

# 速読による教育的効果

## ～速読トレーニングを通して～

工業科・情報科 金城幸廣

### 要旨

生徒の能力向上の一環として、日本速脳速読協会と連携を行い、速読トレーニングの実践を行った。速読トレーニングにより、受講生徒の読書速度の向上、読解力の向上等が養われた。速読トレーニングによる能力向上を検証する為に、読書速度計測等やアンケートを行い、速読トレーニングを通して、教育効果についての検証と報告を行う。

キーワード：速読 速読トレーニング 学校活動の活性化 産学連携 教育的効果

### 1. はじめに

学校教育における各種授業において、教科書を読み理解することや、多くの参考書、文献を確実な理解のもとに多く、速く読むことは大切である。また、学習活動や、部活動における充実等、教育の活性化を行い、生徒の様々な能力向上が必要とされている。

本を速く読めるようになることは、例えば試験において、問題を速く読み、他の時間を内容の把握、問題の見直しに活用され、限られた時間が有効となる。

今回、日本速脳速読協会のご協力により、教育活性化の例として、従来の教科以外の点から生徒の能力向上を目標として、速読トレーニングを行った。本研究は速読トレーニングの実践による、教育的効果の検証を行うものである。

本研究は読書スピードのアップを基本として正確な読解力の向上、集中力の向上による学業や学校生活全般の向上を目標として、生徒に速読トレーニングの実践を行い、教育的効果を検証するものである。

「現在、活字離れは社会問題として深刻に取り上げられるようになってきた。

速読講座では、長文化傾向にある入試問題や新学習指導要領の改訂により、大幅に増えた学習量に対応していく読書速度を向上させ、加えて、読み解く速度（読解速度）も重要視し、「速く正確に読み解く力を鍛える」を掲げ、トレーニングを促進している。」（日本速脳速読協会より引用）。

### 2. 速読について

速読とは、「斜め読み」や「飛ばし読み」といった概略把握的な読み方とは違い、「トレーニング前の内容理解度や記憶量は維持し、文章を味わう要素も損なわないで、読む速度を加速する。」ことをいう。「文書全体を読まずに、ざっと目を通してキーワードを拾い読みするような読み方」ではない。つまり、普通に読んでいるつもりなのに大幅に時間が短縮されしかも、しかもストレスや疲労も感じず、読書ができるようになる。（日本速脳速読協会より引用）。

### 3. 速読トレーニングの構成について

「速読プログラム」には、ひとりひとりの能力に合わせ、無理なく楽しく能力が向上するよう、様々なトレーニングカリキュラムにより構成されている。

#### (1) 目のトレーニング

##### a. 眼筋トレーニング

速く読むために不可欠な目の動きを鍛える

##### b. 視幅拡大トレーニング

一度に多くの文字を捉えるため視野を拡大する

#### (2) 速く読むトレーニング

脳の力を利用して読む速さを引き上げていく

#### (3) 速く正確に読むトレーニング

速く読みかつ正しく答えられるようにしていく

#### (4) 能力向上トレーニング

右脳を鍛え、検索力や記憶力・集中力を上げる

（日本速脳速読協会より引用）。

#### 4. 本校における実践内容

今回、1年次において、科目「キャリアデザイン」受講生徒を対象に速読トレーニング参加生徒を募ったところ、25人の生徒が希望をした。使用するパソコン室の制約から、2グループに分け、水曜日と金曜日を基本とする形態を取った。また、活動時間帯は放課後SHR終了後3時40分から4時10分を標準として活動をおこなった。授業や行事の関係から、必要に応じて、土曜日（科目キャリアデザインがある日）もトレーニングを実施した。活動については多くの生徒が大変熱心に活動を行っていた。



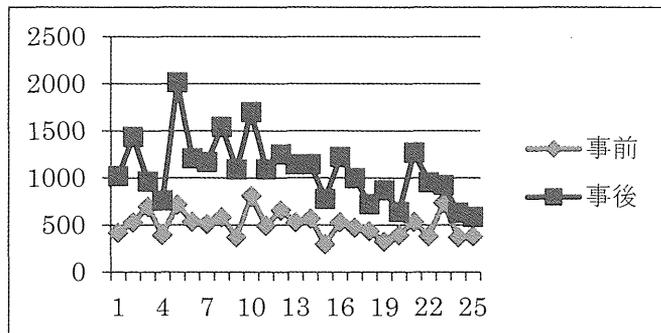
(速読トレーニングの様子)

