【書籍】『なぜ働いていると本が読めなくなるの　三宅香歩／著
出版者/集英社　集英社新書　刊行年/2024年』
【キーワード】「自己啓発本 」、「教養」、「円本」

○自己啓発本の誕生　明治時代
　・日本初の男性向け自己啓発本『西国立志編』

○労働者階級　大正時代
　・読書人口の増加
　・サラリーマンの誕生　『痴人の愛』

○なぜサラリーマンは「円本」を買ったか　昭和戦前・戦中
　・日本初の積読本
　・大衆文学

○ビジネスマンに読まれたベストセラー　1950～60年代
　・全集のの流行
　・サラリーマン小説の流行

○司馬遼太郎の文庫本と女たちのカルチャーセンター　1970年代・1980年代
　・『坂の上の雲』、『サラダ記念日』
　・ミリオンセラー　『窓ぎわのトットちゃん』、『ノルウェイの森』

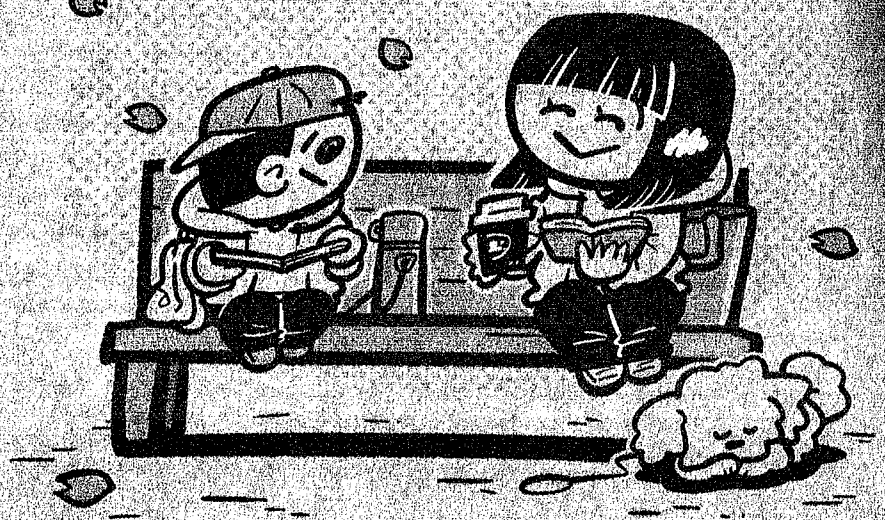
○行動と経済の時代の転換点　1990年代
　・さくらももこ　『ちびまる子ちゃん』、『もものかんづめ』
　・自己啓発書の誕生　『脳内革命』
　・読書離れ

○仕事がアイデンティティになる　2000年代
　・ゆとり教育　『13歳のハローワーク』
　・IT革命と読書時間の減少　『電車男』

○読書は人生の「ノイズ」なのか？　2010年代
　・「娯楽」が「情報」になる日　ＳＮＳと読書量

○「全身全霊」をやめませんか
　・長時間労働と疲労社会
　・「全身労働社会」から「半身労働社会」

2025
新書大賞
since 2008



イラスト◉吉本ユータヌキ

SMBC

SMBCグループ

この地球には、何十億年の歴史があります。
たくさんの生き物が暮らしていて、
この瞬間もどこかで太陽が昇っている。
考えてみると、地球は少しのあいだ子孫から借りているものなのです。
だから、私たちは未来のために木を植える。
そんな仕事をしようと思うのです。

SMBCグループは、富良野自然塾を支援しています。

ともに、前へ。
三井住友銀行

新書通100人が厳選した 年間ベスト20

（価格は税込定価）

大賞	194点	なぜ働いていると本が読めなくなるのか	著◉三宅香帆 集英社新書/1100円
第2位	140点	日ソ戦争	著◉麻田雅文 中公新書/1078円
第3位	138点	歴史学はこう考える	著◉松沢裕作 ちくま新書/1034円
第4位	129点	論理的思考とは何か	著◉渡邉雅子 岩波新書/1012円
第5位	84点	働くということ	著◉勅使川原真衣 集英社新書/1078円
第6位	74点	三井大坂両替店	著◉萬代 悠 中公新書/1100円
第7位	69点	就職氷河期世代	著◉近藤絢子 中公新書/968円
第8位	44点	学力喪失	著◉今井むつみ 岩波新書/1276円
第9位	42点	「"右翼"雑誌」の舞台裏	著◉梶原麻衣子 星海社新書/1375円
第10位	39点	ケアの倫理	著◉岡野八代 岩波新書/1364円
第11位	35点	カレー移民の謎	著◉室橋裕和/集英社新書/1320円
第12位	34点	世界は経営でできている	著◉岩尾俊兵/講談社現代新書/990円
第13位	33点	中国農村の現在	著◉田原史起/中公新書/1056円
第14位	30点	世界はラテン語でできている	著◉ラテン語さん/SB新書/990円
第15位	29点	あいまいさに耐える	著◉佐藤卓己/岩波新書/1012円
同	29点	エスノグラフィ入門	著◉石岡丈昇/ちくま新書/1056円
同	29点	日本列島はすごい	著◉伊藤 孝/中公新書/1012円
第18位	28点	象徴天皇の実像	著◉原 武史/岩波新書/1056円
第19位	27点	反逆罪	著◉将基面貴巳/岩波新書/1100円
同	27点	ブッダという男	著◉清水俊史/ちくま新書/968円

