前に出てきてください。あなたのような人が存在することを私は確信しているし、あなたのような人にまだ出会っていないのは、私にとって損失であると思っている。一方で、あなたが現れるまでは、私は苦悩している仲間たちに話し続けるだろう。年月はどんどん過ぎていき、自分の生活はいまだに正しく動かすことができるようになっていない、という考えに、多かれ少なかれ痛々しく取り憑かれてしまっている、数え切れないほどの魂の集団に向かって。

この感情を分析すると、それは主に不安、期待、楽しみ、熱望などの一種だということがわかる。これが絶えない不快さの原因だ――なぜなら、それによって楽しみが一気に白けてしまうからだ（宴会の中に現れた骸骨のようなもので）。

私たちが劇場に行って笑う。しかし、幕間に、そいつは細い指を私たちに向けてくる。私たちが終電に乗ろうと猛烈に走り、終電を待つプラットフォームで長い間走ってきた体を冷やしていると、そいつはその骨を上にな下にと見せびらかして、私たちのそばを歩き、問いかけてくるのだ。

「おや、そなたは若いころ一体何をしてきたのだ？ その歳で一体何をしているのだ？」絶えることのない楽しみや熱望は人生そのものの一部であり、人生そのものから切り離すことはできないのだ、とあなたは主張するかもしれない。その通りだ！

しかし、程度というものがある。ある男は、メッカ（聖地）に行きたいと思うかもしれない。彼の良心が、彼にメッカに行くべきだと告げるのだ。そして、彼は旅立つ。クック（旅行会社）の助けを借りるかもしれないし、何の援助も受けないかもしれない。ひょっとしたらメッカにはたどり着かないかもしれない。ポートサイドにたどり着く前に溺れてしまうかもしれない。紅海の沿岸で不名誉にも命を落としてしまうかもしれない。彼の望みは永遠に挫折したままで終わってしまうかもしれない。果たされない願望は彼をいつまでも苦しめるかもしれない。しかし、メッカに行きたいと望み、その思いに悩みながらも、一度もブリクストンを離れなかった男ほどは、彼は悩まなくて済むだろう。



単語リスト < 3 日目 >

disregard	無視する	Mecca	メッカ (イスラム教の聖都)
drive	突進する	conscience	良心
precisely	まさに	fare	行く
come forward	名乗り出る	aid	援助
companion	仲間	Cook's	トーマス・クックの旅行会社
distress	苦悩	Port Said	ポートサイド (エジプトの都市)
innumerable	数えきれない	perish	死ぬ
band of	～の集団	ingloriously	不名誉に
haunted	取り憑かれた	Red Sea	紅海
slip by	時が知らぬ間に過ぎる	frustrate	挫折する
primarily	主に	unfulfilled	果たされていない
aspiration	熱望	torment	悩ませる
skeleton at the feast	場を白けさせるもの	harry	悩ませる、苦しめる
promenade	～を見せびらかして歩く	Brixton	ブリクストン (ロンドン南部の地区)
inseparable	離れられない		



トレーニング記録 < 3 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	453	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



It is something to have left Brixton. Most of us have not left Brixton. We have not even taken a cab to Ludgate Circus and inquired from Cook's the price of a conducted tour. And our excuse to ourselves is that there are only twenty-four hours in the day.

If we further analyse our vague, uneasy aspiration, we shall, I think, see that it springs from a fixed idea that we ought to do something in addition to those things which we are loyally and morally obliged to do. We are obliged, by various codes written and unwritten, to maintain ourselves and our families (if any) in health and comfort, to pay our debts, to save, to increase our prosperity by increasing our efficiency. A task sufficiently difficult! A task which very few of us achieve! A task often beyond our skill! Yet, if we succeed in it, as we sometimes do, we are not satisfied; the skeleton is still with us.

And even when we realise that the task is beyond our skill, that our powers cannot cope with it, we feel that we should be less discontented if we gave to our powers, already overtaxed, something still further to do.

And such is, indeed, the fact. The wish to accomplish something outside their formal programme is common to all men who in the course of evolution have risen past a certain level.

Until an effort is made to satisfy that wish, the sense of uneasy waiting for something to start which has not started will remain to disturb the peace of the soul. That wish has been called by many names. It is one form of the universal desire for knowledge. And it is so strong that men whose whole lives have been given to the systematic acquirement of knowledge have been driven by it to overstep the limits of their programme in search of still more knowledge. Even Herbert Spencer, in my opinion the greatest mind that ever lived, was often forced by it into agreeable little backwaters of inquiry.

I imagine that in the majority of people who are conscious of the wish to live—that is to say, people who have intellectual curiosity—the aspiration to exceed formal programmes takes a literary shape. They would like to embark on a course of reading. Decidedly the British people are becoming more and more literary. But I would point out that literature by no means comprises the whole field of knowledge, and that the disturbing thirst to improve one's self—to increase one's knowledge—may well be slaked quite apart from literature. With the various ways of slaking I shall deal later. Here I merely point out to those who have no natural sympathy with literature that literature is not the only well.



ブリクストンを出発したことに意味がある。ほとんどの人はブリクストンを離れたことがないのだ。タクシーでルドゲート・サーカス⁽¹⁾まで行き、クック(旅行会社)にツアーガイドの値段を聞いたこともない。そして、私たちの自分への言い訳は、1日に24時間しかないから、ということだ。

こうした曖昧で不安な願望をさらに分析すると、こうした願望は、私たちは忠実にかつ道義的に行わざるを得ないことに加えて、別のこともすべきであるという固定観念から生じているのではないだろうか、と私は考える。私たちは、さまざまな定められた決まりや不文律によって義務付けられている――私たち自身や(もしいるなら)家族を健康で快適な状態で維持し、借金を返済し、貯金をして、効率を上げることでより生活を繁栄させなければならない。これは十分難しい仕事だ! ほんの少しの人しか達成できない仕事だ! 私たちの能力を超えていることも多い仕事だ! しかし、私たちが時々やれるように、これらの仕事をやり遂げたとしても、私たちは満足できないのである。例の骸骨がまだそばにいるからだ。

そして、これらの仕事が自分の能力を超えていて、自分の力では対処できないと気づいているときでも、私たちは、こう感じるのだ――さらに何かすべきことのために力を使うことで不満を減らせるのでは、と。すでに無理を強いられていたとしても。

そして、いかにも、これが事実である。公式の仕事以外にも何かを成し遂げたい、という欲求は、発達の過程である程度のレベルに達した人たちに共通する。

この欲求を満たす努力がなされるまでは、始めるべきことを始めていないという不安な気持ちが、魂の平和を乱し続けるだろう。この欲求はさまざまな名前で呼ばれてきた。これは、普遍的な知識欲の一つの形である。そして、この欲求は非常に強いため、体系立った知識の習得に全人生を捧げてきた人々は、この欲求によって、さらなる知識を求めて、自らの仕事の限界を超えざるを得なかった。私が歴史上最も偉大な知性を持った人間だと思っているハーバート・スペンサー⁽²⁾でさえ、この欲求によって、しばしば研究における快い小さな沈滞に押

し込まれた。

自分の生きる望みに気づいている人々の大多数において——つまり、知的好奇心を持っている人々においては、公式の仕事を超える欲求は、文学という形をとるのではないと思う。彼らは、読書という道に乗り出したがる。明らかに、英国人はどんどん文学通になっている。しかし、文学は決して全ての領域の知識を含んでいるわけではないこと、自分自身を向上させたい、自分の知識を増やしたいという心をかき乱すような渴望は、文学以外でも十分満たすことができることを私は指摘したい。こうした欲求を満足させる様々な方法については後で述べよう。ここでは、生まれつき文学というものに共感しない人々に、文学だけがその泉ではないことを、単に指摘しておくだけにする。

(1) ルドゲート・サーカス：ロンドン中心部の交差点

(2) ハーバート・スペンサー：イギリスの哲学者、社会学者、倫理学者



単語リスト < 4 日目 >

Ludgate Circus	ルドゲート・サーカス	backwater	スランプ、沈滞
vague	漠然とした	that is to say	すなわち
spring from	～から生じる	intellectual	知的な
in addition to	～に加えて	exceed	勝る
obliged to	～せざるを得ない	literary	文学の
prosperity	繁栄	embark	乗り出す
efficiency	能率	decidedly	明らかに
sufficiently	十分に	point out	指摘する
discontented	不満な	by no means	決して～でない
overtaxed	無理を強いられた	comprise	含む
accomplish	成し遂げる	disturbing	心をかき乱すような
disturb	かき乱す	thirst	渴望
driven to	～せざるを得ない	slake	満足させる
overstep	限界を超える	merely	単に
Herbert Spencer	ハーバート・スペンサー	sympathy	共鳴
great mind	偉人	well	泉
agreeable	快い		



トレーニング記録 < 4 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	462	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



III PRECAUTIONS BEFORE BEGINNING

Now that I have succeeded (if succeeded I have) in persuading you to admit to yourself that you are constantly haunted by a suppressed dissatisfaction with your own arrangement of your daily life; and that the primal cause of that inconvenient dissatisfaction is the feeling that you are every day leaving undone something which you would like to do, and which, indeed, you are always hoping to do when you have "more time"; and now that I have drawn your attention to the glaring, dazzling truth that you never will have "more time," since you already have all the time there is—you expect me to let you into some wonderful secret by which you may at any rate approach the ideal of a perfect arrangement of the day, and by which, therefore, that haunting, unpleasant, daily disappointment of things left undone will be got rid of!

I have found no such wonderful secret. Nor do I expect to find it, nor do I expect that anyone else will ever find it. It is undiscovered. When you first began to gather my drift, perhaps there was a resurrection of hope in your breast. Perhaps you said to yourself, "This man will show me an easy, unfatiguing way of doing what I have so long in vain wished to do." Alas, no! The fact is that there is no easy way, no royal road. The

path to Mecca is extremely hard and stony, and the worst of it is that you never quite get there after all.

The most important preliminary to the task of arranging one's life so that one may live fully and comfortably within one's daily budget of twenty-four hours is the calm realisation of the extreme difficulty of the task, of the sacrifices and the endless effort which it demands. I cannot too strongly insist on this.

If you imagine that you will be able to achieve your ideal by ingeniously planning out a time-table with a pen on a piece of paper, you had better give up hope at once. If you are not prepared for discouragements and disillusion; if you will not be content with a small result for a big effort, then do not begin. Lie down again and resume the uneasy doze which you call your existence.

It is very sad, is it not, very depressing and sombre? And yet I think it is rather fine, too, this necessity for the tense bracing of the will before anything worth doing can be done. I rather like it myself. I feel it to be the chief thing that differentiates me from the cat by the fire.



3 章 始める前に注意すべきこと

さて、私は（もし成功したとすれば）あなたが次のことを認めるよう、あなたを説得することに成功したであろう。あなたは、毎日の生活のやりくりに関する抑圧された不満に絶えずつきまわっていて、その迷惑な不満の主な原因は、毎日やりたいことを何かやり残している、そして実はそれは「もっと多くの時間」があればやりたいと常に思っていることだ、という感情であることを。そこで私は、紛れもなく、目もくらむばかりの事実にあなたの注意を引き付けたのだ――あなたはすでに、あるだけの時間を全て持っており、決して「もっと多くの時間」を手に入れることはない、という事実――あなたは私に、とにかく一日の完璧なやりくりの理想像に近づけるような、すばらしい秘密を何か教えてくれるのではないかと期待する。そして、それによって、何かをやり残したことによる、日々つきまとう、不快な失望感から逃れることができるのではないかと。

私はそんな素晴らしい秘密を見つけたことなどない。見つけたいとも思っていないし、誰か他の人に見つけてほしいとも思っていない。それは、見つかるものではないのだ。あなたが最初に私の発言の趣旨を受け取ったときには、あなたの胸には希望が復活したかもしれない。「この人は私に、これまで私が長い間、虚しく、やりたいと思ってきたことを実現する、楽で疲れない方法を教えてくれるのだ」とあなたは独り言を言ったかもしれない。ああ、そうではないのだ！ 楽なやり方も王道もないのが現実だ。メッカへの道は非常に危険で石ころが多い、そして最悪なのは、結局そこへたどり着けないことだ。

最も重要な準備――24 時間という日々の与えられた時間の中で、充実して快適に生活できるように、自分の生活を調整する仕事における準備は、その非常な大変さと、それが必要とする犠牲や終わりのない努力を、冷静に理解しておくことだ。これについては、いかに強く言ったとしても言いすぎということはない。

もしあなたが、ペンと紙を使ってうまくスケジュール表を作ること、理想的な生活が実現できるようになると考えているなら、その望みはすぐに捨てたほうがいいだろう。失望や幻滅への心構えができていないなら、そしてまた、努力のわりに得られるものが少なくて満足できないなら、始めてはいけない。もう一度横たわり、あなたが自分の毎日をそういうものだと思っている、不安な居眠りを再開しなさい。

これでは、あまりに悲しく絶望的で憂鬱だ。そう思わないか？ しかし、私はむしろ、これもいいものだと思っている。何かやる価値のあることをやる前には、気を引き締めるような緊張が必要だということ。私自身は、むしろそれが好きだ。私と暖炉の側の猫とを区別するものは、主にこういうことではないかと思う。



単語リスト < 5 日目 >

persuade	説得する
haunt	付きまとう
suppress	抑圧する
draw	ひきつける
glaring	ぎらぎら輝く、まぎれもない
dazzling	目もくらむばかりの
at any rate	とにかく
expect to	～するつもり
drift	主意、趣旨
resurrection	復活
unfatiguing	疲れしない
in vain	むだに
Alas	ああ！
stony	石の多い
sacrifice	犠牲
ingeniously	巧妙に
disillusion	幻滅
resume	再び始める
doze	居眠り
sombre	憂鬱な
brace	引き締める
differentiate	区別する



トレーニング記録 < 5 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	444	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



"Well," you say, "assume that I am braced for the battle. Assume that I have carefully weighed and comprehended your ponderous remarks; how do I begin?" Dear sir, you simply begin. There is no magic method of beginning. If a man standing on the edge of a swimming-bath and wanting to jump into the cold water should ask you, "How do I begin to jump?" you would merely reply, "Just jump. Take hold of your nerves, and jump."

As I have previously said, the chief beauty about the constant supply of time is that you cannot waste it in advance. The next year, the next day, the next hour are lying ready for you, as perfect, as unspoilt, as if you had never wasted or misapplied a single moment in all your career. Which fact is very gratifying and reassuring. You can turn over a new leaf every hour if you choose. Therefore no object is served in waiting till next week, or even until to-morrow. You may fancy that the water will be warmer next week. It won't. It will be colder.

But before you begin, let me murmur a few words of warning in your private ear.

Let me principally warn you against your own ardour. Ardour in well-doing is a misleading and a treacherous thing. It cries out loudly for employment; you can't satisfy it at first; it wants more and more; it is eager to move mountains and divert the course of rivers. It isn't content till it perspires.

And then, too often, when it feels the perspiration on its brow, it wearies all of a sudden and dies, without even putting itself to the trouble of saying, "I've had enough of this."

Beware of undertaking too much at the start. Be content with quite a little. Allow for accidents. Allow for human nature, especially your own.

A failure or so, in itself, would not matter, if it did not incur a loss of self-esteem and of self-confidence. But just as nothing succeeds like success, so nothing fails like failure. Most people who are ruined are ruined by attempting too much. Therefore, in setting out on the immense enterprise of living fully and comfortably within the narrow limits of twenty-four hours a day, let us avoid at any cost the risk of an early failure. I will not agree that, in this business at any rate, a glorious failure is better than a petty success. I am all for the petty success. A glorious failure leads to nothing; a petty success may lead to a success that is not petty.

So let us begin to examine the budget of the day's time. You say your day is already full to overflowing. How? You actually spend in earning your livelihood—how much? Seven hours, on the average? And in actual sleep, seven? I will add two hours, and be generous. And I will defy you to account to me on the spur of the moment for the other eight hours.



