

「私にしか言えない言葉」

世の中を見渡してみると、言葉にして伝えなければならない場面が、一昔前からでは考えられないくらいに増えたように感じます。ブログなど自分の考えや思いをまとめるシーンのみならず、チャットアプリ等で日常連絡や自分のカジュアルな感情を送信するシーンまで含めると、私たちは日々話し言葉に加え、「書き」言葉とも長時間向き合っていることになります。果たしてその時、私たちはきちんと自分の伝えたいことを、どのくらい表すことができているのでしょうか。編集部内で議論をした際も、「ついつい無意識に、『それはやばい』など、抽象的で耳障りのいい言葉を使ってしまう」といった声が挙がりました。しかし、言葉にすると、本来自分の内なる声と向き合う作業だとしたら、日々の言葉の使い方が、自分の気持ちや自分自身を理解したり、あるいはありたい方向性に少しずつでも思いを向けられる機会になるのではないかと考えました。言語化の技術やノウハウの話ではなく、その手前にある言葉にする前のもやもやとした部分に向き合ってみたい。その積み重ねが、「私にしか言えない言葉」につながっていくとしたら。ぜひ、誌面探索をお楽しみください。



Question

先生方が思う 「言葉にすること」の 意義と課題は？

考えを整理して深めることにつながると思います。ひいては視野を広げることにもつながり、結果的には人生を豊かにすることにつながるといっても過言ではないでしょう（京都府・私立高校・60代以上）

自分が思っていることと、言葉で表出するものの間には、差があることがあります。誰かに話すことで、深層で思っていたことに気づかされたりと、自己理解が深まることの効果が期待できます（埼玉県・公立高校・生徒指導担当・40代）

語れる言葉をもっている人ともっていない人では人生が大きく変わっていくのではないかと考えています。自己表現が適切にできる生徒は主体的に人生を送れるであろうと確信しています（千葉県・教務担当・60代以上）

もやもやした悩みや感情を、相手を傷つける表現を使わずに、正しく言葉にして発散する。どこかに相談する、自分の気持ちを相手に正しく伝える、その練習が生徒を救ってくれるのではないかと願っています（愛知県・公立高校・クラス担任・30代）

Q
学校生活において、
「言葉にする力」を育てることで
どんな効果が期待できる？

自信につながると思います。そして他者とのつながりが深まることを期待しています（鹿児島県・公立高校・校長・50代）

自分の思いや考えを言葉に変換しようとする難しさを知ること、相手も同様に難しい作業をして何かを伝えようとしていることを知ることができることを期待している（静岡県・公立高校・教務担当・40代）

より深い思考、他者への理解、自己への振り返りにつながると思う（大阪府・私立高校・60代以上）



頭に浮かんだことをストレートに発言してしまう傾向が強まっているように思う。相手のことを考えた発言ができず、そんなつもりじゃなかったと言い訳が先にくる生徒も多い(佐賀県・公立高校・クラス担任・40代)

語彙不足です。私の担当は英語科です。新出単語を辞書で引いても、語義として示されている日本語を知らない、という現実を毎回見せつけられています(群馬県・公立高校・進路指導担当・60代以上)

言語化が苦手だったり、それを口に出すことを躊躇したりする生徒が多い気がする。せっかく良い考えや研究成果などがあっても、それを適切に表現できず、誰にも伝わらない、誰からも評価されないといったことがよくある(山形県・公立高校・教務主任・40代)

Q 「言葉にすること」に関して、 感じている課題やお悩みは ありますか？

語彙が少ない生徒は、自分で自分の心情を把握することを面倒に感じたり、できなかったりする傾向にあると思います。読書をせず、ドラマも倍速で視聴し、短文で心情をLINEでやりとりする。「言葉にすること」の力が削がれやすい時代だと感じます(埼玉県・公立高校・生徒指導担当・40代)

人からどう思われるか、これを言ったら嫌われるのではないか、などと他人の目を気にする生徒が多くなります(神奈川県・公立高校・学年主任・40代)

漠然と思っていることを適切な言葉にするのが難しい。語彙力なのか、表現力なのか。外国語の習得と合わせて、興味がある(岡山県・公立高校・60代以上)

自分自身が言葉にする力が足りず、どのようにしたら言葉にする力が身につくのか知りたい(京都府・公立高校・教務担当・20代)

『キャリアガイダンス』読者アンケートより抜粋

先生方のご回答からは、自分の思いや考えを言葉にすることの重要性を感じつつ、時代の変化や周囲との関係性から「言葉にできない生徒や、表に出せない生徒が多い」と懸念されていることがうかがえました。また、言葉にする力を自分も高めたい、という声がどの世代の先生からも上がっていました。

では私たちは言葉にする力をどうすれば育めるのでしょうか。それによって、先生方が挙げられたより深い思考や自己理解などが進むと、その先にどんな未来が待っているのでしょうか？



雑談の人
桜林直子さん



Reason
01

Reason

02

株式会社 毎日放送
東京制作部 スペシャルエキスパート(部長職)
水野雅之さん



interview

私たちが 「言葉にすること」を あきらめない理由

言葉は、かたちのないものに意味を与えます。それを誰かに届ける手段にもなります。
「言葉にすること」を大切にしてきた4組の方々に、言葉に寄せる思いを聞きました。

Reason

03



山邊鈴さん



人文系私設図書館
「Joha」Liboキュレーター・司書
青木真兵さん 海青子さん

Reason

04

取材・文／笹原風花 撮影／平山 諭(5、9ページ)、竹田宗司(7ページ)、江口 薫(11ページ)



Reason

01

話しながら出てきたものを手に取り、
「自分の中の言葉」を見つげに行く

雑談の人
桜林直子さん

さくらばやし・なおこ ● 洋菓子業界で12年の会社員を経て2011年に独立し、クッキー屋「SAC about cookies」を開店。noteで発表したエッセイが注目を集め、活動の幅を広げる。マンツーマン雑談「サクちゃん聞いて」では、累計1500回以上の雑談をしている。ジェーン・スーさんとのTBS Podcast番組「となりの雑談」も好評配信中。著書に『世界は夢組と叶え組でできている』（ダイヤモンド社）ほか。

考

えるという行為は、言葉があってこそできることであり、自分の中に言葉を見つけていく作業でもあります。私にとって何かについて考えることは日常化していて、「書く」ことで言葉を吐き出し、頭の中を整理整頓してきました。一方、書くのは難しいという人もいます。そういう声を聞いて、「話す」でもいいよね、「聞く人」がいたら話せるよね、じゃあ私が



聞く人になろう…と始めたのが「マンツーマン雑談」です。

雑談をするとき、相手には好きなように話してもらいます。過去のエピソードでもとりとめのない話でもなんでも、とにかくワーッと出してもらいます。私は、質問などはしますが、ジャッジやアドバイスはしません。そして、出てきたものを一緒に見ていきます。これとこれは似てるね、矛盾してるね…などと分類しつつ整理していくと、相手には「私ってこんなこと考えていたんだ」という気づきがあります。言葉を口に出してみても初めて、自分の中にぼんやりとあったもののかたちが見えてくるのです。

出した言葉が「なんか違う」というときもあります。そんなときも、雑談をしながらポロポロと出てきた言葉から、しっかりとくる言葉を一緒に探していきます。大事なのが、自分の中から言葉を取り出すこと。借り物の言葉は薄っぺらいですし、実態と言葉との間にズレがあることは、危ういことでもあります。言葉の力は強く、私たちの思考や言動は、時に言葉に引っ張られてしまうことがあるからです。例えば、「私は～になりたい」と安易に言葉にしたがために、本心はそうではないのに、それが自分の本意のように思えることがあります。

学校や社会では、どう評価されるかを気にしたり、無意識のうちに相手の望みを汲み取って、「自分が言いたいこと」ではなく「相手が自分に言ってほしいこと」を言ったりしがちです。自分の言葉が本当に自分の中から出てきたものかに意識を向け、ぜひ、肩肘張らずにできる雑談を通して、自分の中の言葉を探してみたいと思います。

Reason
02

100%は伝わらないし、正解もない。
肩の力を抜いて、自分の言葉で伝えたい

水野雅之
さん

株式会社 毎日放送
東京制作部 スペシャルエキスパート(部長職)