#### 5. 実践結果

以下に、読書速度、生徒の分析例、速読トレーニング実施前、実施後アンケートを通しての結果の紹介を行う。

##### (1) 読書速度について

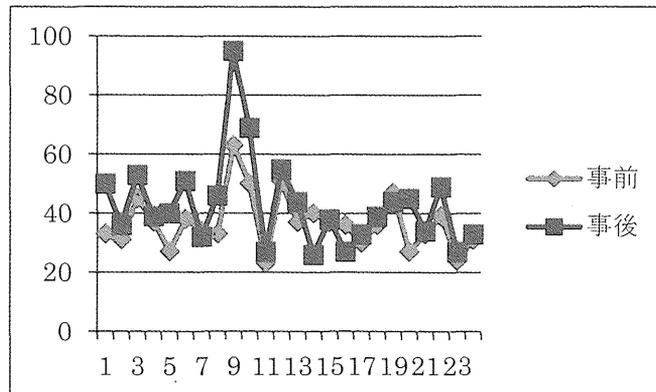
横軸は受講生徒のNo、縦に1分間あたりも文字数を表したものであり、多くの生徒が約2倍になっている。



##### (2) 文字入力について

今回、文書を1分間あたり、何文字入力できるかを調査した。入力はパソコンを用い、同一文書で測定を行った。以下に結果を示す。縦軸に文字数を取り、横軸は生徒のNoである。多くの生徒の入力文字数が向上していることが分かり、中には、元々文字入力が得意で、実施後更に、文字入力数が多くなっていることが分かる。こ

のことは、速読トレーニングにより、更に処理能力向上が図られた例である。



##### (3) 生徒の能力向上について

資料1（読書速度と速解力ポイントの推移）より分析

a. 読書速度（定型文訓練前）の推移において右肩上がりを示しており、読書速度が回を追って向上している。

読書速度（定型文訓練後）の推移においても同様である。

b. 速解力チェック（基本問題）においては、速く正確に読めているほど、ポイントが向上していることを表しており、向上においてバラツキもあるが、確実に右肩上がりを示しており、速解力が向上していることが確認できる。

c. 読書速度、処理能力、速解力ポイントの平均

\*読書速度 → 2.2倍

\*処理能力（文書入力）→ 1.17倍

\*速解力ポイント → 1.27倍

が確認できた。

#### 6. 効果について

受講生徒に対する受講前・受講後アンケートからわかるように本を読むこと、本を読む速さ、読解力、試験時間配分が確実に向上していることがわかる。運動能力においても苦手な生徒が減っている。

このことは、速読トレーニングにより確実に生徒が良くなった自覚が感じられる。

また、読書速度の大幅なアップや文字入力の向上も検証された。

今後については生徒のアンケートから「今後、「速読トレーニング」を行う機会があれば、再度行いたいかについて」92%が行いたいとの反応については、速読トレーニングによる様々な効果の満足度を示すものである。

#### 7. おわりに

週一回の速読トレーニングの活動を通して、生徒は確実に読む速度の向上がみられ、同時に速く正確に読む力

も養われた様子が確認できた。受講した多くの生徒は、もともと積極的な生徒が多かったが、速読トレーニングによって、さらに積極的になったようで、部活動等や学校における活動において活躍した姿も見られた。

最初は読む速度等が向上するか不安を抱える生徒もいたが、速度が伸び悩み続けることもなく読書速度が向上したことはもちろん、その他、様々な面で、自信と活気があふれるようになった様子を感じられた。それは、速読トレーニングの時間が、普段の学業や部活動以外で規則正しく活動を行う習慣になったこと、読書速度やポイントの数字が伸びることに自信を深めたことの結果だと思われる。

また、トレーニング自体を楽しんでいた生徒も多く、自分の記録更新をめざし意欲的に活動を続けたことにより、集中力そのものも鍛えられたり、チャレンジするこ

との大切さを学んだりもできた様子も見られた。

速読トレーニングとは、ただ単なる読書速度の向上だけでなく、積極性や自信、集中力など、生徒本来の能力をさらに引き出すことのできる活動の一つになった。引き出されたこの能力や個々の姿勢は、生徒にとって今だけではなく生涯にわたりよい影響をもたらすと考えられ、教育的効果が高いといえる。