投票システムについて

有識者、書店員、新聞記者や各社新書編集部などの100人に、2023年12月～2024年11月発行（奥付表記）の新書から「読んで面白かった、内容が優れていると感じた、おすすめしたいと思った」5点を挙げていただき、1位10点、2位7点、3位5点、4位4点、5位3点で総合得点を集計しました。新書編集部については原則として編集長に投票をお願いしています（公平を期すため自著、自社作品への投票はご遠慮いただきました）。

大賞

得点 194点

なぜ働いていると本が読めなくなるのか

著◉三宅香帆 集英社新書 1100円

労働と読書の歴史から現在を照らす

新進気鋭の文芸評論家が、日本の労働の問題点を抉り出した著作。▼思わず手に取らずにはいられない秀逸なタイトル。で、「仕事をしていたら忙しいし、疲れるからだよね」ぐらいに考えて読んでいったら、だんだん心がザワザワしてきて、「あなたの働き方、あなたの人生、それでいいんですか？」という根源的な問いに直面させられてしまった。軽やかにして深くて怖い本（幻冬舎新書編集長・小木田順子）▼日本の近代以降の労働史と読書史を俯瞰できる。終盤では現代の資本主義社会が抱える矛盾を指摘。著者提唱の長時間労働の是正、「半身の働き方・生き方」は考えさせられた（光文社新書編集長・小松現）▼読書を通じ、他者の文脈を知ろうという著者の主張に胸がすく思いがした。新自由主義に耽溺するのではない価値観の第一歩を本書から（くまざわ書店八王子店・磯前大地）▼この本が売れる度、読書について「考えたい」「もっと知りたい」と思う人々が大勢いるのだと、書店員として勇気づけられた（ジュンク堂書店大阪本店・殿塚弘基）▼3年前に定年を迎えて隠居した。さぁ本がたくさん読めるぞと思ったが、実際にはそうでもない。「全身全霊で働く」ことと同じように、「一生懸命、暇にする」ことも、本を読めなくする原因かも（大阪大学名誉教授・仲野徹）▼読書が教養・修養から、「娯楽」を経て「ノイズ」へと変わる、その変遷には人々が目指す「自己」のあり方が関わっている（日本経済新聞・桂星子）

大賞受賞者に聞く

『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』

これからも「名付ける責任」を担いたい

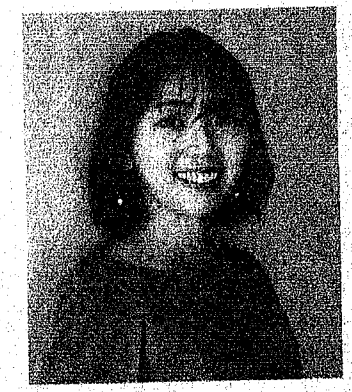
三宅香帆

――大賞受賞、おめでとうございます。新書大賞史上、最年少、初の平成生まれの受賞者です。率直なご感想をお聞かせください。

本当にうれしいです。実は新書というジャンルをもっと盛り上げたいという気持ちもあり、この本のもとになった連載を始めた時から新書大賞を狙いたいと公言していたんです。実際に受賞できてほっとしています。2021年から新書大賞の投票にも参加していますが、連載を新書にまとめる際には、これまでの新書大賞の上位作品や受賞者のインタビューを徹底的に読み込んで研究したのですが、その甲斐がありましたね。(笑)

――受賞作『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』(以下、『なぜ働』)はすでにベストセラーになっていますが、ここまでの反響を得られたのはなぜだと思いますか。