「それでは」あなたは言う。「私が戦いのために備えたとしよう。あなたの重々しい忠告を注意深く熟考し、理解したとしよう。そうしたら、どのように始めればいいんだい？」あなたはただ始めるだけだ。魔法のような始め方があるわけではない。スイミングプールの端に立って、冷たい水の中に飛び込もうとしている人が「どうやって飛び込めばいいだろう？」とあなたに尋ねたら、あなたは単にこう答えるだろう。「ただ飛び込みなさい。勇気を出して、飛び込みなさい」

先にも述べたように、絶え間なく時間が供給されるということの主な素晴らしさは、前もって浪費することができないことである。来年、明日、そして次の1時間は、まるであなたが今までの人生で一瞬たりとも時間を無駄にしたり不正に使ったことがないかのように、完全に、損なわれずにあなたのために用意されている。この事実はとても喜ばしく元気づけられることだ。あなたが望めば、いつでも新しいページをめくることができるのだ。そのため、来週まで待つこと、いや明日まで待つことすら、何かに役立つことはない。来週になれば、プールの水がぬるくなような気がするかもしれない。そんなことはない。もっと冷たくなるだろう。

とはいえ、あなたが始める前に、いくつかの警告をあなただけにこっそり伝えさせてほしい。

第一に、あなたの熱意に対して注意をさせてほしい。良い行いにおける熱意というのは、人を誤らせる、油断できないものである。あなたの熱意は大声で活動を求め、あなたは最初それを満足させることができない。すると、その熱意はもっともっと多くを求めるようになる。たとえば、山を動かし、川の流れを変えようとする。あなたの熱意は大汗をかくまで満足しないのだ。そして、よくあることだが、眉に大汗をかいていることを感じると、突然どっと疲れが出て、「これで十分だ」と言うほどの骨を折ることもなく、その熱意は消えてしまう。

だから、最初から多くのことに取り掛からないよう注意しよう。ほんの少力で満足するのだ。突然の出来事も考慮しよう。人間性、特にあなた自身の人間性も考慮しよう。

一回やそのくらいの失敗は、自尊心や自信を失わせるものでなければ、それ自体が問題となることはない。しかし、一事成れば万事成ると言うように、失敗もまた続いて起こるものだ。破滅してしまった人の多くは、あまりに多くをやろうとしたことで破滅してしまったのだ。そのため、1日24時間という小さな限られた時間で、充実した快適な生活を送るという大きな事業に取り掛かる際には、どうにかして初期段階で失敗するリスクは避けるべきである。この事業に関しては、とにかく、取るに足らない成功よりも華々しく失敗するほうがマシだ、という意見には賛成しない。つまらない成功でも大賛成だ。華々しい失敗は何も生み出さないが、小さな成功は小さくない成功につながるかもしれないからだ。

そこで、1日あたりの与えられた時間を検討することから始めよう。あなたは、自分の1日はすでに予定が詰まっでいてあふれそうだと、言う。どのように？ 実際、あなたは生計を立てるために稼ぐことに時間を費やしている。どれくらい？ 平均すれば7時間程度だろうか？ それから、実質の睡眠時間も7時間くらいではないか？ 気前よく、もう2時間加えろとしよう。それでは、残りの8時間について、私にとっさに説明できる人がいれば、してごらんさい。



単語リスト < 6 日目 >

assume	～と仮定して	perspiration	発汗
brace for	～に備える	brow	眉毛
weigh	熟考する	weary	疲れて
ponderous	重々しい	all of a sudden	急に
take hold of	～を制する	beware of	～に気を付ける
previously	以前に	allow for	～を考慮する
beauty	いいところ、利点	incur	～を負う
unspoilt	損なわれずに	self-esteem	自尊心
misapply	不正に使用する	Nothing succeeds like success	
reassuring	元気づける	一事成れば万事成る	
fancy	想像する	ruin	破滅する
murmur	ささやく	set out	着手する
principally	第一に	immense	莫大な
ardour	熱意	be all for	大賛成である
treacherous	油断できない	defy	やれるものならやってみると言う
cry out	大声で報じる	account	説明する
divert	転換する	on the spur of the moment	
perspire	汗をかく	とっさの思いつきで	



トレーニング記録 < 6 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	502	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



IV THE CAUSE OF THE TROUBLES

In order to come to grips at once with the question of time-expenditure in all its actuality, I must choose an individual case for examination. I can only deal with one case, and that case cannot be the average case, because there is no such case as the average case, just as there is no such man as the average man. Every man and every man's case is special.

But if I take the case of a Londoner who works in an office, whose office hours are from ten to six, and who spends fifty minutes morning and night in travelling between his house door and his office door, I shall have got as near to the average as facts permit. There are men who have to work longer for a living, but there are others who do not have to work so long.

Fortunately the financial side of existence does not interest us here; for our present purpose the clerk at a pound a week is exactly as well off as the millionaire in Carlton House-terrace.

Now the great and profound mistake which my typical man makes in regard to his day is a mistake of general attitude, a mistake which vitiates and weakens two-thirds of his energies and interests. In the majority of instances he does not precisely feel a passion for his business; at best

he does not dislike it. He begins his business functions with reluctance, as late as he can, and he ends them with joy, as early as he can. And his engines while he is engaged in his business are seldom at their full "h.p." (I know that I shall be accused by angry readers of traducing the city worker; but I am pretty thoroughly acquainted with the City, and I stick to what I say.)

Yet in spite of all this he persists in looking upon those hours from ten to six as "the day," to which the ten hours preceding them and the six hours following them are nothing but a prologue and epilogue. Such an attitude, unconscious though it be, of course kills his interest in the odd sixteen hours, with the result that, even if he does not waste them, he does not count them; he regards them simply as margin.

This general attitude is utterly illogical and unhealthy, since it formally gives the central prominence to a patch of time and a bunch of activities which the man's one idea is to "get through" and have "done with." If a man makes two-thirds of his existence subservient to one-third, for which admittedly he has no absolutely feverish zest, how can he hope to live fully and completely? He cannot.



4 章 困難の原因とは

時間の使い方に関する問題を、即座に、現実即してつかむためには、試験的に具体的な個人を選ばなければならないだろう。ただ、ひとつの事例を扱えるだけであり、これが平均的な事例というわけではない。なぜなら、平均的な人間というのが存在しないように、平均的な事例などというものは存在しないからだ。全ての人間、全ての人の事例が特別なのである。

しかし、勤務時間が朝の 10 時から夕方 6 時までで、家からオフィスまで朝晩 50 分かけて通勤しているロンドン市民の例を取り上げてみると、事実上ロンドンで働く人々の平均にできるだけ近くなるだろう。なかには、生活のためにもっと長く働かなければならない人もいるし、そんなに長く働く必要のない人もいる。

幸い、暮らしにおける経済的側面は、ここでは私たちの関心の対象外だ。私たちの今の目的からすれば、週給 1 ポンドの事務員は、カールトン・ハウス・テラス⁽¹⁾の億万長者と全く同じくらい裕福なのだ。

典型的なロンドン市民が彼の 1 日に関しておかしている大きな深い誤りは、普段の基本的な態度に関する誤りである。その誤りによって、彼は自分のエネルギーや興味の 3 分の 2 を損じ、弱めているのだ。たいていの場合、彼は自分の仕事にさほど情熱を感じてはいない。よくても、嫌いではない、といったところだろう。彼は嫌々ながら、できるだけ遅く、仕事に取り掛かり、仕事を終えるときには、できるだけ早く、楽しみに切り上げる。だから、仕事に従事している間、彼が全力を出すことはほとんどない（ロンドンで働く人々を中傷していると、怒った読者のみなさんに非難されるかもしれないことは承知している。だが私はシティ⁽²⁾には精通しているので、発言を変える気はない）。

しかし、それにもかかわらず、彼は勤務時間である朝10時から夕方6時までを「1日」とみなし、勤務時間より前の10時間と後の6時間はプロローグとエピローグにすぎないと主張するのだ。このような態度は、たとえ無意識にそうになっているのだとしても、残りの16時間に対する興味を失わせてしまい、その結果、時間を無駄にしないとしても、その時間を重視しなくなってしまう。そして彼は、それを単なる余りの時間とみなすようになる。

この基本的な態度は、まったく不合理で不健全である。なぜなら、この態度は、彼が「終える」ことや「済ませてしまう」ことしか考えていないような時間や活動に、中心となる重要性を公式に与えてしまうからだ。もし、彼が生活の3分の2の時間を、明らかに、彼がまったく熱意を持たずに過ごしている3分の1の時間に従属させてしまうとしたら、どうやって完全に充実した生活を送ることを望めるだろうか。望めるわけがないのだ。

- (1) カールトン・ハウス・テラス：ロンドンの一角にある美しい高級住宅
- (2) シティ：ロンドン中心部のこと



単語リスト < 7 日目 >

grip	つかむこと	look on ... as ~	…を〜とみなす
deal with	扱う	preceding	先行する
clerk	事務員	odd	残りの
well off	裕福	regard	〜だとみなす
Carlton House-terrace	カールトン・ハウス・テラス	margin	残余
in regard to	〜について	utterly	まったく
vitiate	〜を損じる	prominence	重要性
precisely	まさに	patch	時期、期間
with reluctance	渋々	bunch	束
h.p.	馬力 (horse power)	get through	〜を終える
traduce	中傷する	subservient	従属する
thoroughly	まったく	admittedly	明白に
acquainted with	〜に精通して	zest	熱意



トレーニング記録 < 7 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	457	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



英文 < 8 日目 >

If my typical man wishes to live fully and completely he must, in his mind, arrange a day within a day. And this inner day, a Chinese box in a larger Chinese box, must begin at 6 p.m. and end at 10 a.m. It is a day of sixteen hours; and during all these sixteen hours he has nothing whatever to do but cultivate his body and his soul and his fellow men. During those sixteen hours he is free; he is not a wage-earner; he is not preoccupied with monetary cares; he is just as good as a man with a private income. This must be his attitude. And his attitude is all important. His success in life (much more important than the amount of estate upon what his executors will have to pay estate duty) depends on it.

What? You say that full energy given to those sixteen hours will lessen the value of the business eight? Not so. On the contrary, it will assuredly increase the value of the business eight. One of the chief things which my typical man has to learn is that the mental faculties are capable of a continuous hard activity; they do not tire like an arm or a leg. All they want is change—not rest, except in sleep.

I shall now examine the typical man's current method of employing the sixteen hours that are entirely his, beginning with his uprising. I will merely indicate things which he does and which I think he ought not to do, postponing my suggestions for "planting" the times which I shall have

cleared—as a settler clears spaces in a forest.

In justice to him I must say that he wastes very little time before he leaves the house in the morning at 9.10. In too many houses he gets up at nine, breakfasts between 9.7 and 9.9 1/2, and then bolts. But immediately he bangs the front door his mental faculties, which are tireless, become idle. He walks to the station in a condition of mental coma. Arrived there, he usually has to wait for the train. On hundreds of suburban stations every morning you see men calmly strolling up and down platforms while railway companies unblushingly rob them of time, which is more than money. Hundreds of thousands of hours are thus lost every day simply because my typical man thinks so little of time that it has never occurred to him to take quite easy precautions against the risk of its loss.

He has a solid coin of time to spend every day—call it a sovereign. He must get change for it, and in getting change he is content to lose heavily.

Supposing that in selling him a ticket the company said, "We will change you a sovereign, but we shall charge you three halfpence for doing so," what would my typical man exclaim? Yet that is the equivalent of what the company does when it robs him of five minutes twice a day.

You say I am dealing with minutiae. I am. And later on I will justify myself. Now will you kindly buy your paper and step into the train?



私が例にあげた、この典型的な人が充実した完全な生活を送りたいと思うなら、頭の中で1日の中にもう一つの1日を用意しなければならない。この「内なる1日」は、入れ子細工の箱のように、より大きな箱の中に入っている小さな箱のようなもので、午後6時に始まり、翌日の午前10時に終わる。これが16時間という1日である。そして、この16時間の間はずっと、体と魂と仲間たちを磨くことだけに徹するのだ。この時間、彼は自由である。賃金労働者でもないし、金銭上の問題に気を取られることもない。つまり、個人所得だけで生活できる人と同じように裕福なのだ。これが彼の態度でなければならない。そして、彼の態度が何よりも大事なのだ。彼の人生における成功（これは、彼の遺言執行者が遺産税を支払わなければならないような莫大な財産よりはるかに重要なものだ）は、この態度次第である。

何だって？ その16時間に全てのエネルギーを注いでしまったら、仕事の8時間の質が下がってしまうのではないかとあなたは言う。しかし、それは違う。それどころか、その8時間の質は確実に上がるだろう。この典型的な人が学ばなければならない重要なことの一つは、知的能力は続けざまのハードな活動をこなすことができる、ということだ。それは、手や足のようには疲れないのだ。この知的能力が必要とするのは、変化だけである――休息ではない。睡眠中は別だが。

それでは、この典型的な人が、全て彼のものである16時間を現在どのように使っているか、起床時から検証してみよう。ここでは、彼がしていることと、彼がすべきではないと私が思うことを単に指摘するだけにして、ちょうど開拓者たちが森に新しい土地を開拓するように、私が開拓したその新しい時間に「植える」ための提案は後に延期することにしよう。

公平に評価するとすれば、朝の 9 時 10 分に家を出るまでは、彼はほとんど時間を無駄にしていないと言える。ほとんどの家では、9 時に起きて、9 時 7 分から 9 時 9 分半の間に朝食を食べ、急いで家を飛び出す。しかし、玄関のドアをボタンと閉めるとすぐに、まだ疲れていないのに、彼の知的能力は怠惰になる。彼は、昏睡したような状態で駅まで歩く。そこに着くと、ふつうは電車が来るのを待たなければならない。何百という郊外の駅では毎朝、人々は静かにホームを行ったり来たりしているのが見られるのだが、その間、鉄道会社は金よりも貴重な人々の時間を恥ずかしげもなく奪っているのである。こうして毎日、莫大な時間が失われているのである――単に、彼が時間についてほとんど考えず、時間を失うことに対するちょっとした予防策を取ろうという気など決して起きないがために。

彼は毎日使うための時間という厚い硬貨を一枚（ソブリン⁽¹⁾と呼ぼう）を与えられている。この硬貨は両替をしてもらう必要があり、両替をするときに大きく損をすることに彼は甘んじているのだ。

もし彼が切符を買うときに、鉄道会社が「1 ポンド硬貨を両替いたしますが、そのかわりに半ペニー銅貨 3 枚を頂きます」と言ったら、その典型的な男は何と叫ぶだろうか？ しかし、鉄道会社が 1 日に 2 回、彼から 5 分ずつ時間を奪っていることは、これと同じなのだ。

ずいぶん些細なことを取り上げている、とあなたは言う。確かに。これについては後で言い訳させてもらおうとしよう。今は、新聞を買って電車に乗り込んでいただけるだろうか？

(1) ソブリン：以前イギリスで使用されていた 1 ポンド金貨



単語リスト < 8 日目 >

Chinese box	入れ子細工の箱	in justice to	～を公平に評すれば
cultivate	磨く	bolt	急に飛び出す
fellow men	同胞	bang	バタンと閉める
wage-earner	賃金労働者	idle	怠惰な
preoccupied	気を取られている	coma	昏睡状態
monetary	金銭の	stroll	ぶらつく
estate	財産	unblushingly	恥ずかしげもなく
executor	遺言執行者	rob	奪う
on the contrary	それどころか	take precaution against	～に対する予防策を取る
mental	知的な	solid	厚い
faculty	能力	sovereign	ソブリン
capable	能力がある	change	両替する
uprising	起床	halfpence	半ペニー
plant	植える	exclaim	声を上げる
clear	開拓する	equivalent	同等の
settler	開拓者	minutiae	ささいな点



トレーニング記録 < 8 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	535	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



V TENNIS AND THE IMMORTAL SOUL

You get into the morning train with your newspaper, and you calmly and majestically give yourself up to your newspaper. You do not hurry. You know you have at least half an hour of security in front of you. As your glance lingers idly at the advertisements of shipping and of songs on the outer pages, your air is the air of a leisured man, wealthy in time, of a man from some planet where there are a hundred and twenty-four hours a day instead of twenty-four.

I am an impassioned reader of newspapers. I read five English and two French dailies, and the news-agents alone know how many weeklies, regularly. I am obliged to mention this personal fact lest I should be accused of a prejudice against newspapers when I say that I object to the reading of newspapers in the morning train.

Newspapers are produced with rapidity, to be read with rapidity. There is no place in my daily programme for newspapers. I read them as I may in odd moments. But I do read them. The idea of devoting to them thirty or forty consecutive minutes of wonderful solitude (for nowhere can one more perfectly immerse one's self in one's self than in a compartment full of silent, withdrawn, smoking males) is to me repugnant. I cannot

possibly allow you to scatter priceless pearls of time with such Oriental lavishness. You are not the Shah of time. Let me respectfully remind you that you have no more time than I have. No newspaper reading in trains! I have already "put by" about three-quarters of an hour for use.

Now you reach your office. And I abandon you there till six o'clock. I am aware that you have nominally an hour (often in reality an hour and a half) in the midst of the day, less than half of which time is given to eating. But I will leave you all that to spend as you choose. You may read your newspapers then.

I meet you again as you emerge from your office. You are pale and tired. At any rate, your wife says you are pale, and you give her to understand that you are tired. During the journey home you have been gradually working up the tired feeling. The tired feeling hangs heavy over the mighty suburbs of London like a virtuous and melancholy cloud, particularly in winter. You don't eat immediately on your arrival home. But in about an hour or so you feel as if you could sit up and take a little nourishment. And you do. Then you smoke, seriously; you see friends; you potter; you play cards; you flirt with a book; you note that old age is creeping on; you take a stroll; you caress the piano.... By Jove! a quarter past eleven.

You then devote quite forty minutes to thinking about going to bed; and it is conceivable that you are acquainted with a genuinely good whisky. At last you go to bed, exhausted by the day's work. Six hours, probably more, have gone since you left the office—gone like a dream, gone like magic, unaccountably gone!