今回、速読トレーニングの実施や、実施に向けての様々なご協力、速読データの提供等のご支援を頂いた、日本速脳速読協会に深く感謝申し上げます。

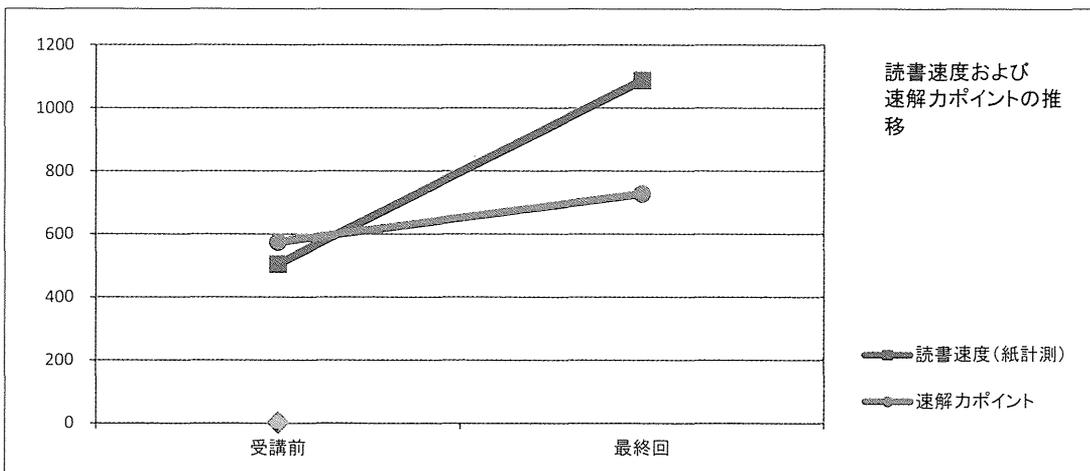
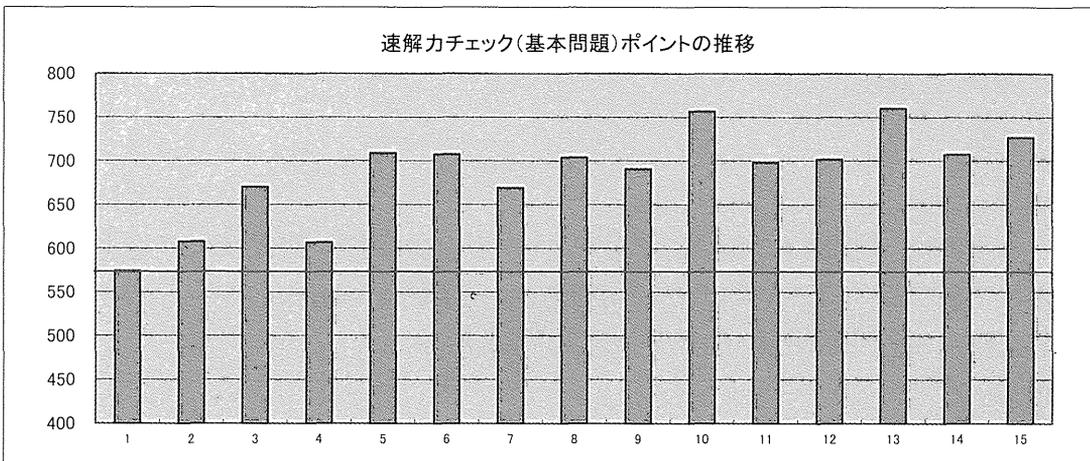
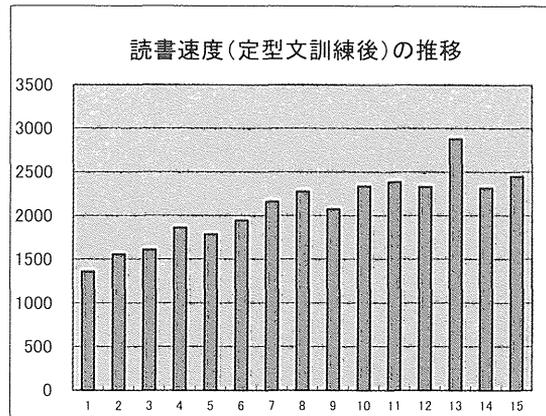
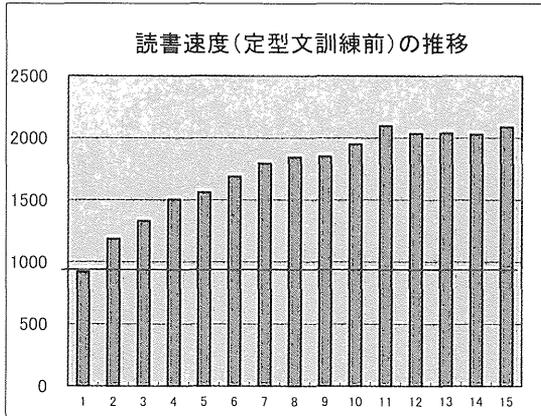
#### 【参考・引用文献】

- 速読「日本速脳速読協会」

# 読書速度と速解力ポイントの推移



【名前】 平均



	受講前	最終回
読書速度(紙計測)	504	1088
速解力ポイント	574	727

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
訓練前定型	922	1187	1333	1507	1565	1691	1796	1846	1854	1950	2099	2038	2039	2031	2091
訓練後定型	1362	1558	1612	1866	1791	1947	2163	2279	2078	2341	2390	2336	2880	2317	2453
速解力チェック	574	608	670	607	709	708	669	704	691	757	698	702	760	708	727

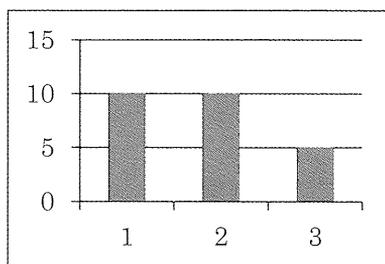
年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