やはりみんな、仕事とスマホだけの生活でいい、と思っているわけではないということだと思います。とかく現代人は本よりスマホに夢中になっていると言われますが、実際にはみんなスマホばかり見ていることにうしろめたさを感じる部分がある。さらに、コロナ禍を経て、通勤や残業時間が減って、自分の時間の使い方をもう一度考え直した人が増えたような気がします。その中で読書にかける時間も再考されるようになったのではないでしょうか。コスパやタイパの流行を再考する流れが来ているとは以前から感じていましたが、そうした時代の気分に合ったのかもしれません。



みやけかほ

1994年高知県出身。京都大学大学院人間・環境学研究科博士前期課程修了。会社員を経て、2022年独立。『娘が母を殺すには？』『30日de源氏物語』『「好き」を言語化する技術』など著書多数。

――大賞作『なぜ働』は、「働くこと」をめぐる人々の考え方の変遷を追いながら、「働いていると本が読めない問題」はみんな共通の悩みなのではないかと思ったんです。

いざこのタイトルでいこうと決めたのは、レジーさんの『ファスト教養』(集英社新書)の刊行記念対談記事で話した際です。誰もが日々時間に追われ、教養さえもビジネスで役に立つなどのファストなものを指すことが多くなりつつあるという話の中で、私が「とはいえ、働いていると時間がないし、本が読めないのは仕方がないですよね」とこぼしたら、SNSで記事をシェアしていた方がその部分に強く共感してくれたんです。

その問題意識をストレートにうたったタイトルを提案したら、担当編集者や周囲が思いのほか反応してくれて。その反応を見て、これはみんな「働いていると本が読めない問題」について考えたいんだ、と確信しました。

――「働いていると本が読めない問題」は、「働くこと」と「読むこと」の関係性の変化に着目した点が新しかったと思います。

ありがとうございます。ただ、「働くこと」と「読むこと」の関係性の変化は、すでに多くの人が論じてきたテーマでもあります。

例えば、大正教養主義の時代から現代まで振り返っています。なによりそのタイトルに惹かれて手に取った方も多いと思います。

私自身、大学院を出て社会人として働く中で、思うように本を読めていないことにショックを受けた一人でした。さらに、4年前にヒットした映画『花束みたいな恋をした』を観たことも大きかったです。学生時代に好きな本や音楽など文化的な趣味で意気投合し付き合ったカップルが主人公なのですが、彼氏が働き始めて仕事が忙しくなるにつれ文化的趣味に興味がなくなるようになり、やがて二人がすれ違うようになる。そのシーンを見て身

――大賞作『なぜ働』は、「働くこと」をめぐる人々の考え方の変遷を追いながら、「働いていると本が読めない問題」はみんな共通の悩みなのではないかと思ったんです。

いざこのタイトルでいこうと決めたのは、レジーさんの『ファスト教養』(集英社新書)の刊行記念対談記事で話した際です。誰もが日々時間に追われ、教養さえもビジネスで役に立つなどのファストなものを指すことが多くなりつつあるという話の中で、私が「とはいえ、働いていると時間がないし、本が読めないのは仕方がないですよね」とこぼしたら、SNSで記事をシェアしていた方がその部分に強く共感してくれたんです。

その問題意識をストレートにうたったタイトルを提案したら、担当編集者や周囲が思いのほか反応してくれて。その反応を見て、これはみんな「働いていると本が読めない問題」について考えたいんだ、と確信しました。

――「働いていると本が読めない問題」は、「働くこと」と「読むこと」の関係性の変化に着目した点が新しかったと思います。

ありがとうございます。ただ、「働くこと」と「読むこと」の関係性の変化は、すでに多くの人が論じてきたテーマでもあります。

例えば、大正教養主義の時代から現代まで振り返っています。なによりそのタイトルに惹かれて手に取った方も多いと思います。

私自身、大学院を出て社会人として働く中で、思うように本を読めていないことにショックを受けた一人でした。さらに、4年前にヒットした映画『花束みたいな恋をした』を観たことも大きかったです。学生時代に好きな本や音楽など文化的な趣味で意気投合し付き合ったカップルが主人公なのですが、彼氏が働き始めて仕事が忙しくなるにつれ文化的趣味に興味がなくなるようになり、やがて二人がすれ違うようになる。そのシーンを見て身

「半身社会」と「ノイズ」

――本書はタイトルの通り、「なぜ働いていると本が読めなくなるのか」という問いに答えるために、日本における読書と労働の歴史を明治時代から現代まで振り返っています。なによりそのタイトルに惹かれて手に取った方も多いと思います。