5 章 テニスと不滅の魂について

あなたは新聞を持って朝の電車に乗り、静かに堂々と新聞を読むことに身を投じる。急ぎはしない。あなたの前には、少なくともこれから 30 分間、保証された時間があることをあなたは知っている。あなたが、新聞の外側のページにある運送会社や歌の広告を、いつまでもぼんやり見つめ続けているとき、あなたの様子はまるで暇で時間がたっぷりある人のようであり、1 日が 24 時間でなく 124 時間ある惑星からやってきた人のようである。

私は熱烈な新聞の読者である。英語の日刊紙を 5 紙とフランス語の日刊紙を 2 紙読んでいるし、週刊誌は毎週いくつ読んでいるのか、新聞販売者だけが知っているほどだ。こんな個人的な話に言及せざるを得ないのは、朝の電車で新聞を読むことに反対したときに、新聞に対する偏見を持っていると非難されるといけないからだ。

新聞は迅速に読んでもらえるように、迅速に作られる。私の日々の予定には、新聞を読むための時間はない。空き時間に読めるときに読んでいる。しかし、たしかに読んでいる。30 分から 40 分といった、連続したすばらしい一人の時間を、新聞を読むことに捧げるのは、私にとっては気に食わないことだ（なぜなら、静かで、内にこもった、たばこを吸う男性たちであふれている電車の客室の中以上に、完璧に、人がそれぞれ自分の中に没頭できる場所は他にないからだ）。時間という真珠のように貴重なものを、そのような東洋の贅沢さで散財してしまうことは、どうしても許せない。あなたは時間のシャー（王様）ではないのだ。あなたが私以上の時間を持っているわけではないということを、敬意を表してあなたに思い出させたい。電車で新聞を読むのはやめよう！ 私はすでに、うまく使うための約 45 分間を「とっておいて」いるのだ。

さて、あなたはオフィスに到着する。仕事が終わる 6 時までにはあなたをそこに放っておこう。私は、名目上お昼に 1 時間（実際にはしばしば 1 時間半）の休憩があり、食事にはその半分の時間もかからないことを知っている。しかし、その時間をどのように過ごすかはあなたにゆだねるとしよう。もちろん、そのときに新聞を読んだっていい。

あなたがオフィスから出てきたら私はまたあなたに会う。あなたの顔色は青白く、疲れている。いずれにしても、あなたの奥さんは、顔色が悪い、と言い、あなたは疲れていることを彼女に理解してもらおうとする。家に着くまでの間に、だんだんと疲労感をでっちあげるのである。この疲労感は、特に冬には、高潔ぶつた憂鬱な雲のように、広大なロンドン郊外を重く覆う。家に着いたときは、すぐに食べることもできないだろう。しかし、1 時間かそれくらいで、起き上がり少しは食べられそうな気分になる。そして、あなたは夕食を食べる。それからあなたは、深刻そうにたばこを吸ったり、友人に会ったり、のんびりしたり、トランプをしたり、本を開いてみたり、老いが忍び寄ってきていることに思いをはせたり、散歩をしたり、ピアノを触ったり……。すると、いやはや！ もう 11 時 15 分である。

そしてあなたは、寝なければと考えることに 40 分を費やすのだ。あなたが本当にいいウイスキーと仲良くやっているのが想像できる。ついにあなたは 1 日の仕事に疲れ切ってベッドに入る。オフィスを出てから 6 時間、あるいはおそらくそれ以上の時間が終わってしまった。まるで夢のように、魔法のように、不可解なことに過ぎ去ってしまったのだ！



単語リスト < 9 日目 >

majestically	堂々と	Shah	シャー (イラン国王の尊称)
give oneself up to	～に投じる	respectfully	敬意を表して
glance	ちらりと見ること	put by	とっておく
linger	いつまでもいる	abandon	見捨てる、身を任せる
idly	ぼんやり	nominally	名目上は
outer	周辺の	pale	青白い
leisured	暇がある	work up	でっちあげる
impassioned	熱烈な	mighty	巨大な
news-agent	新聞販売者	virtuous	高潔な、高潔ぶった
be obliged to	仕方なく～する	melancholy	憂鬱な
lest	～するといけないから	nourishment	食物
be accused of	～を非難される	potter	のんびりする
prejudice	偏見	flirt with	面白半分に～に手を出す
object to	～に反対する	note	気づく
odd moments	空き時間	creep on	忍び寄る
devote	充てる	take a stroll	散歩する
consecutive	連続した	caress	～を触る
immerse	没頭する	By Jove!	いやはや!
compartment	列車の仕切客室	conceivable	想像できる
withdrawn	内にこもった	acquaint with	～と親しい
repugnant	気に食わない	exhausted	疲れきった
scatter	散財する	unaccountably	不可解なことに
lavishness	贅沢		



トレーニング記録 < 9 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	532	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



That is a fair sample case. But you say: "It's all very well for you to talk. A man is tired. A man must see his friends. He can't always be on the stretch." Just so. But when you arrange to go to the theatre (especially with a pretty woman) what happens?

You rush to the suburbs; you spare no toil to make yourself glorious in fine raiment; you rush back to town in another train; you keep yourself on the stretch for four hours, if not five; you take her home; you take yourself home. You don't spend three-quarters of an hour in "thinking about" going to bed. You go. Friends and fatigue have equally been forgotten, and the evening has seemed so exquisitely long (or perhaps too short)!

And do you remember that time when you were persuaded to sing in the chorus of the amateur operatic society, and slaved two hours every other night for three months? Can you deny that when you have something definite to look forward to at eventide, something that is to employ all your energy—the thought of that something gives a glow and a more intense vitality to the whole day?

What I suggest is that at six o'clock you look facts in the face and admit that you are not tired (because you are not, you know), and that you arrange your evening so that it is not cut in the middle by a meal. By

so doing you will have a clear expanse of at least three hours. I do not suggest that you should employ three hours every night of your life in using up your mental energy.

But I do suggest that you might, for a commencement, employ an hour and a half every other evening in some important and consecutive cultivation of the mind. You will still be left with three evenings for friends, bridge, tennis, domestic scenes, odd reading, pipes, gardening, pottering, and prize competitions.

You will still have the terrific wealth of forty-five hours between 2 p.m. Saturday and 10 a.m. Monday. If you persevere you will soon want to pass four evenings, and perhaps five, in some sustained endeavour to be genuinely alive. And you will fall out of that habit of muttering to yourself at 11.15 p.m., "Time to be thinking about going to bed." The man who begins to go to bed forty minutes before he opens his bedroom door is bored; that is to say, he is not living.

But remember, at the start, those ninety nocturnal minutes thrice a week must be the most important minutes in the ten thousand and eighty. They must be sacred, quite as sacred as a dramatic rehearsal or a tennis match. Instead of saying, "Sorry I can't see you, old chap, but I have to run off to the tennis club," you must say, "...but I have to work." This, I admit, is intensely difficult to say. Tennis is so much more urgent than the immortal soul.



これは公平な例だ。しかしあなたは言う。「あなたが何と言おうと構わない。彼は疲れているのだ。友人に会わなきゃいけない。いつも緊張していることもできない」その通りだ。しかし、劇場に行こうとしているときには、（特に美しい女性と行くときには） どうだろうか？

まず大急ぎで郊外に帰る。立派な服を着て、身ざれいにする苦労を惜しまない。また電車に乗って大急ぎで街に戻っていく。5 時間まではいなくても、4 時間は緊張しっぱなしである。彼女を家に送り届ける。あなたも家に帰る。その日は、寝なくてはと「思いながら」だらだらと 40 分を過ごしたりはしない。すぐにベッドに入る。友人のことも疲労感のことも同様に忘れて、その夜はものすごく長かったように思われる（あるいは、おそらく短すぎたように感じられる）のだ！

また、アマチュアのオペラサークルのコーラスで歌うように説得され、3 ヶ月間、一晩おきに 2 時間練習していたときのことを覚えているだろうか？ あなたは否定できるだろうか――夕方になんか楽しみにしている確かなものがあるとき、あなたが全てのエネルギーを注ぐことのできる何かがあるとき、その何かについて考えることが、その日一日に輝きと、より情熱的な活力を与えてくれることを。

私が提案しているのは、夕方 6 時に、あなたはまだ疲れていないという事実を見つめ、受け入れるということだ（なぜならあなたは疲れていないのだからね）。そして、夜の時間が食事で中断されないようにすることだ。そうすれば、少なくとも 3 時間はまとまった時間を持てるだろう。私は決して、毎晩 3 時間を精神的エネルギーを使い果たすことに費やせと言っているわけではない。

しかし、私が提案するのは、まず最初に、一晩おきに 1 時間半を、何か重要で継続的な精神の修養に費やすことである。そうすれば、まだ 3 晩は残るので、友人に会ったり、ブリッジやテニスをしたり、家庭のことをしたり、片手間の読書をしたり、たばこを吸ったり、庭仕事をしたり、ぼんやり過ごしたり、懸賞に応募したりすることができる。

さらに、土曜日の午後 2 時から月曜日の午前 10 時までの 45 時間という素晴らしく豊かな時間もある。あなたが忍耐強く続けていけば、真に生き活きするために、すぐに 4 晩、あるいは 5 晩、持続的な努力をして過ごしたいと思うようになるだろう。そして、夜 11 時 15 分になって「寝ないといけない時間だなあ」とつぶやく例の習慣はなくなるだろう。寝室のドアを開けるより 40 分も前に寝ることを考え始めるような人は、退屈しているのだ。つまり、生き活きと過ごしていない。

しかし、最初は「週 3 回の夜の 90 分間」を 1 万 80 分間（1 週間）の中で最も重要な時間にすべきだということを覚えておいてほしい。これは、劇のリハーサルやテニスの試合とまったく同じくらい、破ってはいけないものだ。「悪いな。君には会えないよ。テニスクラブに駆けつけなきゃならなくて」と言う代わりに「学ばなければいけなくて」と言わなければいけない。このように言うのが非常に難しいことは私も認める。テニスのほうが、不滅の魂よりもはるかに差し迫っているように見えるからだ。



単語リスト < 10 日目 >

on the stretch	緊張して
suburbs	郊外の住宅地
toil	骨折る、頑張る
raiment	衣服
fatigue	疲労
exquisitely	ものすごく
slave	あくせく働く
eventide	夕暮れ (evening の古語)
commencement	始まり
consecutive	連続した
cultivation	修練
odd	片手間の
persevere	我慢する、やり通す
sustain	持続する
endeavor	努力
fall out of	(習慣を) やめる
mutter	つぶやく
nocturnal	夜の
thrice	三度
sacred	破ってはいけない
chap	男性 (イギリスのスラング)
intensely	激しく
immortal	不滅の



トレーニング記録 < 10 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	507	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



VI REMEMBER HUMAN NATURE

I have incidentally mentioned the vast expanse of forty-four hours between leaving business at 2 p.m. on Saturday and returning to business at 10 a.m. on Monday. And here I must touch on the point whether the week should consist of six days or of seven. For many years—in fact, until I was approaching forty—my own week consisted of seven days. I was constantly being informed by older and wiser people that more work, more genuine living, could be got out of six days than out of seven.

And it is certainly true that now, with one day in seven in which I follow no programme and make no effort save what the caprice of the moment dictates, I appreciate intensely the moral value of a weekly rest. Nevertheless, had I my life to arrange over again, I would do again as I have done.

Only those who have lived at the full stretch seven days a week for a long time can appreciate the full beauty of a regular recurring idleness. Moreover, I am ageing. And it is a question of age. In cases of abounding youth and exceptional energy and desire for effort I should say unhesitatingly: Keep going, day in, day out.

But in the average case I should say: Confine your formal programme

(super-programme, I mean) to six days a week. If you find yourself wishing to extend it, extend it, but only in proportion to your wish; and count the time extra as a windfall, not as regular income, so that you can return to a six-day programme without the sensation of being poorer, of being a backslider.

Let us now see where we stand. So far we have marked for saving out of the waste of days, half an hour at least on six mornings a week, and one hour and a half on three evenings a week. Total, seven hours and a half a week.

I propose to be content with that seven hours and a half for the present. "What?" you cry. "You pretend to show us how to live, and you only deal with seven hours and a half out of a hundred and sixty-eight! Are you going to perform a miracle with your seven hours and a half?"

Well, not to mince the matter, I am—if you will kindly let me! That is to say, I am going to ask you to attempt an experience which, while perfectly natural and explicable, has all the air of a miracle. My contention is that the full use of those seven-and-a-half hours will quicken the whole life of the week, add zest to it, and increase the interest which you feel in even the most banal occupations.



6 章 人間性というものを思い出そう

土曜日の午後 2 時に仕事を終えてから、仕事に戻る月曜日の午前 10 時までの間に 44 時間という広大な時間があることも、ついでに述べた。さて、ここでは、1 週間は 6 日で成っていると考えるべきか、7 日で成っていると考えるべきか、という点に触れておかなければならない。実際、私は 40 歳近くなるまでの長い間、1 週間は 7 日で成っていると考えていた。だが、私より年上で賢明な人々から、1 週間を 7 日で考えるよりも 6 日で考えるほうが、よりたくさん働き、真に生き活きとした生活ができる、と知らされることがしばしばあった。

そして、これは確かに事実だと思う―― 7 日間のうち 1 日は、計画した予定に従わず、その時々の気まぐれが要求すること以外には何の努力もしないことで、私は今、毎週の休日をもたらず精神的な価値を、とてもよく味わうことができているのだ。しかし、もし自分の人生をやり直すとしたら、私はやはり今までやってきたように、やるだろう。

長年、週 7 日間を全力で生きてきた人だけが、定期的にやってくる無為の休日の本当の価値を味わえる。加えて、私は歳をとってきている。そして、年齢こそが問題である。若さと並外れたエネルギーにあふれていて、努力する意志もある人には、私はためらいなく言うだろう。「毎日毎日、進み続けなさい」と。

しかし、平均的な場合には、次のように言うだろう。自分で決めた計画（仕事以外の特別な計画）を立てる時は、週 6 日に限定しておくべきである。もし、もっとやりたいのであれば、やっても構わないが、その際には自分のやる気に比例する範囲で。そして余った時間は、棚ぼたの授かり物であり、決して毎回やってくる時間ではないと考えるべきである。そうすることで、みじめな気持ちになったり、逆戻りしてしまったと感ずることなく、6 日間の計画に戻ることができる。

さて、現状を確認しよう。ここまでで私たちは、1日のうちで無駄にしている時間から、実際に利用できる時間がどれだけあるかを抽出した。週6日の少なくとも毎朝30分と、週3晩の1時間半である。合計で、1週間に7時間半だ。

さしあたり、この7時間半で満足するようにあなたに提案する。あなたは叫ぶだろう。「何だって？ あなたはどのように人生を生きるべきかを教えるふりをして、実際には1週間の168時間のうちの7時間半しか取り上げないのか！ その7時間半で奇跡を起こすつもりか？」

直接的な言い方をすれば、その通りである。やらせていただけるのならば！ つまり、私はあなたにある体験を試みてほしいのだ。それは全く自然で説明可能なことなのだが、奇跡のように感じる体験だ。私の主張は、この7時間半をフル活用することが、その週の全体の生活に活力を与え、熱意を加え、最も平凡な仕事に対してさえ、あなたの関心を増すということなのだ。



単語リスト < 11 日目 >

incidentally	付随して
save	～を除いて 【前置詞】
caprice	気まぐれ
dictate	命令する、要求する
moral	精神的な
at full stretch	全力で
recurring	繰り返し起こる
idleness	無為
abound	あふれている
unhesitatingly	ためらわずに
day in and day out	毎日毎日
confine	制限する
in proportion	比例して
windfall	棚ぼたの授かり物
backslider	(悪いクセや習慣に) 逆戻りする人
not to mince matters	直接的な言い方をすれば
that is to say	すなわち
explicable	説明できる
contention	主張
zest	熱意
banal	平凡な



トレーニング記録 < 11 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	459	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



You practise physical exercises for a mere ten minutes morning and evening, and yet you are not astonished when your physical health and strength are beneficially affected every hour of the day, and your whole physical outlook changed. Why should you be astonished that an average of over an hour a day given to the mind should permanently and completely enliven the whole activity of the mind?

More time might assuredly be given to the cultivation of one's self. And in proportion as the time was longer the results would be greater. But I prefer to begin with what looks like a trifling effort.

It is not really a trifling effort, as those will discover who have yet to essay it. To "clear" even seven hours and a half from the jungle is passably difficult. For some sacrifice has to be made. One may have spent one's time badly, but one did spend it; one did do something with it, however ill-advised that something may have been. To do something else means a change of habits.

And habits are the very dickens to change! Further, any change, even a change for the better, is always accompanied by drawbacks and discomforts.

If you imagine that you will be able to devote seven hours and a half a week to serious, continuous effort, and still live your old life, you are

mistaken. I repeat that some sacrifice, and an immense deal of volition, will be necessary. And it is because I know the difficulty, it is because I know the almost disastrous effect of failure in such an enterprise, that I earnestly advise a very humble beginning. You must safeguard your self-respect. Self-respect is at the root of all purposefulness, and a failure in an enterprise deliberately planned deals a desperate wound at one's self-respect. Hence I iterate and reiterate: Start quietly, unostentatiously.

When you have conscientiously given seven hours and a half a week to the cultivation of your vitality for three months—then you may begin to sing louder and tell yourself what wondrous things you are capable of doing.

Before coming to the method of using the indicated hours, I have one final suggestion to make. That is, as regards the evenings, to allow much more than an hour and a half in which to do the work of an hour and a half. Remember the chance of accidents. Remember human nature. And give yourself, say, from 9 to 11.30 for your task of ninety minutes.