【1】～【5】の各問に、最も当てはまるものを記入したり、番号に○をつけてください。

【1】先生に今回のトレーニングの案内をされる前、「速読」について知っていましたか？

- 1 知っていた                      2 よくは知らなかった                      3 全く知らなかった

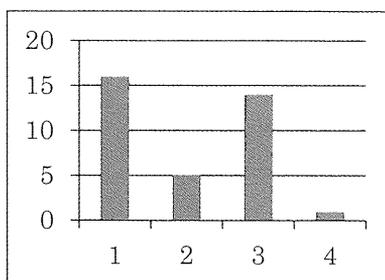
1	10
2	10
3	5



【2】案内される前は、「速読」についてどんなイメージを持っていましたか？(複数可)

- 1 速く読めて便利だ                      2 内容までしっかり理解できているか疑問だ  
3 難しそう(特別な人にしかできず、自分にはできないかも)  
4 その他( \_\_\_\_\_ )

1	16
2	5
3	14
4	1



【3】案内されて、「速読」に興味を持って、受講を決めた理由はなんですか

- 1 速く読めると便利だから                      2 (受験や学習に)活かそうだから  
3 簡単にできそうだったから  
4 その他( \_\_\_\_\_ )

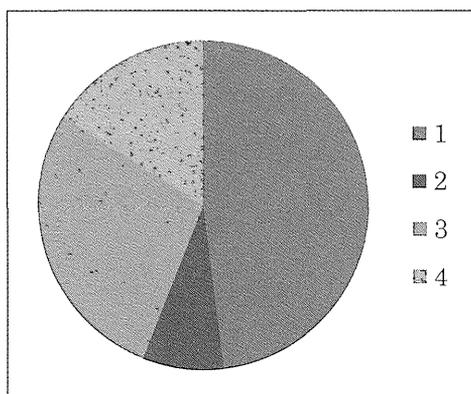


- \*クッキング同好会 3
- \*空手道同好会 1
- \*かるた部 5
- \*生物部 1
- \*ビジネス研究部 1
- \*工芸部 1
- \*卓球部 1
- \*バドミントン 1
- \*所属なし 7

(2)現在希望している選択科目群はなんですか。( )

- 1) 生物資源・環境科学 2)工学システム・情報科学 3)生活・人間科学
- 4) 人文社会・コミュニケーション

1	12
2	2
3	7
4	4

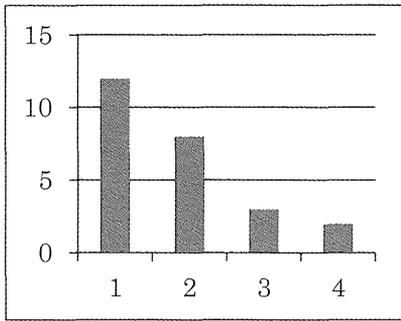


(3)受講前の状態

(A)本を読むことが好きである

- 1 好きである 2 どちらかという好きである 3 あまり好きではない 4 苦手である

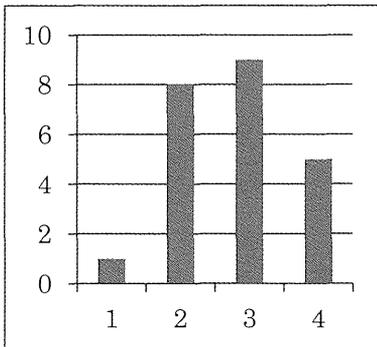
1	12
2	8
3	3
4	2



(B) 本を読むのが速い

1 速い            2 どちらかという速い            3 あまり速くない            4 遅い

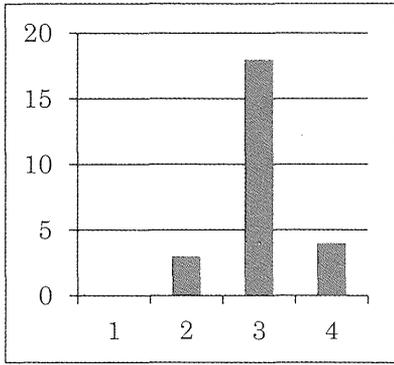
1	1
2	8
3	9
4	5



(C) 読解力は

1 高い            2 どちらかという高い            3 あまり高くない            4 低い

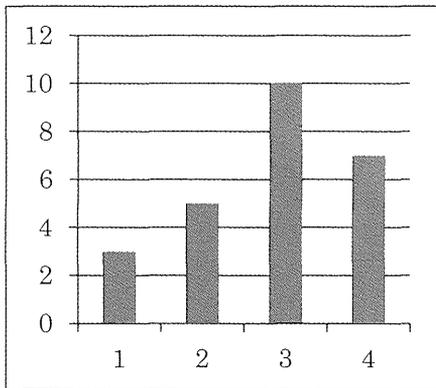
1	0
2	3
3	18
4	4



(D) 試験時の時間配分(読む、解く、見直す時間)