みずの・まさゆき ● 愛知県春日井市出身。慶應義塾大学商学部卒業後、2000年に毎日放送に入社。現在は、『プレバト!!』の総合演出を担当し、TBS系ゴールデンタイムの番組を牽引する。他に『初耳学』なども企画・演出・プロデュース。また、近年はYouTubeやTikTokなどテレビ番組以外のシーンでも活動の幅を広げている。

言

業には、未来を拓く力があります。例えば、『プレバト!!』は、夏井いつき先生が芸能人の俳句をバシバシと添削するところに面白みがありますが、番組の開始当初は、芸能人の才能アリ・ナシのランキングショーにもっと重きを置いていました。その後気づいたのが、視聴者が見たいのは添削前後のギャップだということ。そこで浮かんだのが、「知のビフォア・アフター」という言葉でした。これが『プレバト!!』のコアアイデアが言語化できた瞬間で、企画選定の基準になりました。番組の総合演出を担当する私は、どんな番組を作りたいのかをスタッフたちに向けてシンプルな言葉で提

示しなければなりません。明確な言葉を手に入れたことで、番組の方向性が定まり、視聴率1位をキープし続けられるようになりました。

一方で、言葉には限界もあります。私は普段から「言葉ではすべては伝わらない」という前提でコミュニケーションを取っています。伝えたいイメージを100%言語化することも、1から100まで完璧に相手に伝えることも不可能で、「正確に伝わっている」というのは思い込みであり、ある意味で傲慢だと思うんです。言葉では100%伝わらないという前提に立ったとき、目指すといいのが「ほぼ共感」です。映像が脳内で再生されるような具体例やあるあるを交えて伝えれば、互いがイメージしている情景が完全には一致せずとも、相手の認識はほぼ許容範囲内に収まる人が多いんです。特に言語化しづらいニュアンス論が飛び交う制作現場では、「ほぼ共感」を心がけたほうが話し合いやコミュニケーションがスムーズに進みます。

「ほぼ共感」の力を実感したのも、『プレバト!!』で俳句に出会ってからです。たった十七音しかない俳句では、楽しい、悲しいといった感情を言葉にせず、美辞麗句も使わない。情景描写に徹します。具体的にイメージできる映像と季語を取り合わせることで、読み手の五感や過去の思い出を刺激して、4Kテレビをも凌駕する情景を伝えるのです。十七音でも情景を伝えられるのですから、普段の対話や文章ならきっと可能なはずですよ。そもそも言葉にすることに正解はないはず。完璧を目指しすぎず、「相手とイメージを擦り合わせていこう」程度の気持ちで臨むことが大切だと思っています。

研ぎ澄ませば思考に軸ができるし、新たなものも生み出せる。でも、すべてを表現できるわけではない。この言葉の強さともろさを認識することで、言葉とうまく向き合えるのではないのでしょうか。



番組の収録時は、常にMCの正面に座るといふ水野さん。「出演者の何気ないひと言を聞き逃すことなく、ライブ感のある演出を心がけています」

Reason
03

言葉にすると、自分の輪郭が見えてくる。
深く掘り下げた先に、伝えたい思いがある

山邊
鈴さん



やまべ・りん ● 長崎県諫早市生まれ。中学生のころから格差や貧困に関心をもち、学生団体の設立や途上国への取材活動を行う。分断への危機感から執筆した文章「この割れ切った世界の片隅で」をきっかけに注目を集める。2021年秋にアメリカのウェルズリー・カレッジに進学。現在は休学し、学生企画チームの一員として、東京・高円寺の銭湯「小杉湯」で働いている。

「この割れ切った世界の片隅で」https://note.com/_carpediem_/n/nba61eb70085a

言

言葉にすることは、認識すること。私はそう考えています。「自分の中に何かありそうだな」とモヤっとしたら、とにかく書いたり話したりして吐き出す。そこで出てきた言葉を丁寧に深掘ることで、「ああ、自分ってこういうことを思っていたんだ」と認識できる。そうやって内面的な思考や感情を言語化・深化することで、物事を見る視点や価値観を自分のものにしてきた感覚があります。

振り返ると、幼いころからノートにあれこれと書くのが好きでした。レシピや面白かった本のリストが、いつしか「人生で大事にしたい10箇条」のような内

面的なものになっていった。自分の思考を整理するために言葉を書き連ねた「自己分析ノート」は、40～50冊ほどになります。

自分の考えていること、感じていることを、どこかの誰かに伝えたい、誰かにわかってほしい、そして、それに対するフィードバックが欲しい。そう考えるようになり、中学2年生の時にツイッター(現・X)を始めました。自分の中だけで完結していた自己分析ノートとは違う、新しい表現の場を求めたのだと思います。当時は、将来の自分や社会に対する考えを、直接周りに共有することに抵抗がありました。言ってもわかってもらえないという諦めに近い思いを抱える一方で、自分の言葉をわかってくれる人がどこかにいるはずだという期待もあって。ツイッター上では自由になれたというか、自分が本当に言いたいことを発信することができ、あるがままの自分でいられました。

高校3年生の時にWEBで公開した「この割れ切った世界の片隅で」という文章が、誰かに読んでほしいと願って書いた、初めての長文です。社会の分断の根っこにある「その存在にさえ気づかないこと」について書いたもので、大きな反響がありました。身近な友達に伝えても伝えても伝わり切らないもどかしさを抱えていた私にとって、「誰かの心に響いた、わかってもらえた」という確かな手応えを感じられたことは、大きな喜びでした。

今、私は、東京・高円寺の銭湯「小杉湯」で働いています。初めて訪れた時に、心から信頼できる場所だと大好きになってしまっ。小杉湯を誰かの大切な場所にするお手伝いがしたい、小杉湯のことが好きな方がより信頼できる場にしたい。そんな思いで、記事や環境整備のポップを手がけています。私にとって言葉は、どこかの誰かの意識や行動を変えたり、心を動かしたりするための手段でもあります。自分の言葉で、社会をほんの少しでも良くしたい。それが今の私のWILLです。

山邊さんが初めて小杉湯を訪れた際に一目惚れしたというメイクカウターのポップ。「小杉湯は、お客様一人ひとりのことが、近すぎず遠すぎず絶妙な距離で見えている場」と言います。



Reason

04

内面と言葉は表裏一体。自分と向き合い、言葉の豊かさ、自分らしさを、手にしてほしい



人文系私設図書館
Lucha Libroキュレーター・司書
青木真兵さん
海青子さん

あおき・しんべい・みあこ ● 2016年に奈良県東吉野村に移住し、自宅の一部を「人文系私設図書館Lucha Libro (ルチャ・リブロ)」として開放する。ネットラジオの配信、講演、執筆などの活動を通して、資本主義社会の抱える諸課題に対して、二項対立ではなく「行き来する」あり方を訴える。著書に「彼岸の図書館―ぼくたちの「移住」のかたち(夕書房)、「手づくりのアジュール「土着の知」の生まれるところ」(晶文社)など。

人

は言葉を使って思考し、対話をします。発想も感情も、言葉があることで生まれます。人の内面と言葉は表裏一体で、言葉が豊かであれば心の機微を表す術を得られ、考えや気持ちが豊かになります。一方、言葉が貧しければ、思考や感情の幅も狭くなってしまいます。暴力という手段に訴えてしまった人が「むしゃくしゃしてやった」と言うのを聞くと、本当は



そのなかに、悲しさ、寂しさ、怒り、憤りなどの感情があったのではと苦しくなります。

スピードやコスパ、タイパが重視される現代社会では、キャッチーでインスタントな言葉や表現が飛び交っています。「ヤバイ」「ウケる」などなど…パツと聞いてなんとなくわかった気になる言葉、共感できる言葉は、周囲との円滑なコミュニケーションのために必要なこともあるので否定はしません。ただ、後から「あのときのあの言葉は、あれでよかったのかな」と振り返り問い直す機会をもつことが大事だと思っています。広く速く通じる言葉は、いわば誰にでも使える言葉です。「自分じゃない誰かでもいい」という感覚は、自尊感情の低下、さらには生きづらさにもつながります。自分の内面と向き合い、「自分にしか発せない言葉」を絞り出すことは、とてもしんどいこと。それでも、自分のおなかの底から出てくる言葉をつかんだときの安心感、その言葉を発したときに届くべき人に届いたという喜びを得られることで、自分らしく生きやすくなる。そんなふうに感じています。