たとえば、あなたが朝晩ほんの 10 分間運動をしているとして、あなたの健康や体力が刻々と良い影響を受けて、全体的な体つきが変化したとしても、あなたは驚きはしないだろう。なぜ、平均して 1 日 1 時間以上の時間を精神のために使うことが、永遠にそして完全に精神活動全体を活性化させる、ということには驚くのだろうか？

自分自身を育てるためには、たしかにもっと時間をかけたほうがよい。かけた時間の長さ に 比例して、その成果は大きくなる。しかし私は、わずかな努力に思えることから始めるほうが好きである。

試しにやってみた人にはわかるように、それは実は、わずかな努力などではない。ジャングルから 7 時間半という時間を開拓することさえ、それなりに大変なことである。なぜなら、何かしらの犠牲を払わなければならないからだ。自分の時間をうまく使っていなかったとしても、その時間をたしかに費やしてきたのだ。どんなに浅はかなことだったとしても、その時間を使って何かをしていたのだ。何か別のことをするということは、習慣を変えることを意味する。

そして、習慣を変えるのは非常に困難だ！ それに、どんな変化も、それがたとえ良い方向への変化であっても、いつも不利益や不快感を伴うものである。

もしあなたが、週 7 時間半を真面目で継続的な努力に捧げ、かつ今までと変わらない生活を送ることができているのなら、それは間違いである。繰り返しになるが、何らかの犠牲と強大な意志の力が必要になる。これがいかに難しいことか私自身知っているから、そして、こうした大事業において失敗したときの悲惨な結果も知っているからこそ、私は控えめなスタートを切ることを心から忠告するのだ。あなたは自分の自尊心を守らなければならない。自尊心は全ての意志の根っこであり、慎重に計画した事業が失敗に終わることは、自尊心に絶望的な傷を与えることになる。だから、繰り返し何度も言う。「静かに、謙虚に始めなさい」と。

あなたが3ヶ月間、週7時間半を実直に自分の活力を養うことに使い続けられたときには、大声で歌っても、自分はなんて素晴らしいことができているのだ、と独り言を言ってもいい。

この示された時間の使い方の話に移る前に、もう一つ忠告しておきたいことがある。それは、夜に関してだが、1時間半何かをがんばるためには、それ以上の時間を見積もっておいたほうがよい、ということだ。思いがけないことが起こる可能性を覚えておこう。人間性についても覚えておこう。そして、90分のタスクに対しては、たとえば9時から11時半をあてよう。



単語リスト < 12 日目 >

astonished	驚いた	volition	意志の力
every hour of the day	刻々と	disastrous	ひどい
enliven	活性化する	earnestly	心から
assuredly	確かに	humble	控えめな
trifling	わずかな	safeguard	保護する
essay	試しにやってみる	self-respect	自尊心
jungle	ジャングル	purposefulness	意志
passably	ほどほどに	deliberately	慎重に
ill-advised	浅はかな	hence	それゆえ
dicken	困難	iterate	繰り返して言う
accompany	伴う	reiterate	何度も繰り返して言う
drawback	不利益	unostentatiously	謙虚に
discomfort	不快	conscientiously	実直に



トレーニング記録 < 12 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	417	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



VII CONTROLLING THE MIND

People say: "One can't help one's thoughts." But one can. The control of the thinking machine is perfectly possible. And since nothing whatever happens to us outside our own brain; since nothing hurts us or gives us pleasure except within the brain, the supreme importance of being able to control what goes on in that mysterious brain is patent.

This idea is one of the oldest platitudes, but it is a platitude whose profound truth and urgency most people live and die without realising. People complain of the lack of power to concentrate, not witting that they may acquire the power, if they choose.

And without the power to concentrate—that is to say, without the power to dictate to the brain its task and to ensure obedience—true life is impossible. Mind control is the first element of a full existence.

Hence, it seems to me, the first business of the day should be to put the mind through its paces. You look after your body, inside and out; you run grave danger in hacking hairs off your skin; you employ a whole army of individuals, from the milkman to the pig-killer, to enable you to bribe your stomach into decent behaviour.

Why not devote a little attention to the far more delicate machinery of the mind, especially as you will require no extraneous aid? It is for this

portion of the art and craft of living that I have reserved the time from the moment of quitting your door to the moment of arriving at your office.

"What? I am to cultivate my mind in the street, on the platform, in the train, and in the crowded street again?" Precisely. Nothing simpler! No tools required! Not even a book. Nevertheless, the affair is not easy.

When you leave your house, concentrate your mind on a subject (no matter what, to begin with). You will not have gone ten yards before your mind has skipped away under your very eyes and is larking round the corner with another subject.

Bring it back by the scruff of the neck. Ere you have reached the station you will have brought it back about forty times. Do not despair. Continue. Keep it up. You will succeed. You cannot by any chance fail if you persevere.

It is idle to pretend that your mind is incapable of concentration. Do you not remember that morning when you received a disquieting letter which demanded a very carefully-worded answer? How you kept your mind steadily on the subject of the answer, without a second's intermission, until you reached your office; whereupon you instantly sat down and wrote the answer? That was a case in which you were roused by circumstances to such a degree of vitality that you were able to dominate your mind like a tyrant. You would have no trifling. You insisted that its work should be done, and its work was done.



7 章 精神をコントロールすること

人は言う。「人は自分の思考をどうにかすることはできない」と。しかし、それは可能だ。この思考する機械をコントロールすることは完全に可能なのだ。そして、私たちに起こることは何であれ、脳の外で起きることはない。私たちを傷つけたり喜ばせたりするものも脳の中にだけ存在する。だから、この神秘的な脳の中で起こっていることをコントロールできることが、最も重要であることは明白だ。

この考えは、最も古くからある陳腐な話の一つであるが、ほとんどの人は、その深い真実と緊急性を理解せずに生き、そして死んでいく。人々は、集中力の欠如について不平を言う。自分が選べば、その力を得ることができるということも知らないで。

そして、集中力なしには――つまり、脳にその仕事を指示して、確実に服従させる力がなければ――真に生きることはできない。精神をコントロールすることは、満ち足りた生活の第一の要素なのだ。

だから、1日の最初にやるべきことは、自分の脳の性能を試してみることだと私は思う。あなたは自分の体には内側も外側も気を配っている。頭皮から髪の毛を切り離すなんていう重大な危険行為をしたり、牛乳屋から豚の屠殺人まで、さまざまな人間を雇って、自分の胃がしっかり動くように、胃にえさをやったりしている。

脳という、もっとはるかに繊細な機械に、少しは注意を払ったらどうだろうか。特に、脳については外部の助けも必要ないのだから。私が、家のドアを閉めてからオフィスに着くまでの時間をとっておいたのは、この生活におけるコツとワザの部分に使うためである。

「何だって？ 道や駅のホーム、電車の中や混雑した通りでも、自分の精神を磨かなければならないのかい？」まさしくその通り。これほど易しいことはない！ 道具は何も必要ない！ 1冊の本すら。しかしながら、これは簡単なことではない。

家を出たら、1つのこと（はじめは、何でも構わない）に精神を集中させてみよう。おそらく、10ヤードも行かないうちに、あなたの思考はあなたの目を離れ、その曲がり角で他のことと戯れていることだろう。

そうになったら、その首筋をつかんで戻そう。駅にたどり着く前に、およそ40回も、あなたはそれを戻すことになるだろう。落胆してはだめだ。続けよう。がんばり続けるのだ。すると成功するようになる。辛抱強く続ければ、万が一にも失敗することはない。

自分の頭は集中することができないのだ、というふりをするのは怠惰である。あなたは、とても慎重に言葉を選んで返信しなければならない気がかりな手紙を受け取った朝のことを覚えていないだろうか？ どうやって、オフィスに着くまで、1秒も中断することなくその返信のことだけを考え続け、それからすぐに席に座ってその返信を書き上げただろうか。それは、状況によって、活力の度合いが高められ、まるで暴君のように自分の精神を支配することができた例だ。あなたは決して時間の浪費をしなかった。あなたは、この仕事を終わらせなければならないと必死になり、そして実際終えたのである。



単語リスト < 13 日目 >

supreme	この上ない	bribe ... into ～	贈り物で ... に～させる
patent	明白な	decent	きちんとした
platitude	陳腐な話	extraneous	外部の
profound	深遠な	art	こつ
wit	知る (古語)	craft	わざ
dictate	命令する	lark	戯れる、ふざける
obedience	服従	scruff	首筋をつかまえる
put ～ through its paces	～の性能を試す	ere	～の前に (before)
look after	世話をする	by any chance	ひょっとして
grave danger	重大な危険	disquieting	気がかりな
hack	刈り込む	whereupon	それから
milkman	牛乳配達人	tyrant	暴君
pig-killer	豚の屠殺人	trifling	時間の浪費



トレーニング記録 < 13 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	490	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



By the regular practice of concentration (as to which there is no secret—save the secret of perseverance) you can tyrannise over your mind (which is not the highest part of you) every hour of the day, and in no matter what place. The exercise is a very convenient one.

If you got into your morning train with a pair of dumb-bells for your muscles or an encyclopaedia in ten volumes for your learning, you would probably excite remark. But as you walk in the street, or sit in the corner of the compartment behind a pipe, or "strap-hang" on the Subterranean, who is to know that you are engaged in the most important of daily acts? What asinine boor can laugh at you?

I do not care what you concentrate on, so long as you concentrate. It is the mere disciplining of the thinking machine that counts. But still, you may as well kill two birds with one stone, and concentrate on something useful. I suggest—it is only a suggestion—a little chapter of Marcus Aurelius or Epictetus.

Do not, I beg, shy at their names. For myself, I know nothing more "actual," more bursting with plain common-sense, applicable to the daily life of plain persons like you and me (who hate airs, pose, and nonsense) than Marcus Aurelius or Epictetus. Read a chapter—and so short they are, the chapters!—in the evening and concentrate on it the next morning.

You will see.

Yes, my friend, it is useless for you to try to disguise the fact. I can hear your brain like a telephone at my ear. You are saying to yourself: "This fellow was doing pretty well up to his seventh chapter. He had begun to interest me faintly. But what he says about thinking in trains, and concentration, and so on, is not for me. It may be well enough for some folks, but it isn't in my line."

It is for you, I passionately repeat; it is for you. Indeed, you are the very man I am aiming at.

Throw away the suggestion, and you throw away the most precious suggestion that was ever offered to you. It is not my suggestion. It is the suggestion of the most sensible, practical, hard-headed men who have walked the earth. I only give it you at second-hand. Try it. Get your mind in hand. And see how the process cures half the evils of life—especially worry, that miserable, avoidable, shameful disease—worry!



集中力を高める練習をいつも行うことで（これには、辛抱強く行うこと以外に何も秘訣はないが）、あなたはいつでもどこでも、あなたの精神（それはあなたの最も重要な部分というわけではないのだ）を支配することができるようになる。その練習は、とてもやりやすいものだ。

もし、朝の通勤電車で、筋トレをするためにダンベルを持って乗り込んだり、勉強のために全 10 巻の百科事典を持って乗り込んだら、おそらくあなたは注目を集めるだろう。しかし、あなたが通りを歩いているときや、電車内のパイプの後ろの客室席の隅に座っているとき、あるいは地下鉄で手すりにつかまっているときに、あなたが日々の最も重要な行為に取り組んでいることに、一体誰が気づくというのだろうか。どんな愚かで無作法なやつが、あなたを笑うだろうか。

あなたが集中できる限り、何に集中しても構わない。大切なのは、単に思考する機械を鍛えることである。それでも、一石二鳥を狙って、何か役立つことに集中するほうがいいだろう。これはひとつの提案にすぎないが、たとえばマルクス・アウレリウスやエピクテトスなどの短い章に集中するのはどうか。

こうした名前に、どうか尻込みしないでほしい。私自身が、マルクス・アウレリウスやエピクテトス以上に、内容が「現実的」で、あなたや私のようなふつうの人（気取った雰囲気や態度、非常識を嫌う人）の日常生活にも応用できる、わかりやすい常識であふれている本を知らないからである。今晚 1 章だけ——いや、かなり短いので何章でも！——読んでみて、その内容について翌朝集中してみてほしい。そうすればわかるだろう。

そう、あなた、事実を隠そうとしても無駄だ。私には、あなたの頭の中の声が、電話を耳で聞いているかのように聞こえる。あなたはこう独り言を言っている。「こいつは 7 章まではなかなかよくやっていた。私も少し興味が出てきたところだった。でも、彼が言う電車の中で考えることとか、集中とか、そんな話には自分は興味がない。他の人にはいいのかもしれないが、自分の柄ではない」と。

熱心に繰り返すが、これはあなたのためだ。あなたのための話なのだ。実際、私が対象にしているのは、まさにあなたなのだ。

この提案を投げ捨てれば、今まであなたに提示された中で最も価値ある提案を投げ捨てることになる。これは私からの提案ではない。これまで地球上を歩いた人々の中で、最も分別があり、実践的で、現実的な人たちからの提案である。私はただ、間接的にそれをあなたに伝えているだけだ。ぜひ試してほしい。自分の思考を意のままにするのだ。その過程で、人生の不幸の半分か消えていくのを目にしよう。特にあのみじめで、避けられるはずの、けしからん病気である「不安」というやつが！



単語リスト < 14 日目 >

tyrannise 独裁的に支配する

dumb-bell ダンベル (鉄アレイ)

encyclopaedia 百科事典

strap-hang 吊り革につかまる

Subterranean 地下鉄

asinine 愚かな

boor 無作法な男

disciplining 訓練

Marcus Aurelius マルクス・アウレリウス (古代ローマ皇帝)

Epictetus エピクテトス (哲学者)

shy 尻込みする

bursting with 〜であふれている

disguise 偽装する

not in one's line 柄ではない

hard-headed 現実的な

second-hand 間接的に



トレーニング記録 < 14 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	412	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



VIII THE REFLECTIVE MOOD

The exercise of concentrating the mind (to which at least half an hour a day should be given) is a mere preliminary, like scales on the piano. Having acquired power over that most unruly member of one's complex organism, one has naturally to put it to the yoke. Useless to possess an obedient mind unless one profits to the furthest possible degree by its obedience. A prolonged primary course of study is indicated.

Now as to what this course of study should be there cannot be any question; there never has been any question. All the sensible people of all ages are agreed upon it. And it is not literature, nor is it any other art, nor is it history, nor is it any science. It is the study of one's self.

Man, know thyself. These words are so hackneyed that verily I blush to write them. Yet they must be written, for they need to be written. (I take back my blush, being ashamed of it.) Man, know thyself. I say it out loud. The phrase is one of those phrases with which everyone is familiar, of which everyone acknowledges the value, and which only the most sagacious put into practice.

I don't know why. I am entirely convinced that what is more than anything else lacking in the life of the average well-intentioned man of to-day is the reflective mood.

We do not reflect. I mean that we do not reflect upon genuinely important things; upon the problem of our happiness, upon the main direction in which we are going, upon what life is giving to us, upon the share which reason has (or has not) in determining our actions, and upon the relation between our principles and our conduct.

And yet you are in search of happiness, are you not? Have you discovered it?

The chances are that you have not. The chances are that you have already come to believe that happiness is unattainable. But men have attained it. And they have attained it by realising that happiness does not spring from the procuring of physical or mental pleasure, but from the development of reason and the adjustment of conduct to principles.

I suppose that you will not have the audacity to deny this. And if you admit it, and still devote no part of your day to the deliberate consideration of your reason, principles, and conduct, you admit also that while striving for a certain thing you are regularly leaving undone the one act which is necessary to the attainment of that thing.

Now, shall I blush, or will you?

Do not fear that I mean to thrust certain principles upon your attention. I care not (in this place) what your principles are. Your principles may induce you to believe in the righteousness of burglary. I don't mind.



8 章 内省的な気分

精神を集中させる練習（少なくとも毎日 30 分はこれに時間を使うべきである）は、単なる準備であり、ピアノの音階練習のようなものだ。人という複雑な生命体の中で、最も手に負えない器官をコントロールする力を身に付けて、当然ながら、それをくびきにつないでおく必要がある。従順な脳を持っていても、その従順さからできるだけ利益を得なければ意味がない。そのための長い基礎課程を示そう。

さて、この基礎課程が何のためにあるかについては、疑問の余地がないだろう。これまでも疑問を呈されたことは一度もなかった。あらゆる時代の分別ある人々が、それについて同意している。それは文学でも、それ以外の芸術でも、歴史でも、科学でもない。自分自身についての学びだ。

「人よ、汝自身を知れ」この言葉はとても使い古された言葉であり、本当に書くのが恥ずかしいほどだ。しかし、この言葉を書いておかなければならない。どうしても、書かれる必要があるからだ（先ほど言ったことを恥ずかしく思い、前言は撤回する）。「人よ、汝自身を知れ」私は声高らかに言う。この言葉は誰にでもなじみがあり、誰もがその価値を知っており、そして最も賢明な人たちだけが、それを実行に移しているものである。

理由はわからないが、現代の平均的な善意の人の生活において、何よりも欠けているのは、内省的な気分だと、私は完全に確信している。

私たちは内省をしない。本当に大切なことについて熟考していない、ということだ。たとえば、自分の幸せの問題や、自分の進むべき方向について、人生が自分に与えてくれるものについて、自分が行動を決断するときに理性が働いているか（もしくは働いていないか）、また自分の信条と行動との関係について。

それでも、あなたは幸せを探し求めている、そうではないか？ あなたはそれを発見することはできただろうか？

おそらく、あなたはまだ発見していないだろう。すでに、幸せなど手に入らないものだと思ってしまっているかもしれない。しかし、幸せを手に入れた人々もいる。彼らは、幸せとは肉体的、身体的快樂を得ることから生まれるのではなく、理性を発達させ、自分の行動を信条に合わせることによって生まれるのだと気づくことで、幸せを手に入れてきたのだ。

これを否定するほどの厚かましさは、あなたにはないと思う。そして、もしそれを認めて、それでもなお1日の中で、自分の理性や信条、行動について慎重に考えてみることに全く時間を割かないとしたら、あるものを得ようと努力しながらも、それを得るために必要なたった1つの行動をいつも未着手のまま放置している、ということも認めなさい。

さて、恥ずかしく思うべきは私だろうか、それともあなただろうか？

私が特定の信条にあなたの注意を向けさせようとしているのでは、と恐れないでほしい。あなたがどんな信条を持っても、私は気にしない（ここでは）。あなたの信条は、あなたに強盗という行いが正しいものだ信じさせるようなものかもしれない。私はそれでも構わない。



単語リスト < 15 日目 >

preliminary	準備
scale	音階
unruly	手に負えない
organism	生命体
yoke	くびき
prolonged	長い
course of study	教科
thysself	汝自身
hackneyed	使い古された
verily	本当に
blush	恥ずかしい
sagacious	賢明な
well-intentioned	善意の
reflective	内省的な
The chances are that	おそらく～だろう
unattainable	得がたい
spring from	～から生じる
procure	～を得る
audacity to do	厚かましくも～する
strive for	～を得ようと努力する
thrust	おしつける
induce	～させる
righteousness	正しさ
burglary	強盗



トレーニング記録 < 15 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	476	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



All I urge is that a life in which conduct does not fairly well accord with principles is a silly life; and that conduct can only be made to accord with principles by means of daily examination, reflection, and resolution. What leads to the permanent sorrowfulness of burglars is that their principles are contrary to burglary. If they genuinely believed in the moral excellence of burglary, penal servitude would simply mean so many happy years for them; all martyrs are happy, because their conduct and their principles agree.