1 余裕がある    2 どちらかという余裕がある    3 あまり余裕はない    4 余裕はない

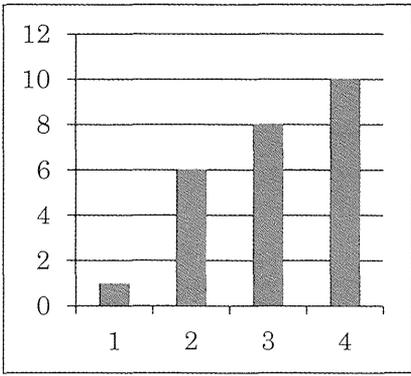
1	3
2	5
3	10
4	7



(E) 運動能力は

1 高い    2 どちらかという高い    3 あまり高くない    4 運動は苦手

1	1
2	6
3	8
4	10



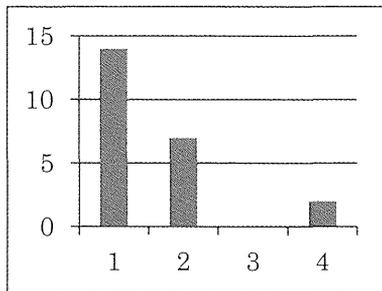
年 組 番 氏名

【1】～【5】の各問に、最も当てはまるものを記入したり、番号に○をつけてください。

【1】今回のトレーニングについての効果はどうか。

- 1 本を読むのが速くなった    2 集中力がついた    3 様々な授業が面白くなった  
4. その他( )

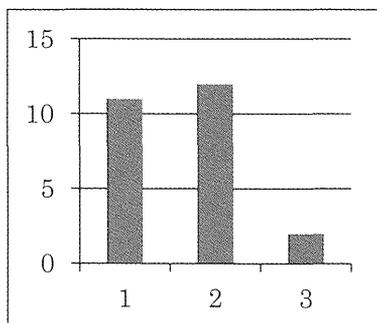
1        15  
2        8  
3        0  
4        2



【2】「速読」についてどんなイメージが変わりましたか？(複数可)

- 1 予想通りであった    2 予想外であった( )  
3 その他( )

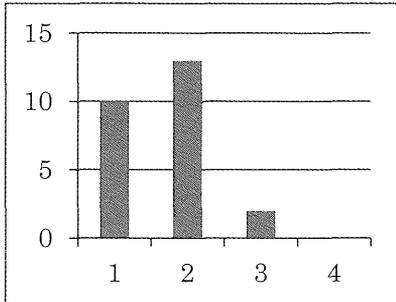
1        11  
2        12  
3        2



【3】 今後、「速読」トレーニングを行う機会があったら再度、行いたいと思いますか。

- 1 ぜひ、行いたい
- 2 可能なら行いたい
- 3 今回で終了にしたい
- 4 その他( )

1	10
2	13
3	2
4	0

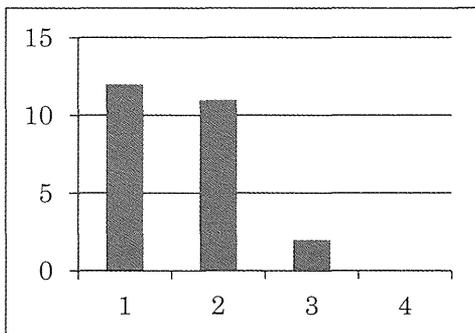


【4】受講後の状態

(A) 本を読むことが好きになった

- 1 好きになった
- 2 どちらかという好きになった。
- 3 あまり好きではない
- 4 苦手である

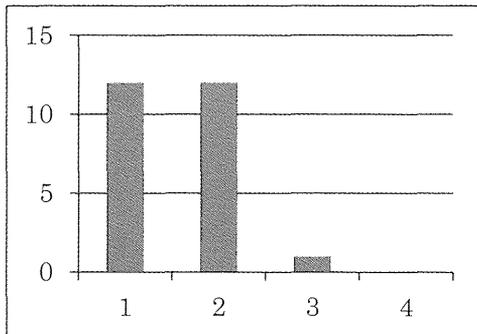
1	12
2	11
3	2
4	0



(B) 本を読むのが速くなった

- 1 速くなった
- 2 どちらかという速くなった
- 3 あまり速くない
- 4 遅い

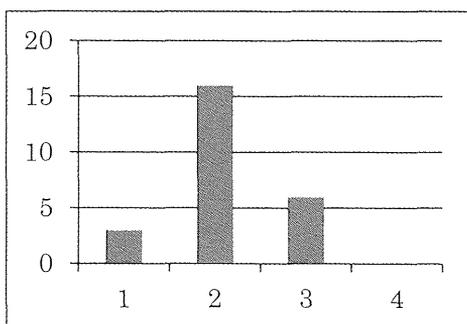
1	12
2	12
3	1
4	0



(C)読解力は

- 1 高くなった    2 どちらかというが高くなった    3 あまり高くない    4 低い

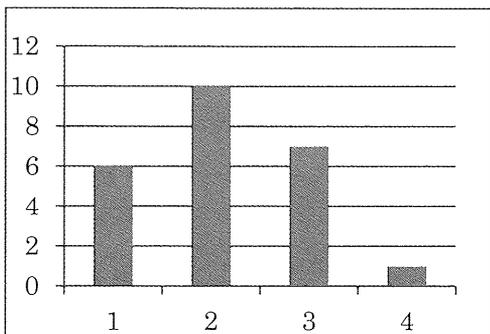
1	3
2	16
3	6
4	0



(D) 試験時の時間配分(読む、解く、見直す時間)

