

- 労働と読書の歴史的変化
  - 明治から現代の変遷
    - 教養が仕事の武器だった時代
    - 高度経済成長と余暇の消滅
  - 
    労働環境の変容
    - 全身全霊で働く日本人の誕生
    - 効率を求める現代の労働スタイル
    - ライフスタイルの変化と読書
- ノイズを拒む効率化社会
  - 効率化による弊害
    - 無駄やノイズを排除する心理
    - 情報の即時性と読書の遅効性
  - 
    スマホ時代の消費
    - SNSなどの刺激への依存
    - 深い思考を妨げる社会構造
    - 「読書習慣」の維持が困難な時代
- 半身で働くという提案
  - 新しい働き方の模索
    - 仕事と私生活の適切な距離感
    - 「半身」で社会と関わる姿勢
  - 
    文化的な生活の奪還
    - 仕事はあくまで生活の一部
    - 定時退社と読書時間の確保
    - 自分自身の価値観を守る方法