As for reason (which makes conduct, and is not unconnected with the making of principles), it plays a far smaller part in our lives than we fancy. We are supposed to be reasonable but we are much more instinctive than reasonable. And the less we reflect, the less reasonable we shall be.

The next time you get cross with the waiter because your steak is over-cooked, ask reason to step into the cabinet-room of your mind, and consult her. She will probably tell you that the waiter did not cook the steak, and had no control over the cooking of the steak; and that even if he alone was to blame, you accomplished nothing good by getting cross; you merely lost your dignity, looked a fool in the eyes of sensible men, and soured the waiter, while producing no effect whatever on the steak.

The result of this consultation with reason (for which she makes no charge) will be that when once more your steak is over-cooked you will treat the waiter as a fellow-creature, remain quite calm in a kindly spirit, and politely insist on having a fresh steak. The gain will be obvious and solid.

In the formation or modification of principles, and the practice of conduct, much help can be derived from printed books (issued at sixpence each and upwards). I mentioned in my last chapter Marcus Aurelius and Epictetus. Certain even more widely known works will occur at once to the memory. I may also mention Pascal, La Bruyere, and Emerson. For myself, you do not catch me travelling without my Marcus Aurelius.

Yes, books are valuable. But not reading of books will take the place of a daily, candid, honest examination of what one has recently done, and what one is about to do—of a steady looking at one's self in the face (disconcerting though the sight may be).

When shall this important business be accomplished? The solitude of the evening journey home appears to me to be suitable for it. A reflective mood naturally follows the exertion of having earned the day's living.

Of course if, instead of attending to an elementary and profoundly important duty, you prefer to read the paper (which you might just as well read while waiting for your dinner) I have nothing to say. But attend to it at some time of the day you must. I now come to the evening hours.



私が強く言っておきたいのは、自分の行動が信条とあまり一致していない人生は愚かな人生だということだ。そして、日々の検証、内省、そして決意という方法によってのみ、行動を理念と一致させることができる、ということである。強盗が消えない悲しみを抱くことになるのは、彼らの信条が強盗という行動と反しているからだ。もし彼らが本当に、強盗は道徳的に素晴らしいことだと信じていたなら、懲役も彼らにとっては単なる幸せな数年間になってしまうことだろう。全ての殉教者たちは、自分の行動と信条が一致しているので、幸せなのである。

理性に関しては（それは行動を形成するものであり、信条を形成するのに無関係ではないのだが）、私たちの生活において、私たちが想像するよりもずっと小さな役割しか果たしていない。私たちは理性的であるべきだとされているが、実際は理性的であるというより、もっとずっと本能的である。そして、内省することが少なければ、それだけ理性的になることもできない。

今度、あなたのステーキが焼きすぎだという理由でウェイターに腹を立てることがあったら、理性をあなたの頭の中の閣議室に招き、相談してみよう。理性はおそらくあなたに、ウェイターがステーキを焼いたわけではなく、ステーキの焼き加減をコントロールできなかったことを教えてくれるだろう。また、彼だけが責を負うべきだったとしても、あなたには腹を立てることによって何もいいことがないということ。あなたは単に自分の威厳を失い、分別ある人々には愚か者のように見られ、ウェイターを不愉快にさせ、それでいてステーキの焼き加減には何の効果もないのだということ。

自分の理性に相談した結果（理性は相談料を請求したりはしない）、もう一度あなたのステーキが焼きすぎだったとしても、ウェイターを同じ人間として扱い、思いやりの気持ちをもって静かに落ち着いたまま、そして礼儀正しく新しいステーキを持ってくるように言うだろう。それによって得られるものは明らかで確かなものである。

信条の形成や修正、そして行動の実践にあたっては、書物（それぞれ6ペンスか少し高いくらいの値段で刊行されている）が大いなる助けになるだろう。私は前章でマルクス・アウレリウスとエピクテトスをあげた。もっとよく知られているいくつかの作品もすぐに記憶にのぼるだろう。パスカルや、ラ・ブリュイエール、エマーソンもあげておこう。私自身は、マルクス・アウレリウスの本を持たずに出かけることはない。

そう、本は貴重なものだ。しかし、本を読むことが、最近行ったことや、これから行おうとしていることについて、日々率直に正直に検証する行為に取って代わるわけではない――自分自身をしっかりと見つめることの代わりにはならないのだ（自分を見つめると当惑するかもしれないが）。

この重要な仕事は、いつ実行すべきだろうか？ 夜、家に帰るときの一人の時間はそれに適していそうだ。その日の生計のために努力して稼いだ後には、自然と内省の気持ちが起る。

もちろん、この基本的で大変重要な仕事の代わりに、あなたが新聞を読むことのほうを好むとしても（夕食を待つ間に読むほうがいいが）、私は何も言わない。しかし、1日のうちどこかでは、それを行うべきである。それでは、夜の時間について言及しよう。



単語リスト < 16 日目 >

urge ～するよう強く促す

accord 一致する

silly 愚かな

resolution 決意

permanent 一生消えない

sorrowfulness 悲しみ

contrary 反する

penal servitude 懲役

martyrs 殉教者

fancy 想像する

instinctive 本能的な

cross with ～に腹をたてる

cabinet room 閣議室

consult 相談する

accomplish 成し遂げる

sour 不機嫌にする

fellow-creature 人間同士

derive from ～に由来する

Pascal パスカル (フランスの数学者・哲学者)

La Bruyere ラ・ブリュイエール (フランスの作家)

Emerson エマーソン (アメリカの哲学者)

candid 率直な

disconcert 当惑させる

solitude 孤独

exertion 努力



トレーニング記録 < 16 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	492	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



IX INTEREST IN THE ARTS

Many people pursue a regular and uninterrupted course of idleness in the evenings because they think that there is no alternative to idleness but the study of literature; and they do not happen to have a taste for literature. This is a great mistake.

Of course it is impossible, or at any rate very difficult, properly to study anything whatever without the aid of printed books. But if you desire to understand the deeper depths of bridge or of boat-sailing you would not be deterred by your lack of interest in literature from reading the best books on bridge or boat-sailing. We must, therefore, distinguish between literature, and books treating of subjects not literary. I shall come to literature in due course.

Let me now remark to those who have never read Meredith, and who are capable of being unmoved by a discussion as to whether Mr. Stephen Phillips is or is not a true poet, that they are perfectly within their rights. It is not a crime not to love literature. It is not a sign of imbecility.

The mandarins of literature will order out to instant execution the unfortunate individual who does not comprehend, say, the influence of Wordsworth on Tennyson. But that is only their impudence. Where would they be, I wonder, if requested to explain the influences that went to make

Tschaikowsky's "Pathetic Symphony"?

There are enormous fields of knowledge quite outside literature which will yield magnificent results to cultivators. For example (since I have just mentioned the most popular piece of high-class music in England to-day), I am reminded that the Promenade Concerts begin in August. You go to them. You smoke your cigar or cigarette (and I regret to say that you strike your matches during the soft bars of the "Lohengrin" overture), and you enjoy the music. But you say you cannot play the piano or the fiddle, or even the banjo; that you know nothing of music.

What does that matter? That you have a genuine taste for music is proved by the fact that, in order to fill his hall with you and your peers, the conductor is obliged to provide programmes from which bad music is almost entirely excluded (a change from the old Covent Garden days!).

Now surely your inability to perform "The Maiden's Prayer" on a piano need not prevent you from making yourself familiar with the construction of the orchestra to which you listen a couple of nights a week during a couple of months!

As things are, you probably think of the orchestra as a heterogeneous mass of instruments producing a confused agreeable mass of sound. You do not listen for details because you have never trained your ears to listen to details.



9 章 芸術への興味

多くの人が、夜の時間をいつも通りの、どこまでも続く怠惰な状態で過ごしている――なぜなら、彼らは夜の時間を怠惰に過ごすこと以外の選択肢が、文学を勉強することしかないと思っているからだ。そして、彼らはたまたま文学の趣味を持ち合わせていないからだ。これは、大きな間違いである。

もちろん、書物の助けなしでは何も正しく学ぶことはできない、あるいは、少なくとも非常に難しいことである。しかし、仮にあなたが橋や船の操縦についてもっと理解を深めたいと思っていたら、あなたは文学に関心がないからといって、橋や船の操縦に関する最良の書物を読まないわけがないだろう。したがって、私たちは文学と文学以外の事柄を扱っている書物とを区別しなければならない。文学については、そのうち述べるとしよう。

ここで私は、これまでメレディス⁽¹⁾を読んだことがない人や、スティーブン・フィリップス⁽²⁾が真の詩人かどうかについての議論に心を動かされない人に、それは完全にあなたたちの自由だということを言いたい。文学を好きでないことは罪ではない。愚かさの証拠でもないのだ。

文学に凝っている人たちは、たとえばワーズワース⁽³⁾のテニソン⁽⁴⁾への影響を理解しない不運な人に、即刻死刑を求めることだろう。しかしそれは、厚かましき以外の何物でもない。もし彼らが、チャイコフスキーの交響曲第6番「悲愴」⁽⁵⁾の作曲に影響を与えたものについて説明せよと言われたら、どうするのだろうか。

修練への素晴らしい結果を生み出すものとして、文学以外にもかなり多くの分野が存在する。たとえば、(今日イギリスで最も人気のある高級な音楽のひとつについて、今触れたばかりなので) プロムナード・コンサート⁽⁶⁾が8月に始まることを私は思い出した。あなたはコンサートに行く。葉巻かたばこを吸い(遺憾ながら、あなたは「ローエングリン」⁽⁷⁾の序曲の静かな小節の間にマッチをすることになる)、そして音楽を楽しむ。しかしあなたは、自分はピアノもバイオリンもバンジョー⁽⁸⁾さえ弾けないから、音楽のことは何もわからない、と言うのだ。

一体それが何だというのだろうか？ あなたが本当に音楽をわかっているということは、あなたやその仲間で会場を満員にするために、指揮者が良い音楽だけを選び抜いたプログラムを提供しなければならないという事実によって、証明されているのだ(あの、昔のコヴェント・ガーデン⁽⁹⁾の時代とは違うのだ！)。

あなたが、ピアノで「乙女の祈り」⁽¹⁰⁾を弾けないからといって、週に2晩も聴いているオーケストラの編成に、2ヶ月で精通できないなんてことはない！

現状では、あなたはオーケストラを、区別はつかないが心地よい多くの音を奏でている、たくさんの異なる楽器の一团として考えているだろう。音を細部まで聞き取れるように耳を訓練したことがないから、細かく聞くことができないのだ。

- (1) ジョージ・メレディス：イギリスの作家
- (2) スティーブン・フィリップス：イギリスの詩人、劇作家
- (3) ウィリアム・ワーズワース：イギリスの詩人
- (4) アルフレッド・テニソン：イギリスの詩人
- (5) 交響曲第6番「悲愴」：チャイコフスキー作曲による交響曲
- (6) プロムナード・コンサート：ロンドンで夏に開催される音楽祭
- (7) 「ローエングリン」：ワーグナー作曲によるオペラ
- (8) バンジョー：アフリカ系アメリカ人が作った楽器
- (9) コヴェント・ガーデン：ロンドンの食料市場で、娯楽も盛んだった
- (10) 「乙女の祈り」：バダジェフスカ作曲によるピアノ曲



単語リスト < 17 日目 >

pursue	続行する	Promenade Concerts	プロムナード・コンサート
at any rate	少なくとも	I regret to say	遺憾ながら
deter	阻む	bar	小節
in due course	そのうち	Lohengrin	「ローエン格林」
Meredith	ジョージ・メレディス	overture	序曲
Stephen Phillips	スティーブン・フィリップス	fiddle	バイオリン
imbecility	愚かさ	banjo	バンジョー
mandarin	凝った	peer	(能力などが) 同等の人
execution	死刑執行	be obliged to	～する義務がある
Wordsworth	ウィリアム・ワーズワース	inability	無力
Tennyson	アルフレッド・テニソン	The Maiden's Prayer	「乙女の祈り」
impudence	厚かましさ	As things are	現状では
Tschaikowsky	チャイコフスキー	heterogeneous	異種の
Pathetic Symphony	交響曲第 6 番「悲愴」	agreeable	快い
yield	(努力の結果を) 生じさせる		



トレーニング記録 < 17 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	461	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



英文 < 18 日目 >

If you were asked to name the instruments which play the great theme at the beginning of the C minor symphony you could not name them for your life's sake. Yet you admire the C minor symphony. It has thrilled you. It will thrill you again. You have even talked about it, in an expansive mood, to that lady—you know whom I mean. And all you can positively state about the C minor symphony is that Beethoven composed it and that it is a "jolly fine thing."

Now, if you have read, say, Mr. Krehbiel's "How to Listen to Music" (which can be got at any bookseller's for less than the price of a stall at the Alhambra, and which contains photographs of all the orchestral instruments and plans of the arrangement of orchestras) you would next go to a promenade concert with an astonishing intensification of interest in it.

Instead of a confused mass, the orchestra would appear to you as what it is—a marvellously balanced organism whose various groups of members each have a different and an indispensable function.

You would spy out the instruments, and listen for their respective sounds. You would know the gulf that separates a French horn from an English horn, and you would perceive why a player of the hautboy gets higher wages than a fiddler, though the fiddle is the more difficult

instrument. You would live at a promenade concert, whereas previously you had merely existed there in a state of beatific coma, like a baby gazing at a bright object.

The foundations of a genuine, systematic knowledge of music might be laid. You might specialise your inquiries either on a particular form of music (such as the symphony), or on the works of a particular composer.

At the end of a year of forty-eight weeks of three brief evenings each, combined with a study of programmes and attendances at concerts chosen out of your increasing knowledge, you would really know something about music, even though you were as far off as ever from jangling "The Maiden's Prayer" on the piano.

"But I hate music!" you say. My dear sir, I respect you.

What applies to music applies to the other arts. I might mention Mr. Clermont Witt's "How to Look at Pictures," or Mr. Russell Sturgis's "How to Judge Architecture," as beginnings (merely beginnings) of systematic vitalising knowledge in other arts, the materials for whose study abound in London.

"I hate all the arts!" you say. My dear sir, I respect you more and more.

I will deal with your case next, before coming to literature.



もし、ベートーヴェンの交響曲第5番「運命」⁽¹⁾の冒頭で主旋律を演奏している楽器の名前をあげなさいと言われたら、あなたはどうしたって答えられないだろう。しかし、あなたは「運命」を本当に素晴らしいと思っている。この曲には感動させられてきた。ふたたび感動させられることだろう。あなたはあの女性に向かって、この曲について開放的な気分で話したこともある――あの女性というのは誰のことだかわかるだろう。そして、あなたが「運命」について確実に言えるのは、ベートーヴェンが作曲していることと、「とても素晴らしい作品」だということだけなのだ。

そこで、もしあなたが、たとえばクレビール⁽²⁾の『音楽鑑賞法』（これはどの本屋でも、アルハンブラ劇場の1階前方の1等席よりも安い値段で入手でき、オーケストラの全ての楽器の写真とオーケストラの編成の図が載っている）を読んだとしたら、次は驚くほどオーケストラへの興味関心が高まった状態でプロムナード・コンサートに行くだろう。

区別できない集合体の代わりに、オーケストラがその本当の姿を現す――それは、様々なメンバーのグループたちが、それぞれ異なった、そして欠くことのできない役割を果たしている、素晴らしくバランスのとれた組織体である。

あなたはそれらの楽器を探り出し、それぞれの音色を聞くことができるだろう。あなたはフレンチホルン⁽³⁾とイングリッシュホルン⁽⁴⁾の大きな違いがわかるだろうし、ヴァイオリンのほうが難しい楽器なのに、どうしてバイオリン奏者よりオーボエ奏者のほうが給料が高いのかも理解できるだろう。以前はプロムナード・コンサートに行っても、まるで光るものを見つめている赤ん坊のように、ただ幸福な昏睡状態でそこに存在しているだけだったのに、今では充実した時間を過ごすことができるだろう。

音楽についての真の系統だった知識の基礎は築かれただろう。あなたは、音楽のある特定の形式（交響曲など）について、あるいは特定の作曲家の作品について、専門に追求するようになるかもしれない。

週3晩のちょっとした時間で、曲目の勉強と、増えてきた知識によって選んだコンサートに通うことを結びつけて行えば、1年（48週間）後には、音楽についてよくわかるようになっているだろう——たとえば「乙女の祈り」が、ピアノでじゃんじゃんとうるさい音ですら弾けないままだとしても。

「でも、私は音楽が嫌いだ!」と、あなたは言う。それも尊重しよう。

音楽についてあてはまることは、他の芸術についてもあてはまる。音楽以外の芸術に関する、系統的な生きた知識を得るはじめての一歩として（ほんの入門だが）、クレアモント・ウィット⁽⁵⁾の『絵画の見方』や、ラッセル・スタージス⁽⁶⁾の『建築物の見方』をあげよう。彼らの研究のための材料はロンドンには豊富にある。

「私は、全ての芸術が嫌いなんだ!」とあなたは言う。ますます、あなたの意見を尊重しよう。

文学の話に移る前に、次はあなたのケースを取り上げてみるでしょう。

- (1) 交響曲第5番「運命」：ベートーベン作曲による交響曲
- (2) ヘンリー・エドワード・クレビール：アメリカの音楽評論家
- (3) フレンチホルン：金管楽器の一種
- (4) イングリッシュホルン：木管楽器の一種
- (5) ロバート・クレアモント・ウィット：イギリスの美術史家
- (6) ラッセル・スタージス：アメリカの建築家



単語リスト < 18 日目 >

C minor symphony	交響曲第 5 番「運命」
expansive	開放的な
positively	確実に
jolly	とても
Krehbiel	ヘンリー・エドワード・クレビール
"How to Listen to Music"	『音楽鑑賞法』
stall	(劇場の) 一階前方の一等席
Alhambra	イギリスのアルハンブラ劇場
plan	図面
intensification	強化、増大
marvelously	素晴らしく
indispensable	不可欠の
spy out	探り出す
gulf	大きな隔たり
French horn	フレンチホルン
English horn	イングリッシュホルン
perceive	理解する
beatific	幸福に満ちた
jangling	じゃんじゃん鳴る
Clermont Witt	ロバート・クレアモント・ウィット
"How to Look at Pictures"	『絵画の見方』
Russell Sturgis	ラッセル・スタージス
"How to Judge Architecture"	『建築物の見方』



トレーニング記録 < 18 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	435	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



X NOTHING IN LIFE IS HUMDRUM

Art is a great thing. But it is not the greatest. The most important of all perceptions is the continual perception of cause and effect—in other words, the perception of the continuous development of the universe—in still other words, the perception of the course of evolution. When one has thoroughly got imbued into one's head the leading truth that nothing happens without a cause, one grows not only large-minded, but large-hearted.

