



厳選された読み手が選りすぐりの一冊を紹介する書評サイト「HONZ」の編集長・土屋敦さんと、同サイトのレビュアーである仲野徹さんが、東京・六本木ヒルズ内の某カフェに集結！本をこよなく愛する二人ならではの、行動的読書の楽しみ方を、とくとご覧下さい。

「十年で会社を辞めます」

土屋 六本木ヒルズの中って、どうも方向感覚が奪われる気がします。まるで迷路ですよ。

仲野 姫路城みたいに、侵入者を惑わす構造になってますよね。

田舎者に対して、拒絶するような気がしますわ。ぱりぱりの大阪弁で何か聞いたら、「やっぱりこいつ、田舎者じゃん」とか思われそうで、ドキドキしてしまいましたわ。

編集部 本日はお忙しいところ、六本木くんだりまでご足労いただきました、ありがとうございます。とこ

ろで、『望星』の対談では、基本的には全文掲載することになっていました……。

土屋 え!? いまの六本木ヒルズ迷路説も?

仲野 あんまりいらんこと言うたらあかんな。

えくと、今日のテーマは、「行動的読書の面白さとは?」でしたね。土屋さんの『男の Pasta 道』なんかは、まさに、テーマに合った一冊では?

土屋 確かにそうかもしれません。読んだ人にはちゃんと、ペペロンチーノを作ってみてほしいですからね。僕は仲野先生の『エピジェネティクス』を読んだ後、実験によって、エピジェネティクスが何たるかを体得しましたよ。まず細胞を Pasta のように茹でて……。

仲野 また、ええ加減なこと言うて(笑)。

編集部 今日は、HONZ 的視点から選ぶ、オススめの行動的読書本もご紹介いただけるので、楽し



『男の Pasta 道』
日経プレミアシリーズ
ペペロンチーノの解説に一冊を費やした、他に類を見ないレシピ本。「あらゆる Pasta に応用できる、美味しい理論の数々」も満載



『エピジェネティクス
新しい生命像をえがく』
岩波新書
生命科学の領域で注目を集めている新しい概念「エピジェネティクス」について、面白く、わかりやすく解説した一冊

みにしてきました。仲野 そうでしたね。では早速……。

まずは『キッパリ! たった5分間で自分を変える方法』(五〇ページ参照)からいきましょう。

この本がすごいのは、ここにある六十個ほどの「自分をを変える方法」のうち、いくつかをやり続けていると、「人間って、変わるんや」と思えてくるところです。「メモ帳を持ち歩く」「ラジオ体操」をする「ダジャレ、などなどを考える」など、一つひとつはわりと些細な内容やし、書いてあること全部が実践できるわけでもないけど、いくつかの項目が継続できると、「変わる」という気が、確実に湧いてきます。

土屋 「知ったかぶりは、やめたほうがいい」とも書いてある。僕、そんなことばかりやってますよ(笑)。

仲野 この本との出会いは五十歳になりましたのころ。