私自身、大学院を出て社会人として働く中で、思うように本を読めていないことにショックを受けた一人でした。さらに、4年前にヒットした映画『花束みたいな恋をした』を観たことも大きかったです。学生時代に好きな本や音楽など文化的な趣味で意気投合し付き合ったカップルが主人公なのですが、彼氏が働き始めて仕事が忙しくなるにつれ文化的趣味に興味がなくなるようになり、やがて二人がすれ違うようになる。そのシーンを見て身

昨年に出した本は会社を辞めてから書いたもので、専業になったおかげでストロークの長い仕事ができるようになったことも大きいように思います。

労働のあり方を問いかけた最終章については受け入れてもらえるだろうかという不安はありました。ただ、他の新書作品を読む中で、やはり著者の熱量を感じる結論のほうが説得力を持たせられると感じ、思い切って振り切ることにしました。

——最終章では、仕事に全身全霊の「全身社会」から、働きながらでも本を読めるようなほどほどの「半身（はんみ）社会」に日本社会が変わることを提案しています。この提案への反応はいかがですか。

「半身社会」については、難しさを感じました。私としては、仕事だけを人生の最重要項目にせず、複数の場に自分の文脈を持つという意味で「半身」を提唱したつもりでした。しかし、全身全霊で取り組まなければ仕事は身につかないという批判や、半身では金銭的に厳しくなるのではという不安の声も届きました。ただ、思い切って自分の考えを書いたことで現実的な問題が見え、私自身の考えも整理されてきたと感じています。全身全霊を求める社会が本当にいいのかどうかは、今後も引き続き問いたいと思っています。

一方で、予想以上に広まったと感じているのが、「ノイズ」という言葉です。本の中で私は、現代において読書が敬遠されるのは、アンコントローラブルなもの（ノイズ）は除去されるべきであり、読書は労働のノイズになるという考え方が浸透したから、と論じました。

本書の刊行後、除去すべきものとなのに、ここまで多くの人に読まれているのはなぜだろうと不思議だったのですが、実際に読んでみると、気候変動や資本主義の未来など大きな話をしていても、最後に自分たちの話、生活圏に戻ってくる。その構成が見事でした。『なぜ働』を、歴史の話から入って最後に自分たちに身近な生活圏の話にたどり着くような流れにしたのは、この本の影響です。

前書きは、稲田豊史さんの『映画を早送りで観る人たち』（光文社新書、新書大賞2023の2位）を大いに参考にしました。稲田さんは前書きで、テーマについての自分のスタンスを伝え読者の共感を呼びながら、問いを読者と共有しています。この前書きが話題の導入として秀逸なんです。

それ以前に、私の実家には『バカの壁』（新潮新書）や『さおだけ屋はなぜ潰れないのか』（光文社新書）のように、いわゆる2000年代に相次いで新しいレーベルが誕生した第三次新書ブームを彩った本がありました。無意識にそうした本のつくり方に影響されている面もあるかもしれません。

これまで大ヒットしてきた新書を振り返ると、著者と読者が一緒に身近な問いや謎を解いていくものが多いように思うんです。私はアカデミアの世界にいるわけではないので、専門知識を伝えるというよりは、自分の「なんでだろう」という素朴な疑問を共有し、読者と伴走しながら謎を解いていく本を書きたい。それこそ新書というジャンルが読まれてきた最大の魅力だと感じます。そうした新書のよさを『なぜ働』にも活かしたいと思い、タイトルや構成を

なの関心を引くタイトルなのかもしれない、と思いました。

——これまで文芸作品の批評や解説をお書きになることが多かった中で、通史を書くというのは初めての試みですよね。

『なぜ働』連載前の2021年に、04年から連載されていた、よしながふみさんのマンガ『大奥』がすばらしいラストで完結したんです。あの年は本当に『大奥』のことしか考えていないぐらい夢中でした。大河ドラマなど、長い時間軸を描くドラマや漫画はもともと好きで、あのおもしろさを新書でも表現できないかと考えて、私なりに形にできたのが本書です。歴史好きなので執筆中の調べ物も楽しくて、苦に感じることはありませんでした。

本書のほか、『娘が母を殺すには？』や『30日de源氏物語』など、というマイナスのイメージで使われていたノイズという言葉にプラスの意味合いを見る空気を、多方面で感じるようになりました。本や映画など文化への接触によって得られるノイズが重要であるという認識は、以前よりも広まっているように思います。自分の興味の範疇外のものを取り入れることをよしとする機運をつくるのに、少しだけ貢献ができたかもしれないと思っています。