It is hard to have one's watch stolen, but one reflects that the thief of the watch became a thief from causes of heredity and environment which are as interesting as they are scientifically comprehensible; and one buys another watch, if not with joy, at any rate with a philosophy that makes bitterness impossible.

One loses, in the study of cause and effect, that absurd air which so many people have of being always shocked and pained by the curiousness of life. Such people live amid human nature as if human nature were a foreign country full of awful foreign customs. But, having reached maturity, one ought surely to be ashamed of being a stranger in a strange land!

The study of cause and effect, while it lessens the painfulness of life, adds to life's picturesqueness. The man to whom evolution is but a name looks at the sea as a grandiose, monotonous spectacle, which he can witness in August for three shillings third-class return. The man who is imbued with the idea of development, of continuous cause and effect, perceives in the sea an element which in the day-before-yesterday of geology was vapour, which yesterday was boiling, and which to-morrow will inevitably be ice.

He perceives that a liquid is merely something on its way to be solid, and he is penetrated by a sense of the tremendous, changeful picturesqueness of life. Nothing will afford a more durable satisfaction than the constantly cultivated appreciation of this. It is the end of all science.

Cause and effect are to be found everywhere. Rents went up in Shepherd's Bush. It was painful and shocking that rents should go up in Shepherd's Bush. But to a certain point we are all scientific students of cause and effect, and there was not a clerk lunching at a Lyons Restaurant who did not scientifically put two and two together and see in the (once) Two-penny Tube the cause of an excessive demand for wigwams in Shepherd's Bush, and in the excessive demand for wigwams the cause of the increase in the price of wigwams.



10 章 人生に退屈なものなど何もない

芸術は偉大なものだ。だが、何よりも偉大なものというわけではない。全ての認識の中で最も重要なものは、原因と結果について、いつも認識しておくことだ——言い換えれば、万物が継続的に発展していることを認識すること——さらに言い換えれば、進化の過程を認識することである。原因なしには何も起こらないという主要な真実を完全に頭に植え付けられたとき、人は寛容になれるだけでなく、優しい人間にも成長できる。

時計を盗まれるのはつらいことだが、あなたは、時計泥棒は受け継いだものや環境という原因によって、泥棒になってしまったのだと考えることができる——それは、科学的に納得がいくのと同様に、興味深いことである。そして、喜んで、とまではいかなくとも、とにかく、苦しみなんてあり得ないものだという哲学をもって、あなたは新しい時計を買うだろう。

多くの人が人生で珍しいことに会おうと、いつもショックを受けたり傷ついたりするが、原因と結果について学んでいると、そうしたばかげた気分を持たなくて済む。そういう人たちは、まるで、奇妙な外国の習慣に満ちた外国の土地かのような人間性に囲まれているのである。しかし、大人になったら、きっと人は見知らぬ土地で異邦人であることを恥ずかしく思うはずだ！

原因と結果について学ぶことは、人生の苦悩を減らしてくれる一方で、人生をより色鮮やかなものにしてくれる。進化を単なる名前としか考えない人にとっては、海は雄大で単調な光景であり、8月には、往復3シリングの3等車で見に行くことができるものだ。しかし、進化について、つまり継続的な原因と結果についての考えが頭に植え付けられた人は、海において、地質学的に、一昨日は蒸気で、昨日は沸騰し、明日は必ず氷になる要素を認識するのである。

彼は、液体とは固体になる過程にあるものでしかないということを認識しており、彼にはとてつもない、変化に富んだ人生の素晴らしさに対する感覚が浸透している。常に養ってきたこの鑑賞力ほど、永続的な満足感を与えるものはないだろう。これは、全ての科学が目標とするものである。

原因と結果はどこでも発見することができる。ジェパーズ・ブッシュ街⁽¹⁾の家賃が上がった。ここの家賃が上がるなんて、痛手だしショックだった。しかし、私たちはある程度までなら、皆、原因と結果を科学的に考えることができる。科学的に推論できず、(かつて) 2 ペンスだった地下鉄が、そのシェパーズ・ブッシュ街の小さな家々への過剰な需要の原因であるとわからずに、リヨンレストランでランチをとっている事務員は、誰ひとりいなかった。

(1) ジェパーズ・ブッシュ街：ロンドン西部にある地区のひとつ



単語リスト < 19 日目 >

imbue	(思想などを) 植え付ける
large-minded	寛容な
large-hearted	優しい
reflect	～ということを思案する
heredity	相続、伝統、遺伝
absurd	不条理な
maturity	成熟
picturesqueness	生き生きしていること
grandiose	雄大な
monotonous	単調な
spectacle	光景
return	往復
vapour	蒸気
penetrate	貫く
Shepherd's Bush	シェパーズ・ブッシュ
put two and two together	正しい結論を導く、推論する
wigwam	アメリカ先住民の小屋
excessive	過度な



トレーニング記録 < 19 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	426	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



"Simple!" you say, disdainfully. Everything—the whole complex movement of the universe—is as simple as that—when you can sufficiently put two and two together.

And, my dear sir, perhaps you happen to be an estate agent's clerk, and you hate the arts, and you want to foster your immortal soul, and you can't be interested in your business because it's so humdrum.

Nothing is humdrum.

The tremendous, changeful picturesqueness of life is marvellously shown in an estate agent's office. What! There was a block of traffic in Oxford Street; to avoid the block people actually began to travel under the cellars and drains, and the result was a rise of rents in Shepherd's Bush! And you say that isn't picturesque! Suppose you were to study, in this spirit, the property question in London for an hour and a half every other evening. Would it not give zest to your business, and transform your whole life?

You would arrive at more difficult problems. And you would be able to tell us why, as the natural result of cause and effect, the longest straight street in London is about a yard and a half in length, while the longest absolutely straight street in Paris extends for miles. I think you will admit that in an estate agent's clerk I have not chosen an example that specially favours my theories.

You are a bank clerk, and you have not read that breathless romance (disguised as a scientific study), Walter Bagehot's "Lombard Street"? Ah, my dear sir, if you had begun with that, and followed it up for ninety minutes every other evening, how enthralling your business would be to you, and how much more clearly you would understand human nature.

You are "penned in town," but you love excursions to the country and the observation of wild life—certainly a heart-enlarging diversion. Why don't you walk out of your house door, in your slippers, to the nearest gas lamp of a night with a butterfly net, and observe the wild life of common and rare moths that is beating about it, and co-ordinate the knowledge thus obtained and build a superstructure on it, and at last get to know something about something?

You need not be devoted to the arts, not to literature, in order to live fully.

The whole field of daily habit and scene is waiting to satisfy that curiosity which means life, and the satisfaction of which means an understanding heart.

I promised to deal with your case, O man who hates art and literature, and I have dealt with it. I now come to the case of the person, happily very common, who does "like reading."



「単純なことだ!」と、あなたは軽蔑したように言う。全てのこと——万物の全ての複雑な活動——は、それと同じくらい単純なのだ——あなたが十分に推論することができれば。

そして、おそらく、あなたはたまたま不動産屋の事務員で、芸術は嫌いだが、不滅の魂を育てたいと思っていて、とても退屈なので自分の仕事にも興味を持っていないのだろう。

しかし、退屈なものなど何もないのだ。

とてつもない、変化に富んだ素晴らしい人生は、驚くほどに不動産屋のオフィスの中に表れている。何だって! オックスフォード通り⁽¹⁾では1区画分の渋滞があった。だからその区画を避けるために人々は地下室や排水管の下を通して通勤し始めた。その結果、シェパーズ・ブッシュ街の家賃が上がったのだ! あなたは、それを全く素晴らしいことではないと言う! もしあなたが、こんな心持ちで、一晩おきに1時間半ほどロンドンの不動産問題について勉強することになったとしよう。そうすれば、あなたの仕事に面白みが持てるようになり、生活全体が変わるのではないだろうか?

もっと難しい問題に出会うこともあるだろう。あなたは、原因と結果の自然な効果として、私たちに説明できるだろう。なぜロンドンで最も長い真っ直ぐな通りは1ヤード半ほどの長さしかないのに、パリでは何マイルにもわたって完全に真っ直ぐな通りが広がっているのかを。私が不動産屋の事務員について、自分の理論を説明するのに好都合な例を選んだわけではないことは、認めてもらえるだろうと思う。

あなたが銀行員だったとしよう。それで、あなたはウォルター・バジヨット⁽²⁾のあの息もつかせない物語(科学研究のように装っているが)『ロンバード街』をまだ読んでいないのか? やれやれ、とにかくこの本を読み始め、一晩おきに90分ずつ読み進めれば、あなたは自分の仕事にとっても夢中になり、また人間性というものについて、もっとずっと明らかに理解できるようになるだろう。

あなたは「街に閉じ込められている」が、田舎へ出かけて自然の生物を観察するのが好きだとして——確かに心がゆったりするような娯楽である。それなら、夜、虫取り網を持って、室内履きのまま、家のドアを出て、一番近くの街灯のところまで行き、その辺を飛び回っている、よく見かける蛾や珍しい蛾の生態を観察してはどうか。そして、そのようにして得た知識を整理し、その上に上部の構造を構築し、ついには何かを知ることができるのではないだろうか。

充実した生活を送るために、芸術や文学に専念する必要などないのだ。

日々の習慣や場面における全ての分野が、人生を意味する好奇心を満たすために用意されており、その好奇心を満たすことは、理解する心を意味するのである。

私は、芸術も文学も嫌いな、あなたのような人のケースを扱う約束をし、それを実行した。さて次は、幸いなことによくいる「読書好き」な人のケースに移ろう。

(1) オックスフォード通り：ロンドンの中心を貫く大通り

(2) ウォルター・バジヨット：イギリスのジャーナリスト



単語リスト < 20 日目 >

disdainfully	軽蔑して
foster	～を育成する
humdrum	退屈な
Oxford Street	オックスフォード通り
cellar	地下室
drain	排水管
favour	好都合である
breathless	息をつかせない
romance	物語
Walter Bagehot	ウォルター・バジヨット
"Lombard Street"	『ロンバード街』（ウォルター・バジヨット著）
enthraling	興味を引き付けて離さない
pen	閉じ込める
excursion	小旅行をする
diversion	娯楽
butterfly net	虫取り網
moth	蛾
superstructure	上部の構造



トレーニング記録 < 20 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	445	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



XI SERIOUS READING

Novels are excluded from "serious reading," so that the man who, bent on self-improvement, has been deciding to devote ninety minutes three times a week to a complete study of the works of Charles Dickens will be well advised to alter his plans.

The reason is not that novels are not serious—some of the great literature of the world is in the form of prose fiction—the reason is that bad novels ought not to be read, and that good novels never demand any appreciable mental application on the part of the reader. It is only the bad parts of Meredith's novels that are difficult.

A good novel rushes you forward like a skiff down a stream, and you arrive at the end, perhaps breathless, but unexhausted. The best novels involve the least strain.

Now in the cultivation of the mind one of the most important factors is precisely the feeling of strain, of difficulty, of a task which one part of you is anxious to achieve and another part of you is anxious to shirk; and that feeling cannot be got in facing a novel. You do not set your teeth in order to read "Anna Karenina." Therefore, though you should read novels, you should not read them in those ninety minutes.

Imaginative poetry produces a far greater mental strain than novels. It produces probably the severest strain of any form of literature. It is the highest form of literature. It yields the highest form of pleasure, and teaches the highest form of wisdom. In a word, there is nothing to compare with it. I say this with sad consciousness of the fact that the majority of people do not read poetry.

I am persuaded that many excellent persons, if they were confronted with the alternatives of reading "Paradise Lost" and going round Trafalgar Square at noonday on their knees in sack-cloth, would choose the ordeal of public ridicule. Still, I will never cease advising my friends and enemies to read poetry before anything.

If poetry is what is called "a sealed book" to you, begin by reading Hazlitt's famous essay on the nature of "poetry in general." It is the best thing of its kind in English, and no one who has read it can possibly be under the misapprehension that poetry is a mediaeval torture, or a mad elephant, or a gun that will go off by itself and kill at forty paces. Indeed, it is difficult to imagine the mental state of the man who, after reading Hazlitt's essay, is not urgently desirous of reading some poetry before his next meal. If the essay so inspires you I would suggest that you make a commencement with purely narrative poetry.



11 章 真剣な読書

小説は「真剣な読書」には含まれない。だから、自己の修練を決意して、週 3 回 90 分をチャールズ・ディケンズ⁽¹⁾ の作品の完璧な研究に捧げようと決めた人は、計画を変更したほうがよいだろう。

その理由は、小説が真面目な読み物でないからではない——世界で最も素晴らしい文学作品のいくつかは散文小説の形をとっている——その理由は、ひどい小説は読むべきではないし、素晴らしい小説は、決して読者の側に明らかな精神的な努力を要求しないものだからである。メレディスの小説で、難しい部分は、出来の悪い部分だけなのだ。

優れた小説というのは、まるで川を下る小舟のように、どんどん先へ読み進めることができ、たぶん息をつくのも忘れ、疲れを感じることもなく、最後まで読めてしまう。最高の小説は、読むのにほとんど骨を折る必要がないのだ。

そう、精神を磨くにあたって、最も重要な要素のひとつは、まさにこの努力や困難を感じることであり、あなたの中の一部は、この仕事をやり遂げたいと思っているが、他の部分では逃れたいと思っている。そして、こうした気持ちは、小説を読むときには起こらない。『アンナ・カレーニナ』⁽²⁾ を読むのに、覚悟を決めたりはしない。したがって、小説も読むべきではあるが、この 90 分の時間で読むべきではない。

想像力に豊んだ詩は、小説よりはるかに精神的な努力を必要とする。おそらく、さまざまな文学の形式の中で最も厳しい努力が必要になるものだろう。詩は、文学の最高の形と言える。そして、最も崇高な喜びを生み出し、最も崇高な知識を教えてくれる。要するに、詩に勝るものはないのだ。しかし、実際には悲しいことに、大多数の人は詩を読まない。

私は確信している――『失樂園』⁽³⁾を読むか、昼間のトラファルガー広場⁽⁴⁾で、ボロボロの服でひざまずいて物乞いをするかの二択を突きつけられたら、優秀な人でもその多くが、公衆の嘲りという厳しい試練のほうを選択することを。それでも私は、友人にも敵にも、何よりもまず詩を読むようにすすめることを決してやめないだろう。

もし詩があなたにとっていわゆる「理解できないもの」であるならば、まずウィリアム・ハズリットの『詩一般について』の有名なエッセイを読むことから始めよう。これは、英語で書かれたこの種のエッセイの中で最も優れたものであり、このエッセイを読んだ人なら、詩とは中世の拷問であるとか、狂った象であるとか、勝手に発砲して、40歩以内の人間を殺してしまう銃である、などといった誤解はしなくなるだろう。実際、ハズリットのエッセイを読んだ後に、次の食事の前に何か詩を読みたいと気がはやらない人の精神状態は想像しがたい。もし、このエッセイを読んで、いたく感銘を受けたなら、ぜひ純粋な物語詩から読み始めることをおすすめする。

- (1) チャールズ・ディケンズ：イギリスの小説家
- (2) 『アンナ・カレーニナ』：ロシアの作家トルストイの長編小説
- (3) 『失樂園』：イギリスの詩人ジョン・ミルトンの作品
- (4) トラファルガー広場：ロンドンのウェストミンスターにある広場



単語リスト < 21 日目 >

bent on	～を決意している	confront	突きつける
Charles Dickens	チャールズ・ディケンズ	"Paradise Lost"	『失樂園』
prose fiction	散文小説	Trafalgar Square	トラファルガー広場
appreciable	明らかな	on one's knees	ひざまずいて
application	努力	sack-cloth	袋地の粗服
Meredith	ジョージ・メレディス	ordeal	厳しい試練
skiff	小型船	cease	～をやめる
strain	骨折り	scaled book	理解できないもの
precisely	まさに	Hazlitt	ウィリアム・ハズリット
be anxious to	～したいと切望して	misapprehension	誤解
shirk	逃れる	desirous	望んで
set one's teeth	覚悟を決める	commencement	開始
"Anna Karenina"	『アンナ・カレーニナ』	narrative poetry	物語詩
be persuaded	確信する		



トレーニング記録 < 21 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	454	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



英文 < 22 日目 >

There is an infinitely finer English novel, written by a woman, than anything by George Eliot or the Brontes, or even Jane Austen, which perhaps you have not read. Its title is "Aurora Leigh," and its author E.B. Browning. It happens to be written in verse, and to contain a considerable amount of genuinely fine poetry.

Decide to read that book through, even if you die for it. Forget that it is fine poetry. Read it simply for the story and the social ideas. And when you have done, ask yourself honestly whether you still dislike poetry. I have known more than one person to whom "Aurora Leigh" has been the means of proving that in assuming they hated poetry they were entirely mistaken.