- 1 余裕ができた 2 どちらかという余裕ができた 3 あまり余裕はない 4 余裕はない

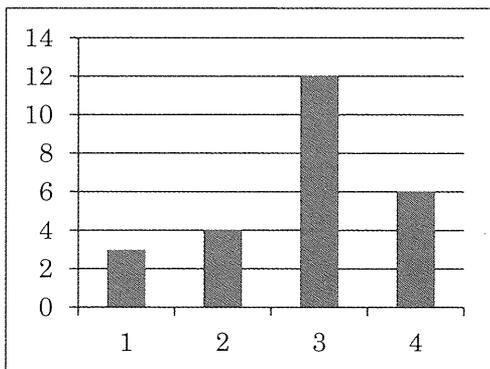
1	6
2	10
3	7
4	1



(E) 運動能力は

- 1 高くなった 2 どちらかという高くなった 3 あまり高くない 4 運動は苦手

1	3
2	4
3	12
4	6



**【5】受講後の感想について各項目毎に記入して下さい。(裏面まで続いています。)**

\* できるだけ多く書いて下さい。

(1) 速読トレーニングを受講して良かったと思うこと。

\* とにかくですね、本や教科書を読むのが速くなった。すごく楽しく、良い思い出ができた。

\* 最終日までは自分の読むスピードが上がっているのかよく分からなかったが、測定してみて力がついているのが分かった。効果はあったと思う。

\* 読むのが速くなった気がする。

\* ゲームが面白く数値が出てよかった。

- \* とにかく、何が言いたいかって言うと速読をやって良かったですね。ちょっとですね、基礎がですね続いて、つまらないことを感じてしまいました。でも、本や教科書を速く読めるようになった。
- \* 読む力がついた。集中できるようになった。視野が広がり、記憶力・瞬発力がつた。
- \* 国語の授業などで、教科書を読むスピードが上がり、余裕ができた。テレビで下に出てくる字幕が長文のとき、今までなら全部読み切る前に次画面へ移ってしまったが、速読をやって余裕ができるくらいにまで、スピードが速くなった。
- \* 思ったよりも早く読めるようになって楽しかった。
- \* 本も読むのが楽しくなり、瞬時に理解できるようになった。文字を読むのが、めんどくさく、なくなった。もっと難しいトレーニングだと思っていたので、わりと気楽に楽しくできて良かった。
- \* 集中力がついた。
- \* 読むのが速くなって少しの時間でも色々なことができるようになった。また、ゲームや速読力チェックのポイントがあがるたびにもっとやってやるという気持ちが大きくなって行って、行動力もついた。
- \* 速読トレーニングがある日を忘れないように心がけることが出来た。一つのことを最後までやり遂げることが出来た。今までより2倍、速く読めるようになった。視力を上げるトレーニングもあったのが良く、他人と競いあうことができた。
- \* かたまりで読むことにより、今までよりも読書が速くなり、楽しくなった。途中で、読む速さが低下してしまったことがありましたが、「次頑張ろう！」と前向きになれました。
- \* 今までよりも文を読むのが速くなって、少ない時間でもたくさんの本を読むことができるようになった。
- \* テスト勉強に集中できるようになって、はかどるようになりました。それによって少し、勉強も好きになりました。ゲーム等楽しかったし、私にとって良い勉強になったと思います。
- \* 受講する前に比べてより、本を読む機会などが増え、テストなどでも活躍したのではないかと思った。
- \* 最初はトレーニングをしても実感がなくて本当に効果があるかわからなかつし、私は理解力チェックが苦手で、なかなかうまくいなくて不安でした。でも、だんだん自分の読むスピードが、速解力チェックが苦手でなかなかうまくいなくて不安でした。でもだんだん自分の読むスピードが、速解力チェックの点数が上がっていかなくても、ちゃんと読めるようになって嬉しかった。
- \* ゲーム感覚でトレーニングが出来て楽しかったから続けることができました。
- \* なんとなく読むのが速くなったから良かった。字を読む時に意識するようになった。
- \* 特に今まで変わったとは思わないけど、速読の方法はなんとなく分かったので、また、機会があれば挑戦して定着させたい。
- \* 集中力がついた。普段から「読む速さ」を意識するようになった。瞬間的な記憶の力がついたような気がする。
- \* ゲームをやるだけ速読の力がつくと思うと苦にならなかつたのでトレーニングを短時間やって力をつけていくのがすこしずつですが、結果に出ているので受講して良かったと思いました。
- \* 読む事が速くなった。
- \* タイピングはあまり速くならなかつたけど、書くのは少し速くなったので、その所は良かったと思います。
- \* あまり、平仮名のられつされた文を読むのが得意ではなかつたけど、読めるようになったことです。それにすこしずつだったけど速くなったなど見えて来たのが楽しかったです。
- \* ゲームが楽しかった。