言葉の豊かさに触れ、自分の血肉となる言葉を見つけ出すために私たちが大切にしているのが、本を読む時間です。映像や音は流れていきますが、本の中の言葉は止まっていて、自分のペースで出会うことができます。読み返したり、気になる箇所に戻ったりするなかで、文脈によって意味が変化する言葉の広がりも感じられます。また、本は「ここではない世界」への窓であり、そういう場所があるという確信は、心の風通しを良くしてくれます。もう一つ、振り返る時間をもつときにおすすめなのが、場所を変えることです。例えば、海や山などの自然の

中、人によっては古本屋など、「何かの役に立つか」「周囲からどう見られるか」という視点とは切り離された場所に身を置くことで、自分のあるがままの内面が見えやすくなります。誰かのそんな場所になりたいと、私たちは読んできた本と住んでいる場所を「ルチャ・リブロ」として開いています。ぜひ、言葉の豊かさ、自分らしさを取り戻せるような方法や場所を見つけてください。



本との出会いを求める人、青木さん夫妻に会いにくる人など、Lucha Libroを訪れる人の目的はさまざま。トークイベントなども開催しています。



高校生と考える

「もやもや」が言葉になるとき

SNSでは、スタンプや絵文字でやりとりをするのが当たり前。非言語のコミュニケーションが増えた若者世代に対して、世間では言語化力の低下を指摘する声もあります。しかし、はたして今の高校生は、言葉にする力や、言葉への意識が低いのでしょうか。

高校生は普段、どのように言葉と向き合っているのか。言葉になる前のもやもやとした想念から、言葉を外に放つまで、どんな意識を向けているのか。高校生の率直な考えを聞いてみたいと考えて、小誌は、北海道上川郡東川町で「私と言葉」を考える座談会を実施しました。

参加してくれたのは、地域の高校生5名です。ただし、自分の内側の声に耳を傾け、考えを語るのは難しいもの。そこで地域の大人の方たちにもご参加いただきました。大人も交えてワークや対話を行いながら、何かを考え、理解し、言葉として表出させるまでの過程に意識を向けてみることに。思いが言葉に結実するとき、自分の中で何が起きているのか。高校生が思考を深めていく様子をレポートします。



特別な思いほど言葉にならない

消えそうな刹那を言葉にしたい

言葉でないと伝わらないの？

ご参加くださった方(左から順に)

- 大人の皆さん：桐原まどかさん、塚越さちさん、鳥羽山 聡さん、安井早紀さん、島田大詩さん
- 高校生：藤谷 遥さん、水澤なつ保さん、北畑奏音さん、鈴田龍哉さん、大上光純さん

取材・文／塚田智恵美 撮影／竹内弘真

1

自分の内面を言語化する ワークショップ

同じ「夏」という言葉から それぞれに異なる光景が見える

「言葉にすること」を考える前に、まずは参加者全員で簡単なワークを行った。熊平美香さんが考案したフレームワーク「認知の4点セット」を使って、誰にとっても身近な季節やものを、私たち一人ひとりがどのように見ているのか、言語化してみる内容だ。

私たちは無意識のうちに、ある対象やトピックについての認知(対象を知覚し、それが何なのか判断すること)を行っている。このことを意識的に知るために、ワークではあるテーマに対する自分の「意見」、意見に紐づく「経験」、そのときの「感情」、そこから見える「価

値観」の順で、言葉にして書き出してみる。

夏真っ盛りの時期に座談会が行われたこともあって、最初にとりあげたテーマは「夏」。まずは、「夏」という言葉について、自分がどんな意見をもっているかを考える。好きか、嫌いかな。夏が好きな人には、たいてい夏についてのポジティブな経験があって、楽しい・ワクワクした、といった感情が紐づいている。このようにして、自分の「夏」という言葉に対する捉え方を俯瞰して見てみると、自分が日頃から大切にしている価値観が、なんとなく浮かび上がってくる。

実際にやってみると、夏という言葉一つとっても、異なる経験からそれぞれの価値観を築いていることがよくわかった。夏という言葉か



らポジティブな経験や感情を連想した人は「友達と一緒に過ごす時間が何より大切だ」という価値観をもっていたり、ネガティブな経験や感情を連想した人は「せいかくの自由な時間に、膨大な量の宿題をするのはもったいないことだ」などという価値観を抱いていたりする。

書いたものを発表し合って驚いたのは、それぞれのルーツや住んでいる地域によって、「夏」という言葉でイメージする光景がまったく異なったことだ。京都に住んだことのある人が、盆地ならではの厳しい暑さにさらされた

経験を語った一方で、北海道在住の人たちは「夏とは、短くて、すぐに通りすぎてしまうもの」と言う。その地域に昔から根付くお祭りの光景や、身体で感じた熱が呼び起こされる、という人もいる。それぞれの経験によって「夏」という言葉がはらむ情景が、鮮やかに変わる。

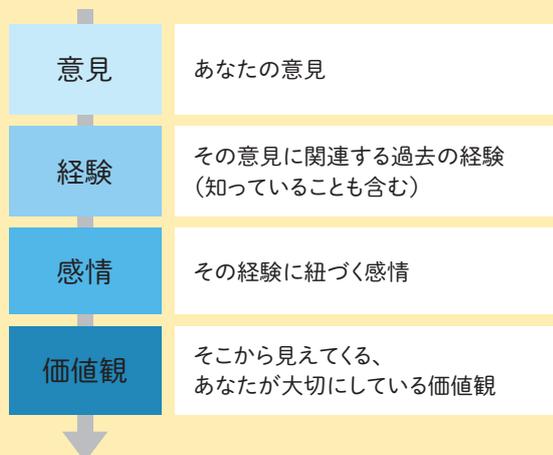
言葉の裏にあるストーリーを 解き明かしていく作業

「夏」のほか「ノート」というテーマでも同じワークをやってみた。自分の経験や感情は言葉

メタ認知のメソッド 認知の4点セットとは？

昭和女子大学キャリアカレッジ 学院長 熊平美香さんに伺いました

何かを知る、経験を振り返る、理解する、学ぶなどの過程で、自分がどのように認知を行っているのか、可視化するためのメソッドです。自分もつ「意見」を確認し、その意見の背景にある「経験」「感情」「価値観」を切り分けて把握することで、自分の内面を深掘りし、多面的に振り返ることができるようになります。



【理解を深めるための1冊】

『リフレクション(REFLECTION)』

自分とチームの成長を加速させる内省の技術

熊平美香 / ディスカヴァー・トゥエンティワン

リフレクションの目的は、あらゆる経験から学び、未来に活かすこと。本書では著者が独自で開発したフレームワーク「認知の4点セット」を基に、リフレクションを自分とチームに活かす方法が紹介されている。



認知の4点セット

意見	● あなたの意見は何ですか？
経験	● その意見の背景には、どのような経験がありますか？
感情	● その経験には、どのような感情が結びついていますか？
価値観	● そこから見えてくる、あなたが大切にしている価値観は何ですか？

△購入特典オリジナルフレームワークより

※24ページ～著者の熊平美香さんが登場される対談話面もあわせてご覧ください。



にできても、価値観を言語化するのが難しかった様子的高校生たち。

「夏は夏だし、ノートはノート。どちらも生活に溶け込んでいて、当たり前になりすぎている言葉だから、改めて自分が考えていることを言語化するのは難しかった。こうして書いてみると、その言葉の背景がみんな違って面白い」と語る高校生。書いたものをみんなで共有してみると、似たような経験でも意味づけが異なるなど、他者と自分の認知の違いが明らかになる。「まるで、言葉一つひとつの意味を解き明かしていくみたいだ」と話した高校生もいた。



認知の4点セットで

「ノート」について思い浮かぶ経験を振り返ってみると…

「身近なもので、特に強い不満を抱いたこともないから、ノートについて改めて考えるのは難しい」と語る高校生。

しかし、書き始めるといろいろな経験が出てくる。

日頃から、気になる言葉を書き留めている高校生も多かった。



ノートに書いたときの「自分の字が汚くて悲しい」経験が思い浮かんだ、鈴田さん。こうした経験が影響しているからか、あまり積極的にノートを使わないし、何を書けばいいのかわからないのだという。