Of course, if, after Hazlitt, and such an experiment made in the light of Hazlitt, you are finally assured that there is something in you which is antagonistic to poetry, you must be content with history or philosophy. I shall regret it, yet not inconsolably.

"The Decline and Fall" is not to be named in the same day with "Paradise Lost," but it is a vastly pretty thing; and Herbert Spencer's "First Principles" simply laughs at the claims of poetry and refuses to be accepted as aught but the most majestic product of any human mind.

I do not suggest that either of these works is suitable for a tyro in mental strains. But I see no reason why any man of average intelligence should not, after a year of continuous reading, be fit to assault the

supreme masterpieces of history or philosophy. The great convenience of masterpieces is that they are so astonishingly lucid.

I suggest no particular work as a start. The attempt would be futile in the space of my command. But I have two general suggestions of a certain importance.

The first is to define the direction and scope of your efforts. Choose a limited period, or a limited subject, or a single author. Say to yourself: "I will know something about the French Revolution, or the rise of railways, or the works of John Keats." And during a given period, to be settled beforehand, confine yourself to your choice. There is much pleasure to be derived from being a specialist.

The second suggestion is to think as well as to read. I know people who read and read, and for all the good it does them they might just as well cut bread-and-butter. They take to reading as better men take to drink. They fly through the shires of literature on a motor-car, their sole object being motion. They will tell you how many books they have read in a year.

Unless you give at least forty-five minutes to careful, fatiguing reflection (it is an awful bore at first) upon what you are reading, your ninety minutes of a night are chiefly wasted. This means that your pace will be slow.

Never mind.

Forget the goal; think only of the surrounding country; and after a period, perhaps when you least expect it, you will suddenly find yourself in a lovely town on a hill.



イギリスの女性作家による小説で、ジョージ・エリオットやブロンテ姉妹、さらにはジェーン・オースティンのどの作品とも比べものにならないほど素晴らしい作品がある——おそらくあなたは読んだことはないと思うが。そのタイトルは『オーロラ・リー』で、作者はE・B・ブラウニングだ。これはたまたま韻文の詩で書かれていて、本当に素晴らしい詩が非常に多く含まれている。

たとえそのために死んでも、この本を読み切るという決意をしてほしい。これが素晴らしい詩であることは忘れよう。単純にその物語と社会的な考え方を読みとろう。そして、読み終えたら、まだ自分が詩が嫌いかどうか、正直に自分にたずねてみよう。『オーロラ・リー』を読んだことで、自分は詩が嫌いだと思っていたのは完全に間違いだったとわかった人を、私は複数人知っている。

もちろん、ハズリットを読んだ後に、ハズリットの観点からそのような実験をしてみて、最終的にやはり自分には詩は相容れないものだ、と確信したのであれば、あなたは歴史書か哲学書で満足するしかないだろう。それは残念なことであるが、慰めようもないというわけではない。

『ローマ帝国衰亡史』⁽¹⁾は『失樂園』とは同日の談ではないが、これもまた非常に面白い。ハーバート・スペンサーの『第一原理』は、詩に関する主張をただ笑い、その書こそ人間の精神の産物の中で最も素晴らしいものとして見られるべきだと主張する。

精神的な努力の初心者には、このどちらの書物もふさわしいとは言えない。しかし、平均的な知性のある人なら、1年間読書を続けた後には、歴史書や哲学書の最高傑作に取り組めないことはあるまい。傑作というものの最大の利点は、驚くほど明快だということだ。

私は始めに読むべき特定の作品は提案しない。それを試みても、私が自由に使えるこのスペースだけでは、役立たないだろう。しかし、2つのある重要な一般的な提案がある。

1つ目は、自分の努力の方向と範囲を明確にしておくことである。ある限定された時代、限定された主題、あるいは1人の作家を選ぼう。あなたは自分自身に言うのだ。「私はフランス革命について、鉄道の起源について、ジョン・キーツ⁽²⁾の作品について知ろう」と。そして、あらかじめ決めておいた与えられた時間は、その選択した範囲にとどめて、それだけに専念しよう。何かの専門家であることによって、多くの楽しみが得られるのだ。

2つ目の提案は、読むことと同じくらい考えよう、ということだ。次々に本を読んでいるのに、バターを塗ったパンを切るほうがましだというくらいしか、それが彼らのためになっていない、そういう人々を私は知っている。彼らは他の人たちが飲酒にふけるように、読書に没頭しているだけなのだ。彼らは、文学という州を車で走り回っているにすぎない――ただ動き回ることを目的として。彼らは、1年間に何冊の本を読んだかを言いたがるものである。

少なくとも45分間は、注意深く、疲れるほどに、自分が読んだものについて振り返りをしないと（最初はおそろしく退屈であるが）、費やした夜の90分間もたいてい無駄になってしまう。これは、あなたの読むペースが遅くなることを意味する。

気にしないことだ。

終着点のことは忘れよう。今の自分を取り囲んでいる景色のことだけ考えるのだ。そうすれば、しばらくした後、おそらくあなたが最も予想しないときに、あなたは突然丘の上の美しい街に到着していることに気づくだろう。

(1)『ローマ帝国衰亡史』：イギリスの歴史家エドワード・ギボン著

(2) ジョン・キーツ：イギリスの詩人



単語リスト < 22 日目 >

infinitely	比べものにならないほど	tyro	初心者
George Eliot	ジョージ・エリオット	assault	取り組む
the Brontes	ブロンテ姉妹	supreme	最高の
Jane Austen	ジェーン・オースティン	lucid	わかりやすい
E.B. Browning	エリザベス・バレット・ブラウニング	futile	役に立たない
verse	韻文の詩	command	指揮、管理
more than one person	複数人	scope	領域
in the light of	～の観点から	French Revolution	フランス革命
antagonistic	～と相容れなくて	John Keats	ジョン・キーツ
inconsolably	慰めようもない	beforehand	あらかじめ
"The Decline and Fall"	『ローマ帝国衰亡史』	confine oneself to	～の範囲にとどめる
be named in the same day	同日の談にあらず	take to	～に没頭する
Herbert Spencer	ハーバート・スペンサー	shire	州
"First Principles"	『第一原理』	fatiguing	心身を疲れさせる
aught	何か		



トレーニング記録 < 22 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	524	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



XII DANGERS TO AVOID

I cannot terminate these hints, often, I fear, too didactic and abrupt, upon the full use of one's time to the great end of living (as distinguished from vegetating) without briefly referring to certain dangers which lie in wait for the sincere aspirant towards life.

The first is the terrible danger of becoming that most odious and least supportable of persons—a prig. Now a prig is a pert fellow who gives himself airs of superior wisdom. A prig is a pompous fool who has gone out for a ceremonial walk, and without knowing it has lost an important part of his attire, namely, his sense of humour.

A prig is a tedious individual who, having made a discovery, is so impressed by his discovery that he is capable of being gravely displeased because the entire world is not also impressed by it. Unconsciously to become a prig is an easy and a fatal thing.

Hence, when one sets forth on the enterprise of using all one's time, it is just as well to remember that one's own time, and not other people's time, is the material with which one has to deal; that the earth rolled on pretty comfortably before one began to balance a budget of the hours, and that it will continue to roll on pretty comfortably whether or not one

succeeds in one's new role of chancellor of the exchequer of time.

It is as well not to chatter too much about what one is doing, and not to betray a too-pained sadness at the spectacle of a whole world deliberately wasting so many hours out of every day, and therefore never really living. It will be found, ultimately, that in taking care of one's self one has quite all one can do.

Another danger is the danger of being tied to a programme like a slave to a chariot. One's programme must not be allowed to run away with one. It must be respected, but it must not be worshipped as a fetish. A programme of daily employ is not a religion.

This seems obvious. Yet I know men whose lives are a burden to themselves and a distressing burden to their relatives and friends simply because they have failed to appreciate the obvious.

"Oh, no," I have heard the martyred wife exclaim, "Arthur always takes the dog out for exercise at eight o'clock and he always begins to read at a quarter to nine. So it's quite out of the question that we should..." etc., etc. And the note of absolute finality in that plaintive voice reveals the unsuspected and ridiculous tragedy of a career.



12 章 避けるべき危険

しばしば、説教的になっていたり、ぶっきらぼうな言い方になっていなかったか心配しているものの、充実した毎日を生きる（無為に暮らすことと区別して）という大きな目的のために、時間を最大限活用することについて、本当により良い人生を生きたいという志望者を待ち受けている、あるいくつかの危険について、少しだけ触れずに、これらのアドバイスを終えることはできない。

1つ目は、あなたがとても鼻持ちならない、そして最も支持されない人——つまり学者ぶった人——になってしまうという、恐ろしい危険である。ここで言う学者ぶった人とは、自分がより優れた知識を持っているように見せる、生意気な人間のことだ。学者ぶった人は、儀式のようなもったいぶった様子で外を歩き回る気取った愚か者で、彼の衣装に一番重要な部分、すなわちユーモアのセンスが欠けていることに気づかない。

学者ぶった人は、自分が何かを発見すると、その発見にとっても感銘を受け、世間の人たちが同様にそれに感銘を受けないと、いかめしく機嫌が悪くなる、つまらない人間である。気づかないうちに、こんな学者ぶった人になってしまうことは、たやすく、そして免れがたいことだ。

そういうわけで、あなたが全ての時間を活用するというこの事業を踏み出すときに、よく覚えておいてほしいことは、あなたが扱わなければならないものは自分自身の時間であって、他人の時間ではないということだ。また、あなたが時間という予算のバランスを取り始める前から、地球は何不自由なく回転してきたということ、そして、あなたが時間の財務大臣という新しい役割において成功しようがしまいが、地球はこれからも何不自由なく回転し続けるということだ。

あなたは、自分が行っていることについてあまりぺちゃくちゃ話さないほうがいいし、世間の人々が皆、わざと毎日多くの時間を無駄にして、そのために充実した人生を送っていない光景を見たときに感じる、痛々しすぎる悲しみについてもさらけ出さないほうがいい。結局は、自分ができることはほとんど、自分自身の生活を大事にすることの中にしかないということがわかってくるだろう。

2つ目の危険は、戦車に縛られた奴隷のように、自分の計画に縛られてしまう危険である。自分で立てた計画が、その人を道連れにするようなことがあってはならない。計画は尊重しなければならないが、盲目的に崇拜してはならない。日々利用する計画は宗教ではないのだ。

これは、明らかなことのように見える。しかし、この明らかなことを認識していないがために、自分の生活が自分にとって重荷になってしまい、さらには、自分だけでなく家族や友人にとっても悲惨な重荷になってしまっている人たちを私は知っている。

「ああ、もう」私は、いかにも苦しげに妻が訴えるのを聞いたことがある。「アーサーはいつも毎朝 8 時に運動のために犬を散歩に連れて行って、9 時 15 分前にはいつも本を読み始めるの。だから、全く問題外なのよ、私たちが何をしよう……」などと。この哀れな声の、絶対的なあきらめの調子は、1 人の人生の、思いもよらない、滑稽な悲劇を表している。



単語リスト < 23 日目 >

didactic	説教的な	set forth	出発する
abrupt	ぶっきらぼうな	chancellor	大臣
vegetate	無為に暮らす	exchequer	財務省
sincere	うそ偽りのない	betray	さらけ出す
aspirant	志望者	deliberately	わざと
odious	鼻持ちならない	ultimately	結局
supportable	支持できる	chariot	二輪戦車
prig	学者ぶった人	run away with	駆け落ちする
pert	生意気な	fetish	盲目的崇拜物
pompous	気取った	burden	重荷
attire	衣装	distressing	悲惨な
namely	すなわち	martyred	いかにも苦しげな
tedious	つまらない	note	調子
gravely	いかめしく	plaintive	哀れな
fatal	免れがたい	unsuspected	思いもよらない



トレーニング記録 < 23 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	443	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



On the other hand, a programme is a programme. And unless it is treated with deference it ceases to be anything but a poor joke. To treat one's programme with exactly the right amount of deference, to live with not too much and not too little elasticity, is scarcely the simple affair it may appear to the inexperienced.

And still another danger is the danger of developing a policy of rush, of being gradually more and more obsessed by what one has to do next. In this way one may come to exist as in a prison, and one's life may cease to be one's own. One may take the dog out for a walk at eight o'clock, and meditate the whole time on the fact that one must begin to read at a quarter to nine, and that one must not be late.

And the occasional deliberate breaking of one's programme will not help to mend matters. The evil springs not from persisting without elasticity in what one has attempted, but from originally attempting too much, from filling one's programme till it runs over. The only cure is to reconstitute the programme, and to attempt less.

But the appetite for knowledge grows by what it feeds on, and there are men who come to like a constant breathless hurry of endeavour. Of them it may be said that a constant breathless hurry is better than an eternal doze.

In any case, if the programme exhibits a tendency to be oppressive, and yet one wishes not to modify it, an excellent palliative is to pass with exaggerated deliberation from one portion of it to another; for example, to spend five minutes in perfect mental quiescence between chaining up the St. Bernard and opening the book; in other words, to waste five minutes with the entire consciousness of wasting them.

The last, and chiefest danger which I would indicate, is one to which I have already referred—the risk of a failure at the commencement of the enterprise.

I must insist on it. A failure at the commencement may easily kill outright the newborn impulse towards a complete vitality, and therefore every precaution should be observed to avoid it. The impulse must not be over-taxed. Let the pace of the first lap be even absurdly slow, but let it be as regular as possible.

And, having once decided to achieve a certain task, achieve it at all costs of tedium and distaste. The gain in self-confidence of having accomplished a tiresome labour is immense.

Finally, in choosing the first occupations of those evening hours, be guided by nothing whatever but your taste and natural inclination.

It is a fine thing to be a walking encyclopaedia of philosophy, but if you happen to have no liking for philosophy, and to have a like for the natural history of street-cries, much better leave philosophy alone, and take to street-cries.



一方で、計画は計画である。そして、これを敬意を持って扱わなければ、ただの貧相なジョークで終わってしまう。ちょうどいい程度の敬意をもって自分の計画を扱うこと、つまり多すぎず、少なすぎない柔軟性をもって生きることは、経験のない人が思うほど簡単なことではない。

さらにもうひとつの危険は、あわただしい計画を立てて、次にしなければならないことに、どんどん取りつかれてしまうことである。これでは、刑務所の中にいるようなもので、自分の生活が自分自身のものでなくなってしまう。8時に犬を散歩に連れ出し、その間ずっと、9時15分前には本を読み始めなければいけない、遅れてはいけない、ということに思いをめぐらすことになる。

時々、意識的に自分の計画を破ってみたとしても、それは問題の改善の助けにはならないだろう。悪いことは、自分の立てた計画を柔軟性を持たずにやり通そうとしたことではなく、最初から多くを企てたり、あふれだすまでいっぱい計画を立てたことから生じる。この唯一の解決策は、計画を作り直し、もっと少なく計画することである。

しかしながら、知識を与えるほど知識欲は大きくなるものであり、息をつく間もなく、いつも焦って努力し続けることが好きになる人たちもいる。そのような人たちについては、そういう状態は、永遠の居眠りよりはいいと言えるだろう。

とにかく、自分の計画が過酷であるような傾向が見えて、それでも計画を修正したくないというならば、良い一時しのぎになるのは、ひとつのことを終えて次のに移るときに、大げさなほど緩慢に移るようにすることだ。たとえば、散歩を終えたセントバーナードを繋いでから本を開くまでの間、5分ほど脳を完全に休止状態にして過ごすのだ。言い換えるなら、無駄にしているという意識を十分に持ちながら、その5分間を無駄するのである。

最後に、最も重大な危険として私が指摘したいのは、すでに触れたことだ――この事業の最初に失敗してしまう危険性のことだ。

私はこれを強調しておかなければならない。最初に失敗することは、完全な活力への新しく生まれた衝動をすぐさま、簡単にだめにしてしまうかもしれない。だから、それを避けるためにあらゆる用心をしなければいけない。その衝動に多くを要求しすぎてはならない。最初の1周目は、ばかばかしいほどゆっくりのペースで、でもできるだけ規則的に続けるようにしよう。

そして、一旦あるタスクをやり遂げると決めたならば、どんなに退屈でも嫌になっても、何が何でも成し遂げるのだ。このしんどい仕事をやり遂げたという自信を獲得できることは、すばらしいことだ。

最後に、夜の時間を使って何をするかを決める際には、他の何でもなく、あなたの好みや、自然とやりたいと思うあなたの意向に従おう。

哲学の生き字引になるのも結構だが、あなたがたまたま哲学が好きではなく、行商人の呼び売りの声がどう自然に移り変わってきたかに興味があるなら、哲学は置いておいて、行商人の呼び売りの声を対象にするほうがずっといい。



単語リスト < 24 日目 >

deference	敬意	exaggerated	大げさな
elasticity	融通がきくこと	deliberation	(動作の) 緩慢
scarcely	とても～ない	quiescence	休止
obsess	取りついて悩ます	outright	すぐさま
cease to	～でなくなる	impulse	衝動
meditate	思いめぐらす	precaution	用心
mend	～を改善する	lap	一周
spring from	～から生じる	absurdly	ばかばかしいほど
persist	やり通す	at all cost	是が非でも
reconstitute	再編成する	tedium	退屈
appetite	欲望	distaste	嫌い
doze	居眠り	immense	素晴らしい
oppressive	過酷な	inclination	意向
palliative	一時しのぎの	street-cries	行商人の呼び売りの声



トレーニング記録 < 24 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	485	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



PREFACE TO THIS EDITION

This preface, though placed at the beginning, as a preface must be, should be read at the end of the book.