(2)速読トレーニングの各項目で特に良かったこと

- \* 掛け算。一文字だけ、違うやつを見つけること。1-2でない数字を見つけること。
- \* トレーニング内容が充実していた。
- \* ゲームなどが良かったと思う。
- \* 毎週は大変だった。
- \* 掛け算。木の実のやつ。文章問題。
- \* 楽しく学ぶことができながら、トレーニングできた。
- \* ゲームが面白かった。
- \* 基本ゲームが難しかったけど、自分が理解していることがよくわかってよかった。
- \* 速解力チェックは難しかったけど、一番力がついている気がした項目でした。個人的には「さがしゲーム」が単純で面白かった。
- \* ゲーム
- \* ゲーム。友人とポイントで勝負できるのが良かった。
- \* 眼筋トレーニング。ゲーム(さがしてゲーム)。オートトレーニング。
- \* 眼筋トレーニング行い、視力が良くなった気がします。ゲームもとても面白かったです。1ポイントでもアップするとやる気が出ました。
- \* 今までよりも文を読むのが倍以上、速くなった。
- \* ゲームが楽しかった。
- \* 探してゲームなどのゲーム形式でのトレーニング
- \* 自分のやった結果が数になって出る所
- \* 速解力チェックで、ポイントが上がるにつれて、集中力もついてきてとても良かった。
- \* 基本問題は多少難しかったけど。毎回の実力が分かって良かった。
- \* 単純なゲームで速読の力をつけることができたところ
- \* 速解力チェックが良かったです。ただ早く答えるだけのものではなく脳にたくさんの刺激があったので
- \* 眼球トレーニングで眼のつかれが取れた。
- \* 眼筋トレーニングは、やった後に眼がちょっと疲れたので、効いた感じがしました。
- \* 最初から難しいトレーニングとかではなくて、簡単な目のトレーニングからだったから、良かったと思います。あと全体的に簡単にできたことです。

(3) 速読トレーニングを行って困難だったこと。

- \* 毎週行うこと。予定があったりとたいへんだった。だから家でもできるようにしたかった。
- \* 予定が忙しくなってしまった。
- \* あてっこゲームが苦手だった。
- \* 毎回通うこと。寒かった。Pass ワードを忘れる。記入が大変。たまにバグった。
- \* 困難というか、オートトレーニングで結果が思うように上がらず、逆に下がってしまったりしたこと。
- \* あんまりトレーニングをおこなっていて速くなった実感が全然なかったこと。
- \* 本当に自分に速読の能力がついているのか心配だったこと。なかなか速く読めなくて難しかった。
- \* ゲーム
- \* 困難だと思ったことはない。とても簡単だった。
- \* 最後までやり遂げること。前回よりも記憶が上がらなくなったこと。パソコンのフリーズで再度ログインしなければならなかったこと。パソコンのマウスが上手く、動かなくて、記録が下がったこと。
- \* テスト前など、時間が無い時に行うのは大変でした。ですがそんな時間に余裕のないときに行うからこそ時間配分が上手になるのではないかと実感しました。目の体操にもなるので、むしろテスト

前はオススメです。

\* たまに予定がある日と重なってしまうことがあった。

\* 8分間読むやつが眠くなって寝てしまった。

\* なし

\* 理解力チェックが全然できなかった。

\* 速解力チェックの高校生の問題は難しく、結果が出なくてもやり直すことが多かったです。

\* ゲームの難易度が上がるにつれてポイントが減った。

\* オートトレーニングを毎回8分で長かったし眠くなった。

\* 理解力チェックのときに、高校生の分できなり複雑な漢字がきて、読み解くのにかかったこと。

\* 難易度が上がることによって問題に答えられなかったり、時間がかかってしまうごとに力がついていないのかと、思ってしまったことです。

\* 速解力トレーニングを理解するのに時間がかかった。

\* トレーニングの日を忘れてしまったことが一番大変でした。

\* どうしても時間がかかり、時間作りです。

(4)速読トレーニングを通して、今後の学校生活に役立てたいことや、その他感想

\* テストに役立てたい。いつもは読むのが遅かったので、速読を使って問題に取り組み、点数を上げていきたい。あとは、動態視力がついたと思うので、部活動などの運動に役立てたい。そして、部活の活躍成績も上げて行きたい、これからもっと上の応用編もやりたい。