意見

ノートは、あまり好きではない。

経験

字が汚くて、自分が書いたものが読めないことがあった。

感情

自分の字が汚いことを突きつけられているみたいで、悲しい。

価値観

自分の苦手があらわになるようなことはしたくない、できれば避けたい。



ノートに書き出すことを「自分の時間を有意義に使えた気がして、嬉しい」と表現した北畑さん。知らない言葉を見つけると、意味を調べてノートに書くのが習慣だと話し、びっしり文字が書かれたノートを見せてくれた。

意見

ノートという存在が好き。自分が書くのも、人のノートを読むのも。

経験

汚くてもいいから興味のあることをバードとノートに書いて、裏面を見ると自分の書いた文字が透けて見える。

感情

自分の時間を有意義に使えたような気がして、嬉しい。

価値観

自分の手でまとめることによって、新しい気づきや発見を得られる。

2

「もやもや」を形成している思いとは。 高校生の声を聞く

voice 1

SNSでの誹謗中傷や炎上を見ると 言葉にすることが少し怖くなる

ワークでは、言葉の裏で、それぞれのもの見方が形成されていることについて目を向けることができました。ここからは日常で「言葉にすること」をどう捉えているか、リアルな声を聞いてみることに。

まず高校生たちからあがったのが、SNSでの誹謗中傷について。「コメント欄を見ていると、どんな発言も、捉え方次第ではネガティブに受け取られてしまうと感じる。そのことを考えると、自分の内側で生じた気持ちを言葉にすること自体をためらってしまうときがある。気持ちを言語化することよりも、言葉に「しすぎる」ことに、むしろ気をつけているくらい」と一人の

高校生が語ると、他の高校生も「傷つけるような言葉を言わないように、と敏感になると、深く考えすぎて言葉が出てこなくなる」と共感。

ある高校生はこう語る。「世代によってダメな言葉が違うのが難しい。親は私が使うギャル語のような言葉を聞いて『日本語が崩れている』と指摘してくるが、親がよく言う『女の子らしく』という言葉は、今の時代ではもうダメだと思う。世代によって、いい言葉、ダメな言葉が違うので、この言葉はいいんだっけ、といちいち考えてしまう」。毎日のように誰かが炎上する時代で、言葉選びに慎重にならざるをえない事情も見えてきた。



voice 2

気持ちが削がれてしまう気がして 「今だけは言葉にしたくない」もある

SNSなどを通じて自分の考えをシェアするのが当たり前な昨今だが、座談会では「あえて『言葉にしたくない』瞬間もある」という意見が高校生から出る。「本当にすごいものを見たとき『すごい』としか表現できないことがある。推しのアイドルについて、どれだけうまい表現や素晴らしい語彙で表現された文章を見ても『そうじゃないんだよなあ』とじっくりこない」と

話す高校生。また「すごく感動しているときは、今、自分の気持ちを言葉にすると、気持ちが削がれてしまう、と思う瞬間がある。言葉を介さないで伝わってほしいと思ってしまう」といった声も。これに対して大人からも「気持ちをわかち合うのは難しい。特別な気持ちは、自分の中でとどめておきたい、と思うのも理解できる」と共感を得ていた。

voice 3

もやもやするのは、言葉にしたいから。 思春期だから、となだめないで

そもそも「言葉にできなくてもやもやする」と感じる瞬間は、日常にどれくらいあるのだろう。聞いてみると「それはたくさんある」と答える参加者たち。ある高校生は「言葉にできなくて、でも、なんとか言葉にしたいと思ってもやもやしているのに、それを親に話すと『思春期だからしょうがない』と言われてしまう」と発言。思春期だから、と片付けてしまうと、余計にもやもやするよね、とみんなでうなずき合う。

ある高校生は「大事な意思や感情こそ、言葉にして伝えたほうが良いと思うんだけど、それが言葉にならない」と語る。「『ラーメン食べに行きたいね』くらいの身近な気持ちなら言葉にして伝えられるけれど、友達と花火をし



ていて『ずっとこの時間が続いたらいいのになあ』と漠然と思っても、それをうまく外に出して、伝える言葉がない」と言う。

すると、大人の中から「自分の気持ちにぴったり合う言葉なんて、ないのではないか」と意見があがる。「だいたい『言いすぎる』か『足りない』もので『ぴったり』合うのは難しいよね」。ほかの大人からも「自分の考えを書くというシチュエーションだと言葉にできるけど、みんなの前で話すとなると、なかなか言葉にならないときがある。言葉にするときの状況によっても、もやもやする度合いは変わるのかもしれない」と別の観点から指摘がある。こうした対話を通じて、「大人でも、言葉にならなく



てももやもやすることがあるんだ」「ぴったり合う言葉が見つからないのは、私だけではない」と感じた高校生もいたようだ。

voice 4

小説の中に出てきた表現で、初めて「普通」という言葉の意味を知る

では、言葉にならない曖昧な気持ちが具体的な言葉につながる瞬間は、どういうときに訪れるのだろうか？ ある高校生は、「感情の言語化が苦手。だから、とりあえず思ったことやイラッとしたことを、SNSの自分にしか見えないメモに送っておく」と話した。「あとでそのメモを見ていると、『今日こういうことをされて嫌だと感じた』と気持ちが整理できて、自然と言葉になる」と言う。

学校で弁論部に所属している高校生は「自分が書いた文章を、他の人に読んでもらうとき」と語り、「他の人から別の表現のほうがいと

指摘してもらって、初めて自分が言いたいことがうまく言葉になる瞬間がある。その言葉を知っていても、自分の言いたいことと結びつかない、気づけないケースが多い」と話した。

「本を読んでいると、ある言葉の意味が真に腑に落ちると、自分でも使えるようになる」と語った高校生もいる。「例えば『普通』という言葉の意味はわかるけど、何が『普通』にあたるのか、私には理解ができなかった。それが、小説の中で『いっぱいあるから普通なんだよ』という表現がでてきて、初めて『普通』という言葉の意味が理解できたような気がした」

気持ちに合う言葉を探して 新しい言葉を作ってもいいな

言葉を学び、言葉の意味が納得できると、自分でも使えるようになる。「教科書を読んでいたら、何とも言葉にできない不完全燃焼感を『やるせない』と表現していて、ああ、自分のもっていた感情は『やるせない』だったんだ、とつながった経験があった」と語る高校生も。

これに大人からは「そもそもオリジナルの言葉なんてものは存在しない。いろんな人たちの言葉を浴びながら、自分の中に残った言葉を駆使して、思いを表現している」と同調の声があがる。「食べ物と排泄物の関係のように、『入れる・出す』の循環の中で自分らしい言葉が生成されていくのではないか」との指摘に、聞き入る高校生。また別の大人からは「言葉を知って、初めて捉えられるものがある」という声があがった。「俳句の『山笑う』という季語を知ってから、春の山の、草木が一斉に若芽を吹く景色に気がつき『これが山笑う、か!』と捉えられた。言葉を知らないで捉えられない感情や景色もあるのかもしれない」

言葉はつくることができる

一方で、特別で思い入れの深い相手への気持ちほど、既存の言葉とつなげると違和感が生じるという意見も出る。そんななか「あまりに大切に、近い存在の人のことは言葉では表せない。ちょうどいい言葉がないから、新しい言葉を作ろうかな」という声がある。この世に



まだない、新しい言葉を作ることできるという観点がもち込まれる。

確かに高校生たちの中には「新語」が飛び交っている。「友達同士でしか使わない『新語』が生まれたとき、この言葉でしか表現できない感情を、他の人にどう伝えればいいのか、と悩むことがある。高校生の言葉で『笑える』の最上級の表現として『大草原』があるが、大草原でも言い表せないくらい笑えることを、友達と『モーリーファンタジー』と名付けた。私たちの間ではすごく使いやすい言葉だけど、他の人には伝わらないので、もどかしい」という声も。

言葉にすることは、大切だ。 でも、言葉がなくても気持ちは伝わる

言葉は変化するもの。気持ちや感覚にじっくりくる新語・造語が生まれたり、言葉の誤用がそのまま定着したりする例は多い。高校生の話を聞いて、小さな子どもを持つ大人から「子どもが言い間違いをすることがある。つい正しい言葉を教えてしまうけど、本人の中で『自分には、この響きのほうがじっくりくるんだ』という感覚があるなら、いちいち正さなくてもいいのかな」といった問いもあがる。