I have received a large amount of correspondence concerning this small work, and many reviews of it—some of them nearly as long as the book itself—have been printed. But scarcely any of the comment has been adverse. Some people have objected to a frivolity of tone; but as the tone is not, in my opinion, at all frivolous, this objection did not impress me; and had no weightier reproach been put forward I might almost have been persuaded that the volume was flawless!

A more serious stricture has, however, been offered—not in the press, but by sundry obviously sincere correspondents—and I must deal with it. A reference to page 43 will show that I anticipated and feared this disapprobation.

The sentence against which protests have been made is as follows:—"In the majority of instances he [the typical man] does not precisely feel a passion for his business; at best he does not dislike it. He begins his business functions with some reluctance, as late as he can, and he ends them with joy, as early as he can. And his engines, while he is engaged in his business, are seldom at their full 'h.p.'"

I am assured, in accents of unmistakable sincerity, that there are many business men—not merely those in high positions or with fine prospects, but modest subordinates with no hope of ever being much better off—who do enjoy their business functions, who do not shirk them, who do not arrive at the office as late as possible and depart as early as possible, who, in a word, put the whole of their force into their day's work and are genuinely fatigued at the end thereof.

I am ready to believe it. I do believe it. I know it. I always knew it. Both in London and in the provinces it has been my lot to spend long years in subordinate situations of business; and the fact did not escape me that a certain proportion of my peers showed what amounted to an honest passion for their duties, and that while engaged in those duties they were really living to the fullest extent of which they were capable.



この版のためのまえがき

この「まえがき」は、まえがきがそういうものであるように、本の冒頭に置いているが、この本の最後に読んでほしい。

これまで、この短い作品に関して多くの手紙を受け取ってきたし、多くの批評——そのうちいくつかは、本書自体と同じくらい長かった——が出版物に掲載されてきた。しかし、敵意を持ったコメントはほとんどなかった。

軽薄な調子を非難する方々もいた。しかし、私としては、軽薄な調子だとは全く思っていないので、これについては何も感じる事がなかった。そして、もしももっと重要な非難がなかったとしたら、私はこの本を欠点のない完璧な1冊だとほとんど信じてしまっていただろう！

しかし、より真剣な批評を——出版物の紙面ではなく、種々様々の心からの手紙で——受け取った。そして、私はこの批評について取り上げておかなければならない。43 ページを参照すると、私がこのような強い反対意見を、予想し、恐れていたことがわかるだろう。

批判された文章は、本書の次の箇所である。「たいていの場合、彼(典型的な人)は自分の仕事にさほど情熱を感じてはいない。よくても、嫌いではない、といったところだろう。彼は嫌々ながら、できるだけ遅く、仕事に取り掛かり、仕事を終えるときには、できるだけ早く、楽しみに切り上げる。だから、仕事に従事している間、彼が全力を出すことはほとんどない」

私は、まぎれもなく正直に、次のようなビジネスマンも多くいると思っている——地位の高い人や将来性のある人たちだけでなく、もっと豊かになる望みがないような控えめな部下たちの中にも——自分の仕事の内容を楽しんでいる人、仕事を怠けずにする人、できるだけ遅く出勤し、できるだけ早く退社することなどしない人、要するに、日々の仕事に全力を注ぎ、その結果1日の終わりに本当に疲れ切っている人たちがいると。

私は、喜んでそれを信じる。もう信じている。それを知っている。いつだって知っていた。ロンドンでも地方でも、仕事で長年下積みの環境を過ごすのが私の運命だった。そして、私の同僚のうち、ある一定数の人は、仕事への誠実な情熱を見せ、その仕事に従事している間、彼らは可能な限りの本当に充実した生活を送っているという事実には私は気づいていた。



単語リスト < 25 日目 >

preface まえがき

correspondence 書簡

scarcely ほとんど～ない

adverse 敵意のある

frivolity 軽薄

reproach 非難

flawless 完璧な

stricture 酷評

sundry 種々様々の

disapprobation 強い不賛成の表現

unmistakable 紛れのない

sincerity 正直さ

subordinate 部下、従属者

fatigued 疲れ切っている

thereof それを理由として

province 地方



トレーニング記録 < 25 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	388	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



英文 < 26 日目 >

But I remain convinced that these fortunate and happy individuals (happier perhaps than they guessed) did not and do not constitute a majority, or anything like a majority. I remain convinced that the majority of decent average conscientious men of business (men with aspirations and ideals) do not as a rule go home of a night genuinely tired. I remain convinced that they put not as much but as little of themselves as they conscientiously can into the earning of a livelihood, and that their vocation bores rather than interests them.

Nevertheless, I admit that the minority is of sufficient importance to merit attention, and that I ought not to have ignored it so completely as I did do. The whole difficulty of the hard-working minority was put in a single colloquial sentence by one of my correspondents. He wrote: "I am just as keen as anyone on doing something to 'exceed my programme,' but allow me to tell you that when I get home at six thirty p.m. I am not anything like so fresh as you seem to imagine."

Now I must point out that the case of the minority, who throw themselves with passion and gusto into their daily business task, is infinitely less deplorable than the case of the majority, who go half-heartedly and feebly through their official day. The former are less in need of advice "how to live."

At any rate during their official day of, say, eight hours they are really alive; their engines are giving the full indicated "h.p." The other eight working hours of their day may be badly organised, or even frittered away; but it is less disastrous to waste eight hours a day than sixteen hours a day; it is better to have lived a bit than never to have lived at all. The real tragedy is the tragedy of the man who is braced to effort neither in the office nor out of it, and to this man this book is primarily addressed.

"But," says the other and more fortunate man, "although my ordinary programme is bigger than his, I want to exceed my programme too! I am living a bit; I want to live more. But I really can't do another day's work on the top of my official day."



しかし、こうした幸運で幸せな人々（おそらく彼ら自身が思っている以上に幸せな人々）は、昔も今も多数派ではなく、決して多数派ではありえないと私は今も確信している。きちんとした、平均的な実直な会社員の大多数は（つまり願望や理想を持っている人は）、一般に、夜、本当に疲れ切って帰るなどということはないと私は今も確信している。また、彼らは、自分の良心が痛まない程度に最小限の努力で生活費を稼いでいるだけで、自分の職業に興味があるというよりは、それに退屈しているのだ、ということも確信している。

しかしながら、少数派の人々も、注目に値するほど十分に重要な存在だということは認めるし、彼らの存在をあのようになく無視するべきではなかったと思う。仕事熱心な少数派の抱えている全ての問題を、私が受け取った手紙のひとつでは、口語体の一文にまとめていた。彼はこう書いていた。「私も”仕事以外の何かをしたい”と、他の人たち同様にやる気満々なのですが、夕方 6 時半に家に着く頃には、あなたが想像しているような元気さは全くない状態なのだと言わせてください。」

さて、日々の自分の仕事に情熱を注ぎ、心から楽しんでいる少数派の人々は、熱意もなく、力なく勤務時間を過ごしている多数派の人々に比べれば、ほとんど嘆くようなことはない、と指摘しておきたい。前者の人々は、「どのように生きるべきか」という助言をさほど必要としていないのである。

とにかく勤務時間、たとえば 8 時間を、彼らは本当に充実して過ごしている。そして、彼らは全力で仕事をしているのだ。確かに、1 日の残りの 8 時間をうまく使えていなかったり、それどころか浪費してしまっているかもしれない。しかし、1 日 16 時間を無駄にするのに比べれば、8 時間の浪費はそこまで悲惨なことでもない。全く充実した時間がないよりも、少しでもあるほうがマシである。本当の悲劇は、職場でもそれ以外の場所でも努力をしようと身構えることのない人の悲劇であり、本書は当初、そういう人たちに向けて書いたものであった。

「しかし」幸運なほうの別の男はこうに言う。「私の日々の仕事は彼の仕事よりは大きな意味を持つものだとしても、私も自分の仕事以外に何かをしたいのだ！ 今も少しは充実しているが、もっと充実した生活を送りたいのだ。だが、1日の仕事が終わった後で、そのうえさらに翌日の仕事をすることは、とてもできない」と。



単語リスト < 26 日目 >

decent きちんとした

conscientious 実直な

as a rule 一般に

vocation 仕事

merit 値する

colloquial 口語体の

keen やる気まんまんの

gusto 心からの楽しさ

deplorable 嘆かわしい

half-heartedly 熱意なしで

feebly 力なく

fritter away 浪費する

disastrous 悲惨な

tragedy 悲劇

brace 身構えさせる

address ～に宛てて送る



トレーニング記録 < 26 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	385	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



英文 < 27 日目 >

The fact is, I, the author, ought to have foreseen that I should appeal most strongly to those who already had an interest in existence. It is always the man who has tasted life who demands more of it. And it is always the man who never gets out of bed who is the most difficult to rouse.

Well, you of the minority, let us assume that the intensity of your daily money-getting will not allow you to carry out quite all the suggestions in the following pages. Some of the suggestions may yet stand. I admit that you may not be able to use the time spent on the journey home at night; but the suggestion for the journey to the office in the morning is as practicable for you as for anybody.

And that weekly interval of forty hours, from Saturday to Monday, is yours just as much as the other man's, though a slight accumulation of fatigue may prevent you from employing the whole of your "h.p." upon it. There remains, then, the important portion of the three or more evenings a week.

You tell me flatly that you are too tired to do anything outside your programme at night. In reply to which I tell you flatly that if your ordinary day's work is thus exhausting, then the balance of your life is wrong and must be adjusted. A man's powers ought not to be monopolised by his ordinary day's work. What, then, is to be done?

The obvious thing to do is to circumvent your ardour for your ordinary day's work by a ruse. Employ your engines in something beyond the programme before, and not after, you employ them on the programme itself.

Briefly, get up earlier in the morning. You say you cannot. You say it is impossible for you to go earlier to bed of a night—to do so would upset the entire household. I do not think it is quite impossible to go to bed earlier at night. I think that if you persist in rising earlier, and the consequence is insufficiency of sleep, you will soon find a way of going to bed earlier.

But my impression is that the consequences of rising earlier will not be an insufficiency of sleep. My impression, growing stronger every year, is that sleep is partly a matter of habit—and of slackness.



実際には、著者である私は、すでに自分の生き方に興味を持っている人たちに、最も強く訴えるべきだと、予見しなければならなかったのだ。人生にもっと多くのものを求める人たちは、いつもすでに人生を味わっている人たちである。そして、目覚めさせるのが一番難しいのは、決してベッドから出ようとしらない人たちだ。

それでは、少数派のみなさん、あなたがたは日々の稼ぎに一生懸命なので、これから本書で私が提案することを全て実行することなど、とてもできないだろう。それでも、有効な提案はいくつかあるかもしれない。あなたが夜帰宅するときの時間は使えないかもしれないことは認める。しかし、朝オフィスへ行くまでの通勤時間についての提案は、他の人たちと同じように、あなたにも実行可能なものではないか。

そして、土曜日から月曜日までの週末の 40 時間という時間は、他の人たちのものであるのとまったく同様に、あなたのものである。あなたは少し疲れが積み重なっていて、その時間にあなたの全力を使うことはできないかもしれないが。それから、週に 3 晩かそれ以上の夜という大切な時間もまだ残っている。

あなたは私にきっぱりと、夜は疲れすぎていて、仕事以外の何かをやるなんて無理だと言う。これに対しては、私はあなたの普段の日々の仕事がそのように疲れるものだとしたら、あなたの生活のバランスが悪いので、改善するべきだと、きっぱり言おう。人の力は、普段の日々の仕事にだけ独占されるべきものではない。それでは、何をすればいいのだろうか。

明らかにすべきことは、策略をめぐらせて、普段の日々の仕事であなたの情熱を使い切らないようにすることだ。あなたのエンジンを仕事自体に使ってしまった後にではなく、その前に、仕事以外の何かにそのエンジンを使うのだ。

手短に言うと、朝早く起きよう。あなたは、無理だと言う。あなたは夜、もっと早く寝ることはできないと言う――それをしようとしたら、家庭全体が混乱してしまうだろうと。私は、夜にもっと早く寝ることがそれほど不可能なことだとは思わない。あなたがもっと早く起きることを続けたら、その結果、睡眠不足を招き、あなたはもっと早く寝る方法を思いつくだろう。

しかし私は、早起きをした結果、睡眠不足を招くことはないと考えている。私のこの思いは、年々強くなるのだが、睡眠とはある程度は習慣の問題――そして怠慢の問題なのだ。



単語リスト < 27 日目 >

foresee 予見する

rouse 目覚めさせる

intensity 激しさ、熱烈

carry out 実行する

stand 有効である

practicable 実行できる

accumulation 積み重ね

flatly きっぱりと

monopolise 独占する

circumvent 回避する

ardour 情熱

ruse 策略

insufficiency 不足

slackness 怠慢



トレーニング記録 < 27 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	398	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$



I am convinced that most people sleep as long as they do because they are at a loss for any other diversion. How much sleep do you think is daily obtained by the powerful healthy man who daily rattles up your street in charge of Carter Patterson's van? I have consulted a doctor on this point. He is a doctor who for twenty-four years has had a large general practice in a large flourishing suburb of London, inhabited by exactly such people as you and me. He is a curt man, and his answer was curt:

"Most people sleep themselves stupid."

He went on to give his opinion that nine men out of ten would have better health and more fun out of life if they spent less time in bed.

Other doctors have confirmed this judgment, which, of course, does not apply to growing youths.

Rise an hour, an hour and a half, or even two hours earlier; and—if you must—retire earlier when you can. In the matter of exceeding programmes, you will accomplish as much in one morning hour as in two evening hours.

"But," you say, "I couldn't begin without some food, and servants." Surely, my dear sir, in an age when an excellent spirit-lamp (including a saucepan) can be bought for less than a shilling, you are not going to allow your highest welfare to depend upon the precarious immediate co-operation of a fellow creature!

Instruct the fellow creature, whoever she may be, at night. Tell her to put a tray in a suitable position over night.

On that tray two biscuits, a cup and saucer, a box of matches and a spirit-lamp; on the lamp, the saucepan; on the saucepan, the lid—but turned the wrong way up; on the reversed lid, the small teapot, containing a minute quantity of tea leaves.

You will then have to strike a match—that is all. In three minutes the water boils, and you pour it into the teapot (which is already warm). In three more minutes the tea is infused. You can begin your day while drinking it.

These details may seem trivial to the foolish, but to the thoughtful they will not seem trivial. The proper, wise balancing of one's whole life may depend upon the feasibility of a cup of tea at an unusual hour.

A. B.



ほとんどの人は他に娯楽のために何をしたいのかわからないので、眠りたいだけ寝るのだと思う。カーターパターソン（運送会社）の車を運転して、あなたの街の通りを毎日ガタガタ走らせている力強く健康的な男は、毎日一体どのくらい寝ていると思うだろうか。この点について、私は医者に聞いてみたことがある。彼は 24 年間、まさにあなたや私のような人間が住むロンドン郊外の大きな栄えている街で、一般診療をたくさんの人に施してきた医者だ。彼はぶっきらぼうな男で、彼の答えもぶっきらぼうだった。

「ほとんどの人は眠って馬鹿になっているのだ」

彼は自分の意見をこう続けた―― 10 人のうち 9 人はベッドで過ごす時間を減らせば、もっと健康的でもっと楽しい生活が送れるだろうと。

他の医者たちも、この判断には賛成だった――もちろん、このことは成長途中の若者にはあてはまらないことだが。

1 時間、1 時間半、あるいは 2 時間でも早く起きよう、そして――そうしなければならぬなら――できるときにはもっと早く寝よう。仕事以外に行なうことについては、あなたは朝の 1 時間で、2 晩分のことを成し遂げられる。

「でも」あなたは言う。「ごはんもなく、使用人もいないと、私は始められない」本当に、1 シリング未満で素晴らしいアルコールランプ（しかも片手鍋付き）が買える時代に、当てにならないすぐそばの同じ人間の協力に頼るなんて、そんなぜいたくをあなたは許さないだろう！

夜、誰でもいいから、そばにいる人間に指示しておこう。夜の間に、お盆を程よい場所に置いておいてほしいと言うのだ。

そのお盆の上に2枚のビスケットと、カップとソーサー、一箱のマッチとアルコールランプ。そして、ランプの上には片手鍋。片手鍋には蓋。しかし、蓋は裏返しにしておく。裏返しの蓋の上には、小さなティーポットが置いてあり、その中にはごく少量のお茶の葉が入っている。

そうすると、あなたはマッチをするだけでいい——それで終わりだ。3分後には、お湯が沸騰し、あなたはそれをティーポット（それはすでに温かい）に注ぐ。もう3分後には、お茶ができあがる。あなたはそれを飲みながら、あなたの一日を始めることができるのだ。

このような細かいことは、愚かな人々にとってはささいなことに思われるかもしれないが、思慮深い人々にとってはささいなことではない。生活全体について、きちんと賢くバランスを取ることができるかどうかは、いつもと違う時間に一杯のお茶を飲めるか次第なのかもしれないのだ。

アーノルド・ベネット



単語リスト < 28 日目 >

diversion	娯楽
rattle	ガタガタ走る
Carter Patterson	カーターパターソン (ロンドンの運送会社)
general practice	一般診療
curt	ぶっきらぼうな
retire	寝る
spirit-lamp	アルコールランプ
saucepan	片手鍋
precarious	当てにならない
immediate	直ぐ側の
fellow creature	人間同士
lid	ふた
minute	極めて小さい
infuse	煮出す、煎じる
trivial	ささいな
feasibility	実現性



トレーニング記録 < 28 日目 >

日付	ワード数	ステップ 1 (普通読み)	ステップ 3 (速読 1 回目)	ステップ 4 (速読 2 回目)	ステップ 5 (速読 3 回目)
／	390	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)	分 秒 (秒)
		WPM	WPM	WPM	WPM
振り返り					

WPM の計算方法: $\text{WPM} = \text{ワード数} \div \text{リーディングタイム (秒)} \times 60$