読者と一緒に謎を解く

——三宅さんはご自身のYouTubeチャンネルで、過去の新書大賞の徹底分析などもされています。具体的に意識した新書はありますか。

担当編集者に薦めてもらった斎藤幸平さんの『人新世の資本論』（集英社新書、新書大賞2021受賞）は意識しました。かなり専門的な内容

考えていきました。

名付けること、問いを生み出すこと

――三宅さんは『なぜ働』だけでなく、同じく新書の『「好き」を言語化する技術』（ディスカヴァー携書）もベストセラーになっています。ヒットを相次いで出せた秘訣などあるのでしょうか。

秘訣があるなら、私も知りたいです（笑）。ただ、私が心がけているのは、みんながなんとなく、ぼんやり思っている現象を「名付ける」ことです。今の時代に、言葉を使うメディアである本、さらに言えばノンフィクションが読まれる最大の意味は、そこにあるように思います。名前を与えることによって、その現象に潜む問題が浮き彫りになり、理解が進む。『なぜ働』では、「ノイズ」や「半身」という言葉がそうでした。『「好き」を言語化する技術』でも、フランス語で「ありきたりな言葉」を指す「クリシェ」という言葉をメインに論じましたし、言語化するとはつまり「細分化」することだと論じました。

それらの言葉自体は昔からある言葉ですが、今の時代のものとして、みんなの心に問いかけることを大切にしています。考えてみると、「婚活」などの「〇〇活」も山田昌弘さんと白河桃子さんの共著『「婚活」時代』から流行しましたし、「負け犬」はエッセイストの酒井順子さん、「こじらせ女子」もライターの雨宮まみさんの本から広まった言葉ですよね。名付けるということは、ノンフィクション作品の一つの存在意義なのではないでしょうか。

そして社会現象を名付けるだけにとどまらず、名付けたうえで疑問を提示するのが「批評」というジャンルの役割かなと。私が生業にする批評とは、世の中に問いを生み出すいとなみだと思っています。社会現象や流行のエンタメから、問いを引き出し、必要であれば名付けることまで引き受ける。それが様々なことが複雑になっている現代で必要とされる、批評家の役割ではないでしょうか。話がずれましたが、そんなわけで今読まれるのは、ちゃんと世の中に対して名付ける責任を担っている本だと思います。

誰かに影響を与えられる書き手に

――昨年は著書の刊行が続き、テレビにも出演されるなど大活躍でした。多忙な中、読書や執筆の時間を確保するのは大変ではありませんでしたか。

忙しくなって移動が増えたぶん、読書は移動中にできるのですが、執筆時間の確保が難しくなりました。友人たちからもよく「全身になってるよ」と言われます。（笑）

おもしろいのが、この本を書いたことで、全身全霊に傾きかけた自分を客観視できるようになったことです。仕事に追われていると、ふと「はっ、全身！」と気がつく。本というのは、書き終わると自分から離れ独立した存在になるもので、過去の自分からたしなめられている気分です。

――これからはどんなテーマで執筆をしたいと考えていますか。

次は、「なぜ夫は病院に行かないのか」というタイトルの新書を書きたいと思っています。よく女友達から「夫が病院に行かない」という声を聞くのですが、会社が全身全霊を求めていることと無関係ではないのではと思うんです。

たとえば、リバイバルヒット中の『スラムダンク』で、主人公・桜木花道が怪我をしても試合を続ける姿って、やっぱりかっこいいんですよね。全身全霊はかっこいい。とはいえ……という私自身の中にある葛藤を解消すべく、そのかっこよさがどこから来ているのか、エンタメ史や労働史をたどりながら考えたいと思っています。『なぜ働』の続編のような企画です。

そのほか、今年は月刊誌『Voice』で連載中の「考察したい若者たち」も新書にまとめたいです。今なぜ考察動画など「考察」が流行っているのかを考えながら、令和のヒットコンテンツを読み解く若者論です。

――純文学からマンガ、考察動画まで扱う対象が多岐に及びますね。

文学や批評などとポップカルチャーのマンガやアニメの両方を取り上げるのは、すべて自分をつくってくれた大切なものだからです。だからこそジャンルを限定せずに論じていきたい。私の好きな文芸評論家や批評家も、そういう方たちでした。純文学からエンタメまで、色々な作品の新しい読み方を提示することで、物語を読み解き、楽しむためのリテラシーを広く読者に提供できたらと願っています。

これからも長く書き続け、自分の好きなものや考えていることを世の中に広めていきたい。批評や評論という分野が生き延びてきたのも、内輪に閉じていたのではなく、説得力や影響力を持っていたからこそです。私も作品を通して誰かに影響を与える書き手になれるよう、これからも頑張ります。

構成◉髙松夕佳