言葉にすることのためらいから始まって、言葉にしたいけれど言葉にならない気持ち、その「もやもや」が言葉につながる瞬間へと思考を深めてきたが、最後に高校生から出た

のは「本来は、言葉がなくても伝えることはできる」という意見だった。「つい先日タイに行って、さまざまな国籍の人とボランティア活動をした。言葉が通じないもどかしさを感じたが、一方で、小さい子どもたちのほうが、意思疎通は上手だと気づいた。指差しやジェスチャーだけで気持ちは伝えられる。言葉は、自分の思うことや必要なことを伝えるために大事なものだが、同時に、言葉がなくても気持ちは伝わるものだ」。言葉にしなければ相手に伝わらない、ということもない。それでも、言葉にしたいものとは。各々が思いを巡らせながら会を終えた。



「言葉にしたい」と「言葉にならない」 「伝えたい」と「伝わらない」の間で

なかなか同級生とこういう話をする機会はないです。「正しいかどうか」だけではない言葉の話を聞けて、自分の中でも気づきがありました。

年齢は関係なく、大人も高校生も「わからない」「うまく伝えられない」と言い合い、発見を自由に伝えられる場だったのが楽しかったです。

座談会の中でも自分の知らない言葉が飛び交っていて、面白かった。自分の内面を語るのにも、もっと語彙力が必要だなと感じました。

大人の方たちの話には、さまざまな言葉に触れてきた重みがありました。そんな方たちでも「言葉にできない」と感じることもあるんだなって。

何気ない言葉の一つひとつについて、ここまで深く考えたことはありませんでした。今日、新しい世界の扉が開いたような感覚でいます。

感想を聞くと、口を揃えて「こんなふうに自由に、思うことを語り合う場はなかなかないので、楽しかった!」と語る高校生たち。なかでも、言葉にできなくてもやもやする気持ちに、大人が共感してくれたことが嬉しかったようだ。

大人との対話を通じて「間違っただけの言葉を使うことを恐れすぎなくてもいいのではと思った。その人の表現したい気持ちに即していれば、間違いということはない」「自分の気持ちにぴったり合う言葉なんてない。『言いすぎる』か『足りない』もの、という大人の方の発言が印象に残っている。大人になってもそうなんだ、と思った」と感じた高校生の声からは、日頃から「正しい言葉を使わなければいけない」「気持ちを100パーセント、言葉にして伝えなくてはいけない(伝えられるものだと思っている)」といったプレッシャーがあるのでは、ともうかがえる。

本を読んでいてわからない言葉を調べたり、自分の気持ちをノートやSNSに書き留めたりしている高校生も多くいた。日々、言葉にならない気持ちと向き合う高校生の、自分の思いをもっと言葉にしたいという気持ちが見えた。

今回ご協力くださったのは…



公設塾「学び舎ひがしかわ」

町内在住の高校生および東川高校に通学する生徒を対象に、学校以外でも学習機会を得られるようにと開設された、北海道上川郡東川町の公設塾。地域の大人や現役大学生が講師となり、主要5教科の学習指導を行うほか、生徒たちの個性を活かした自主的な学びや進路実現のサポートを行っている。旧東川小学校を改修した複合交流施設・せんとびゅあIの教室を利用しており、同階には東川町立東川日本語学校も。

〒071-1426 北海道上川郡東川町北町1丁目1番1号
東川町複合交流施設せんとびゅあI内

思いの言語化と、 その先にあるもの

言葉にできないもどかしさを感じている高校生と、もっと伝わる言葉が必要だと考える先生方。

言葉にする力はどうしたら伸ばすことができるのでしょうか。

座談会(13~23ページ)での高校生の発言も踏まえ、
コミュニケーションの専門家に語り合っていました。

熊平美香さん

昭和女子大学
キャリアアカレッジ
学院長



川合正さん

学校法人東洋大学
京北幼稚園園長



くまひら・みか ●ハーバード大学経営大学院でMBA取得後、熊平製作所で企業変革に従事。日本マクドナルド創業者に師事したのち独立。学習する組織論に基づくリーダーシップ、組織開発を軸にコンサルティング活動を開始。日本教育大学院大学で教員養成に取り組む傍ら、未来教育会議を立ち上げ教育ビジョンを形成。中央教育審議会委員、経済産業省「未来の教室」委員など役職多数。

かわい・ただし ●東洋大学大学院修士課程修了。京北中学校・高校および京北学園白山高校(東京・私立)で校長を歴任。上智大学カウンセリング研究所修了後助手を3年間経験するなど、心理学の知見を生徒との対話や親子のコミュニケーションなどに活かす。読売教育賞最優秀賞受賞。東洋大学経営企画本部事務室参与を経て2015年より現職。

取材・文／堀水潤一 撮影／平山 諭

「もやもや」したときこそ 内面を深く知るチャンス

——川合先生は、長年にわたる高校の国語教師時代に加え、幼稚園から大学までの各発達段階で、言葉や会話の教育実践を重ねてこられました。また、熊平さんは幼児から社会人までを対象に、リフレクションや対話の普及活動に尽力されています。まずは、座談会であがった高校生の言葉に対する本音(下図)について思うところと、先生方ができるサポートについてお聞きしたいです。

川合 東川町の高校生は、「すごいものを見たとき、すごいとしか表現できないことがある」

①と話していましたが、言葉にはうまく表せないけれど、「すごい」という気持ちがあること自体は表現できていますよね。教師はつい「語彙が少ない」と嘆きがちですが、まずは、高校生の漠然とした気持ち自体を受け止める。すなわちカウンセリングでいう共感や受容が大事だと思います。

そのうえで、「その気持ちって、こういうこと？」など、一緒に確認していくといいでしょう。仮に「そうそう。そういうことが言いたかった」

Pick Up

座談会の高校生の発言より

① 本当にすごいものを見たとき「すごい」としか表現できないことがある。推しのアイドルについて、どれだけうまい表現や素晴らしい語彙で表現された文章を見ても「そうじゃないんだよなあ」としっくりこない。

② すごく感動しているときは、今、自分の気持ちを言葉にすると、気持ちが削がれてしまう、と思う瞬間がある。言葉を介さないで伝わってほしいと思ってしまう。

③ あまりに大切に近い存在の人のことは言葉では表せない。ちょうどいい言葉がないから、新しい言葉をつくろうと思うときがある。

④ 高校生の言葉で「笑える」の最上級の表現として「大草原」があるが、大草原でも言い表せないくらい笑えることを、友達と「モーリーファンタジー」と名付けた。私たちの間ではすごく使いやすい言葉だけど、ほかの人には伝わらないので、もどかしい。

⑤ SNSでの誹謗中傷を見ていると、どんな発言も捉え方次第でネガティブに受け取られてしまうと感じる。なので、自分の気持ちを言語化することよりも、言葉にしすぎること、むしろ気をつけている。

⑥ 感情の言語化が苦手。だから、とりあえず思ったことやイラッとしたことを、メモに記録しておく。あとでそのメモを見ていると、「今日こういうことをされて嫌だと感じた」と気持ちが整理できて、自然と言葉になる。

⑦ 例えば「普通」という言葉の意味はわかるけど、何が「普通」に当たるのか、私には理解ができなかった。それが、小説の中に「いっぱいあるから普通なんだよ」という表現がでてきて、初めて「普通」という言葉の意味が理解できたような気がした。

⑧ 国語の教科書を読んでいたら、何とも言葉にできない不完全燃焼感を「やるせない」と表現していて、ああ、自分のもっていた感情は「やるせない」だったんだ、とつながった経験があった。



と返ってきたら、「そうか。さっきは『すごい』としか言ってなかったけど、そんな表現もできるんだ。それって素敵だね」など、共感、確認、思考の共有を、あせらず段階的にしていくことが言葉を育むうえで大切ではないでしょうか。

熊平「言葉にすると気持ちが削がれてしまう、と思う瞬間がある」^②という感覚は、わかる気がします。言葉にしたくないのであれば無理にする必要はありません。ただ、もやもやした気持ちは心の中で複数の価値観が混ざっている状態なので、そこを掘っていくことは自分の内面を深く知るチャンスでもあるんです。ですから、川合先生が言うように誰かが伴走したり、座談会に先立ち生徒さんが体験した「認知の4点セット」(15ページ)などのツールを使ってリフレクション(内省)することで、内面世界はもっと広がると思います。