\* テストなどで役立てたらいいと思います。今はまだ実感がないけど、日々の生活で生かしていければいいです。

\* 行くのを忘れてしまうときがあったけど、無事に終わることができて良かった。これからも本がたくさん読めれば良いと思った。

\* 本をたくさん読めるようにしたい。国語のテストで、ひまな時間ができるくらい速く読みたい。

\* テストで速く読めるようになった速読を發揮し、みんなよりも早くペンを置きたいです。でも、現に教科書を読む際にも前よりも早く文字を見つけられたり、集中力が上がったり、メリットづくしでした。もし、またこの様な機会があるのなら、ぜひやらせていただきたいです。そして、今回出た記憶を上回る能力を身に着けたいです。

\* 今回、速読トレーニングを行って見て、とても役に立つことが多くあった。特にスポーツで視野の広さはとても必要なもので、その力を身に着けられたことはとても良かった。また、読む力がついたので、その力を生かして読書などでも、速読能力を伸ばしていけたらとてもいいと思う。

\* 長文読解でもっと読むスピードを上げることができる様に日頃からトレーニング意識を持ちたいです。このような機会をむけて下さり、ありがとうございました。

\* ゲームをするのが早くなるのは意外だった。週でこんなに変わるとは思わなかった。本を読むときやテストで役立てたい。

\* 速読トレーニングを通して、最初は本当に速く文を読む力がこんな短期間でつくのだろうかと思半信半疑だったんですがトレーニングを積むごとに、レベルアップをできて楽しくなってきました。私はこのトレーニングを通して何事も最初から信じないでやらないのではなくチャレンジしてみることの大切さを学びました。これからもチャレンジすることを大切にしていきたいです。

\* かるた部なので暗記に役立てたいです。

\* 勉強面に生かしていきたい。映画でふきかえを見るとき、目がおいつかないことがあったのでそこは読めるようになると思う。楽しかったから上がったです。

\* 英文でも対応できるようにしたい。テスト前日に教科書のみるだけで高得点とれるようにしたい。

今以上に速く読みたい。

\* 読書やテストで、読む事が速くなるのはもちろんのこと。時間の使い方が上手になったと思います。電車の中や就寝前に目を動かすことを心がけるようになり、視力がアップしたと思います。楽しく学べるので、より速読力をアップしたいです。機会があったらまた、受講したいです。これからもたくさん読書して速読力を高めて集中力を上げたいです。ありがとうございました。

\* 今までよりもたくさん読めるようになったので、いろいろな本をたくさん読んで自分の世界観を広げていきたいと思います。また今まで読んでいた文を速く読めるようになったを生かしてたくさん勉強したいです。視野を広げるトレーニングで鍛えた視野は普段の生活や体育でスポーツをするときなど、日常生活たくさん生かしていきたいです。速読はとても楽しく、自分の成長を実感することができて良かったです。短い間でしたが、ありがとうございました。

\* テスト勉強などはかどるようになったので、今後の勉強につなげていきたいです。ありがとうございました。

\* ぜひ、これからもこの形を忘れずに本で読む時などに意識して行いたいと思いました。このような機会があったら、またぜひやってみたいです。

\* 中間、期末テストで問題文を読んだりするのに役立てたい。自分でも紙を使って速読トレーニングをしていきたい。

\* テストなどで有効活用していきたいです。集中力も前よりついたので、テスト勉強なども前より頑張れそうな気がします。

\* テストの点が少しでも上がるように見直しが十分できるぐらいのペースで読めるようにしたいと思った。

\* 速読の方法は知ることができたし、もしかすると、少しは成長しているかもなので、これを機会にたくさん本を読もうかと思う。

\* 学校テストのときなどで文を速く読むのを意識していきたい。普段から目を動かして鍛えていきたい。

\* 国語のテストでいつも時間内に終わらなかったのですが、まとまりを見て読む事で時間に余裕ができた。3学期の中間テストを通して、トレーニングを続けて良かったとすごく思いました。また、本を読むのも好きになったので1年で150冊読めるのを目指したいと思います。

\* 読む事だけは速くなったので、例えばテストなんかで、速く読みたい。

\* 読書にも活用できますが、読書以外にも、授業中の板書や、テストの問題を読む時などにも活用できると思うので、どんどんこの力を使っていきたいと思います。また、次の機会があればトレーニングしたいと思いました。

\* なによりも、将来的にも役立つことだと思ったので大切だなと思いました。また、僕な速読の能力が少しいたので、街中での文字を読むなど、学校だけでなく幅広いの速読を役立てて行きたいと思います。実際に街でちょっとした動いたり流れる情報を見てすばやく理解できるようになったりしているので、このように生活の中で使っていきたいと思います。このトレーニングの成果は目に見えるまで少し時間がかかるとおもうけど、辛抱強く続ければ、それなりに自分に返ってくるとすごく思いました。