——高校生の発言のなかには、SNSの影響や、この世代ならではの略語・造語に関する声もありました。それをもって、言語化力が不十分と感じる先生もいるように思います。

川合 この時期は、仲間とだけ通じ合う世界をつくりたがるため、「親や先生には通じなくていい」と考えているケースも多いでしょう。仲間内で造語が流行ったり、誰かの使った言い回しが伝播していくことから広がる言葉の世界もあります。「ちょうどいい言葉がないから、

新しい言葉をつくろう」^③という発言からは、独創性や意志の強さを感じます。なかでも、^④の「笑える」の最上級が「モーリーファンタジー」とは言葉選びの感性が豊かですよ。 「日本語の乱れ」と眉を顰める人がいるかもしれないけれど、私はそうは思いません。新しい言葉をつくるということは、モノをしっかり捉えている証拠だと思います。

熊平「SNSでネガティブに受け止められる可能性を考えると、自分の内側で生じた気持ちを言葉にすることをためらってしまう」^⑤という趣旨の発言がありました。相手が目の前にいれば、表情や声のトーンなどから確認できるけれど、文字だけだと難しい。SNS時代だからこそ、日常生活でのコミュニケーションのレベルを上げ、相手の多様な受け止め方に応じた言葉の使い手になることが求められると思います。

言語化の第一歩は 感情を正しく認識すること

——「気持ちを言葉にする」という点では、熊平さんはよく、思考の前段として自分の感情を知ることが大切だと主張されています。逆に言えば、言葉を獲得するためには、まずは感情を正しく認識すること、ということでしょうか？

熊平 その通りです。ですから、「イラッとしたことなどはメモして、あとで気持ちを整理する」

感性あふれる高校生の新語や造語。 しっかりモノを捉えている証し

⑥という発言は素晴らしいと思いました。「感情」と「思考」は別々なものと思われがちですが、そうではないことが脳科学で言われてきました。感情の声を正しく聞き取ることで、自分の考えに出会うことができるんです。そのことを実感したのが、川合先生とご一緒したオランダのピースフルスクール(※)の視察でした。そこでは4歳児が、「こういうときは嬉しい。なぜなら…」と、状況と気持ちを言葉でつなげる練習をしていました。

川合 そうそう。大勢の幼児が輪になって、「今朝、おいしい目玉焼きを食べたのでハッピー」など、自分の感情と、その理由を言葉でしっかりと説明する。

熊平 すると何が起こるか。気持ちにつなげることで、人は自分の考えを生き生きと述べるができるんです。例えば、幼稚園の夏祭りの感想を園児に尋ねたところ、20人全員がそれぞれ違うリアルな話をしました。子どもはそういう状況でほかの子と似た話をしがちなので、本当に驚きました。一方で私自身を振り

返ると、「今、嬉しい?」なんていちいち聞かれないため、感情に言葉を添えることをしてきませんでした。そもそも日本の社会は、感情を表に出すのは恥といった規範意識や、同調圧力が強く、感情を押し殺すことが多いのではないのでしょうか。思考停止とよく言われますが、むしろ問題なのは「感情停止」の方ではないか、と思うほど。自分自身の言葉を発するためにも、こうした訓練が幼いころから必要だと思いました。

大きなことは小さく 抽象的なことは具体的に

——本来は幼児教育段階から始めるべきという指摘ですが、高校教員からは、「考えていることを伝えられず黙り込む」「言葉遣いが単純」「話がまとまらず長々話す」などが課題としてあがります。どうすれば言葉の発生を促すことができるとお考えですか？

川合 現場の苦労はわかりますが、座談会の高校生のように、実は深く考えていることもあ



「動ける子」にする育て方

子どもの未来と教育を考える

川合 正(著) / 晶文社

コミュニケーション能力が高く、相手も自分も大切に思い、主体的に問題解決に取り組む子どもを育むための知見が満載。中高一貫の男子校に長年勤めた川合先生ならではの教室での具体例や、家庭での応用の仕方についてのコメントも多数。

※オランダ生まれの幼児向けシチズンシップ教育プログラム。
対立を子どもたちの力で解決していく姿勢などを育む。



ります。「黙り込む」というけれど、何かが心の奥にあるのかもしれないし、「単純な言葉」というけれど、表現できないほどの思いがあるのかも。「長々と話す」のも、言いたいことがたくさんあることの裏返し。プラスにリフレーミングすることが大事です。

熊平 表面的な言葉だけに注目すると、先生方のなかにある目標に達しているかどうかで判断してしまいがち。そうした評価モードになっていると、発する言葉も、先生の期待に沿うような上辺のものになりかねませんよね。

川合 評価するのではなく、言いたいことをいかに拾うか。例えば推しのアイドルの話題で、「世界一好き、全部好き」など、大きくて抽象的なことを言うわけでしょう。それを小さく、具体的に、「どういうところが好きなの?」と聞いてみる。すると「笑顔が素敵。いつも笑っている。本当はつらいときもあるはずなのに」と答えるかもしれません。

熊平 川合先生が、会話で心掛けている「大きいものは小さく。抽象的なものは具体的に。否定的なものは肯定的に」というのは、思考を整える一種の型ですよね。こういった型を活用することで、先生を媒介にしなくても、自問自答できるようになっていくものです。また、評価や判断を挟まず、好奇心をもって聞けば生徒も、「どうしてだっけ?」と自分に問うことが

できると思います。

聞く時間より話す時間。 教室にアウトプットの機会を

——熊平さんは、自分の考えを言葉で伝えるためには、何よりアウトプットの訓練が大切だとも話されています。

熊平 頭の中で考えているだけと、実際に書いてみるのでは解像度が変わりますし、自分の理解レベルが俯瞰できます。さらに、書いたものを誰かに読んでもらったり、話したりすると反応が返ってくるため、自分の解釈の独自性に気づくこともあります。つまり、言葉によって思考は磨かれるし、対話によって学習と変容は起きるんです。

けれど残念ながら、日本の教育はこれまでアウトプットを重視してきませんでした。教室における、聞く時間と話す時間の比率を考えれば明らかです。私自身、アウトプットが得意とは言い難かった。けれど社会人になり、場数を踏むことで次第に、伝えたいことを、伝わる言葉にできるようになってきました。もちろん“言語スマート、な人ばかりではないため、絵や音楽などで表現するのもありだ”と思います。

川合 自分の言葉をどのように獲得するか、という点では、座談会の高校生の声の中には多くのヒントがあると感じました。例えば、小

思考の手前に感情はある。 感情の認識こそ言葉獲得の第一歩



ダイアローグ

価値を生み出す組織に変わる対話の技術

熊平美香(著)/ディスカヴァー・トゥエンティワン

ベストセラー、『リフレクション』(15ページ)に続き、熊平さんのライフワークをまとめた実践の書。ダイアローグ(対話)とは、自己を内省し、評価判断を保留にして、他者と共感する聴き方や話し方のこと。その力を育むための実例が満載。

説や教科書に出てくる表現によって、言葉のもつニュアンスを理解したという発言がいくつかありましたが⑦⑧、他人が使う表現を借りることで、情景が広がったり、自分の感情と言葉がつながることってあります。それこそ現代文や古文を学ぶ意味でしょう。

熊平 授業において「主体的・対話的で深い学び」の視点が求められる今だからこそ、考えを伝え合い、驚いたり、不思議に思ったり、いろいろな経験に触れることで、表現する楽しさや、誰かの表現に触れる楽しさを高校生に体験してもらいたいです。

——最後に改めて「言葉の力を育成すること」や、「思いを言語化すること」はなぜ必要なのでしょうか？

川合 「言葉」の定義は難しいけれど、敢えて言えば、わかり合える社会のための基本をなすツールだと思います。相手の意見が自分と違っていても、自分の考えは一旦横に置き、相手の話に耳を傾ける。そのうえで非主張的

になるのでも、攻撃的になるのでもなく、言いたいことを言いつつ歩み寄る。そのとき役立つのが言葉なんだと思います。

熊平 同感です。オランダでは「民主的な社会は対立を前提としている」と考えており、幼少期からそれを乗り越えるコミュニケーション教育がなされています。多様な人々が、それぞれ自分らしく生きようとする社会を目指したとき、対立は当然生じます。それでも、同じ方向を向くためには深いレベルで言葉を交わすことが必要です。多様な人たちと「これいいね」「あれもあるかも」と共に考えるなかで、新しい何かが創造されていくでしょう。

また、一人ひとりの高校生にとっても、これからの人生は、より多様なものになるはずです。自分で意思決定するべき機会も増えるでしょう。言葉によって思考を磨くことは、納得いく決断をするためのベース。そうした言葉の使い方によって、未来は開かれていくと思います。



言葉にする力を育む高校事例

生徒たちが自分の内面と向き合うことで、「私だけの言葉」を見つけ出し、言語化する授業を教科や探究で実践している学校の取組を紹介します。

日本語科で
「私の言葉」を
探す

教員が生徒と徹底的に向き合い 「自分の言葉で自分を語る」力を追求

自由の森学園 中学校・高校（埼玉・私立）

学校データ | 1985年創立／全日制課程普通科。「人間の自立と自由への教育を追求する深い知性・高い表現・等身大の体験」を教育理念に、点数序列主義に迎合しない独特の教育を進める。高校では100以上の選択講座を用意し、一人ひとりの生き方に結びつけていく学びの環境を提供している。

国語ではない「日本語」科で 自分の言葉を見つけていく

点数序列主義に迎合せず、一人ひとりのかけがえのない「個」を大切にする教育を目指して設立された自由の森学園。1985年の創立当初から、暗記重視ではなく対話により考える授業を実施し、評価は点数ではなく教員の記述、学びの成果はテストではなく作品やレポートで表現する教育を実践している。

「本校で生徒に得てほしいのは点数ではなく、自分の立ち位置を見つけることです。学校とは、今自分はどこに立っていて、どこを目指していくかを探る場所というのが本校の考え方です」



写真左から、中学校教頭
日本語科・山口大貴先生、
日本語科・土方真知先生

（中学校教頭 日本語科・山口大貴先生）

生徒はすべての教科で徹底的に自分と向き合い、それを言葉にする学びを体験している。

「日本語」科は、その基礎を担う教科だ。

1991年以来、「国語」科とは呼ばず、国とは切り離して「自分たちの言葉」とし、さまざまな文章を通して自己を考える教科として「日本語」科と呼んでいる。教科目標は「自分の言葉で自分を語る～言葉による自己表現の追求」。市販の教科書や文科省の指導書に頼りきらず、授業を通して生徒が本質的に自分を問うように、教員チームで教材選びから授業の組み立てまで行っている。

「自分を語る」とは自分の考えを文章化していく作業だが、まずは文学作品や評論、古典など自分の外にあるものごと、さらにはそれらに対する他者の意見の受信が必要だ。他者の考えを受信するときどのような力が自分に働くかを感じ取り、受信したものを一旦壊してみても再構築することで、「自分」を見つけていく。そのため、「書く」「話す」だけでなく、「読む」「聞く」も同様に重視している。

取材・文／長島佳子



生徒一人ひとりと教員が 1対1で徹底的に向き合う

日本語科の授業では、単元ごとに自分の考えを文章化した作品を作ることをゴールとしている。そこに至るまでは、まず単元ごとに教材を深く読み込み、内容について議論したり仲間と対話することから始まる。そこから生まれた自分の考えを文章にして提出。最初は下書きで、先生から意見をもらい、ブラッシュアップしていく。

「『自分の言葉で自分を語る』とは、思い込みで書くのではなく、他者に伝わり、心に響く言葉になっているかが重要です」(山口先生)

「この表現で本当に自分の言いたいことが語れているのか」「この主述はずれていないか」「この視点は面白い」など、検討すべき点と良い点の双方について先生と個々の生徒の1対1のやりとりで行われている。手間はかかるが、先生と一緒に生徒がじっくり自身と向き合うことで、最初は自分の意見をうまく外に出せなかったり、文章化できなかったりした生徒たちが、自信をもって自分を表現できるようになっていく。

最終的に完成した文章はクラスごとに作品集として冊子化し、全員で共有。ほかの生徒の考えやまとめ方から刺激を受け、「次は自分もこのように書けるようになりたい」という原動力になる。

世の中に迎合せず たくましく個性を発揮する

単元ごとに作品集を作るサイクルを繰り返すことで、自分について考え表現する精度が高ま

自由の森学園中学校・高校の 自分について言語化するためのツール

【単元ごとの作品集】



単元ごとに自分の考えを文章にした作品を、クラスごとに冊子にまとめた作品集。表紙は生徒たちがイラストを描いて作成する場合もある。



原稿用紙にびっしりと綴られた生徒たちの文章。単元のテーマに対する自分の考え、そこから見出した自身の内なる思い、今後どう生きていきたいかなどが表現されている。

り、自己のあり方を生徒たちは見つけていく。こうした教育の結果、他者に心のありかを委ねず自立した個をもち、表現力が豊かな生徒たちが育っている。

「ただ、卒業した直後は、本校と世の中のギャップに生きづらさを感じている卒業生もいます。実際の世の中は、徹底的に向き合ってくれる大人が少なかったり、他者の流れに合わせれば良いという感覚の方が多からです」(日本語科・土方真知先生)

しかし、前述のように読む力や受信力を磨いてきた卒業生たちは、世の中を読み込み、見極める力も身につけている。

「卒業して2年目くらいになると前向きに諦めるようです。与えられた環境のなかで、世の中の流れにのるのではなく、そこで自分に何ができるかを考えて行動していく。自然にたくましく成長していく卒業生が多いですね」(土方先生)

生徒の変化とともに 教員にも変化が必要

先生たちが近年課題と感じているのは、文章を添削されると自分を否定されていると感じる生徒や、教員受けするような答えを出そうとする生徒が増加傾向にあることだ。こうした生徒たちに、可能性を閉じさせず、自分と向き合うことの意味を伝える方法を模索するために、授業や生徒への向き合い方も変わってきたという。

「教育目標は同じでも、昔は個々の教員がストイ

ックに独自の授業スタイルを貫いていることが多かったです。今は若手もベテランも共に教科横断で、教員チームとして取り組んでいます。チームならお互いのノウハウを生かすことができ、若手から学ぶことも多いです。あらゆる人から学ぼうとする姿勢や、いろいろな方法を試そうとする若手のフレキシブルさには圧倒されます。その柔軟な対応力が、厚い生徒の殻を、無理矢理ではなく破っていけているように感じます」(山口先生)

同校の点数序列に迎合しない教育について「自由の森学園だからできる」と他校から言われることも多い。

「本校の取組がすべてとは思っていません。他校の先生たちともっと交流して、生徒が自分のあり方を見つけられる教育について一緒に学び合えたらいいですね」(土方先生)

日本語科の学習サイクル

次の単元へ

作品集が完成すると次の単元へ。このサイクルを全単元で繰り返していく。



単元について

単元は説明文や古文など通常の国語科に含まれる内容を網羅しつつ、文学作品の授業を重視している。



クラスで議論

単元の教材本文を読み込み、クラスで議論したり、仲間と対話したりすることで、内容への理解を深める。



自分の考えを文章化

教材の内容を理解したうえで、そこから自分が感じたこと、考えたことについて文章で表現していく。



友達の作品を読む

完成した文章を作品集としてクラスでまとめた段階で、仲間の作品について寸評を書き合う。人の作品からの刺激が成長の原動力となる。



ブラッシュアップして完成

納得のいく文章になるまで自分と向き合い、先生とのやりとりを繰り返し、文章を完成。クラスで作品集を作る。



先生に意見をもらう

書いた文章について、語り切れていないこと、独特な視点で書けていることなど、一人ひとり個別に先生から意見をもらう。

探究で
「私の言葉」を
探す

学校設定科目「探究基礎」で、 言語化を通して自分を見つける

うねび
畝傍高校（奈良・県立）

学校データ | 1896年創立／全日制課程普通科。昨年度に研究開発学校の指定を受け、独自の方法で探究に取り組んでいる。創立127周年を迎え、学校本館が登録有形文化財に指定される歴史ある学校。

研究開発学校の取組として 「探究基礎」を設置

畝傍高校は2014年度からはSGH、2019年度からは「地域との協働による高等学校教育改革推進事業（グローバル型）」の指定を受け、早くから課題研究に取り組んできた。2022年度には研究開発学校の指定を受け、独自の探究学習をさらに推進すべく、学校設定科目「探究基礎」を設置。今年度の1年生から実施が始まった。

「探究基礎を設置したのは、従来行ってきた課題研究や理数探究のためというより、全教科を

通じた“学び方”や“学びの作法”を身につけ、生徒たちが“学ぶ意義”に気づくためです。常識を疑い、新しい価値を見出す力がすべての学びに必要なことを、生徒たちに理解してほしいと考えています」(教育企画部・杉本和歌子先生)

探究の授業設計に携わった杉本先生は、情報過多の時代に、まわりに流されやすい生徒た



写真左から、教務部・中辻和宏先生、教育企画部・杉本和歌子先生

図1 探究基礎の1学期の内訳(10週・30時間)

分類	時間	担当教員	学ぶ内容
探究週	1時間	探究手法+情報	導入、1年間の見通し、気づきノートの書き方
探究週	2時間	探究手法+情報または英語/ALT	『ミニ探究』(チョコレートプロジェクト)前半
通常週	4時間	情報	『ミニ探究』の内容に関連づけて、情報収集および整理(メディア、個人情報、知的財産)
通常週	2時間	英語/ALT	『ミニ探究』の内容に関連づけて、英語で問いを立てる練習
探究週	3時間	探究手法+情報または英語/ALT	『ミニ探究』後半
通常週	10時間	情報	『ミニ探究』の内容に関連づけて、デジタル情報の扱い方
通常週	5時間	英語/ALT	『ミニ探究』の内容に関連づけて、英語で書かれた文献に当たる、ディスカッション
探究週	3時間	探究手法+情報または英語/ALT	『ミニ探究』まとめ

ちの姿に課題を感じていた。

「生徒たちはたくさんのことを大人から問われて、大人の期待に応えることが勉強だと思ってきました。そうではなく、世の中のものごとの、自分が関心のあることに自ら問いを立ててみる。それが、学びの本質だと知ってほしいのです」(杉本先生)

「進路指導でも、やりたいことを尋ねると『親はこう言っている』と答える生徒も少なくありませんでした。塾に行くのも親の指示や友達がみんな行くから。自分の意志が希薄なことが気になっていました」(教務部・中辻和宏先生)

周囲に流されず、誰かの描いた枠の中ではなく、自らの動機で挑戦できるような生徒の育成を目指し、探究の流れを設計していった。2年生の課題研究はグループではなく個人探究としている。一人ひとりの生徒が自分の動機と関心に基づいた、真に関心のあるテーマで自分探しをしてほしいからだ。

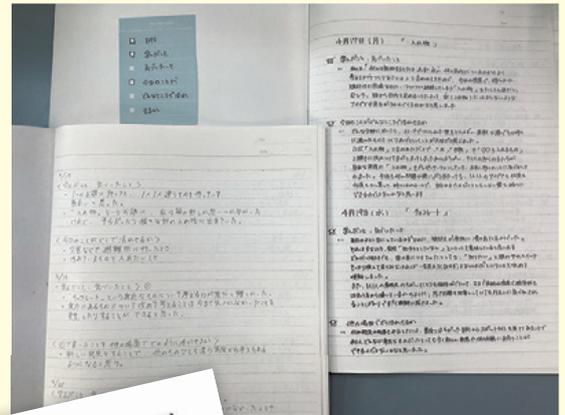
自由に柔軟な発想ができる環境や仕掛けを授業に盛り込む

探究基礎は1年生の学校設定科目として、「情報I」とそれまでの学校設定科目「グローバル英語」の時間、合計3単位を割り当て構成される。1クラスに情報科から1名、英語科とALTが各2名、探究手法を担当する教員1名の計6名の教員がつく。探究手法担当は全教科の先生が含まれており、学年を問わず探究基礎の担当者として関わっている。時間割は探究週と通常週に分け、相互が有機的に結びつくよう

畝傍高校の自分について言語化するためのツール

【気づきノート】

探究基礎の授業で毎回記入するノート。その日の実践と気づきだけでなく、それらを過去の経験などと結びつけたり、自分の考えが変わったりしたことがびっしりと書かれている。



【I am シート】

昨年度の1年生が使用していた「I amシート」。自分を見つめ直し自分について深く知るために、自分にどんな特性(好き・嫌いや得手・不得手など)があるのかを考えまとめる。

[ダウンロード可](#)

先生方に工夫してもらっている(図1)。

「英語を探究基礎に組み入れたのは、文化背景の異なるALT相手に『自分の伝えたい』ことが『伝わらない』という環境を経験させたいからです。聞き手の概念にないことを、聞き手の『なぜ』といった問いに答えながら説明する力は、どの場面においても生かせる力だと考えています」(中辻先生)

「特にALTの先生はクリエイティブな方が多く、ご自身の経験から良質な問いを立てるなど、もともと探究的な授業をされていたので探究基礎にも関わっていただきました」(杉本先生)



探究手法では知識だけでなく、面白い問いを
発想できるように、頭を柔らかくする授業の仕
掛けを含ませている。

例えば1学期の最初は「自分が入れ物だと思
う物」を新聞紙で作る授業から始まった。生徒た
ちは思い思いの入れ物を作り、入れる物やその
形にした理由などを自分の言葉で説明。自分と
仲間の発想や観点の違いに気づきを得ていた。

また、ミニ探究ではチョコレートをテーマに、問
いを段階的に深めていく。最初は「チョコレートを
使って疑問文を作ろう」とだけ伝えたと、すぐ
に答えが出る問いを出してくる。しかし、次の時
間から「面白い問いを作ろう」と負荷をかけると、
生徒たちは、面白い問いを立てるために自分に
足りないものを考え始める。対象に関する関心
や情報がないと自分の中に問いが生まれてこ

ないことに気づいていく。

授業に仕掛けを含ませる一方で、教員の顔
色をうかがわずに生徒が本音を出せるように、
教員は教壇に立たず、声かけも最低限にしてい
るといふ。

主語を付け、単語をつなぎ 自身の内発的な動機を知る

自分の考えや学んだことの言語化のために、
探究基礎では「気づきノート」を導入。その日の
実践、学びや気づき、次に挑戦したいことなど
を自由に記述する。

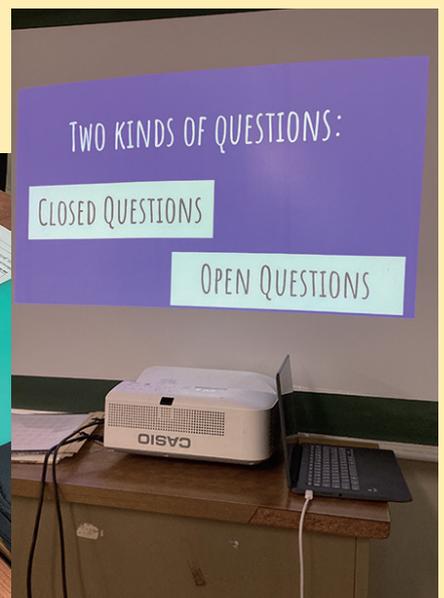
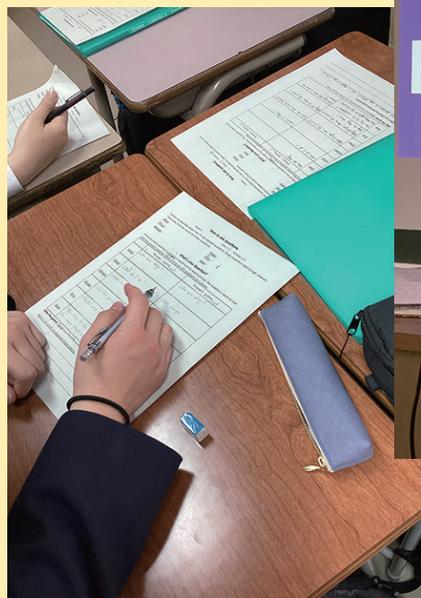
探究基礎が始まる前の昨年度の1年生は、
LHRで「I am シート」というツールを使用。「自
分とは何か?」と向き合うために、自分の長所・
短所、好き・嫌いを言語化して自分の特性に気

探究基礎での活動例



「自分が入れ物だと思う物」を作る授業では、折り紙のようにして
箱形にする生徒、平らなまま封筒を作る生徒、何もせず1枚の紙
のまま風呂敷のように使うと答えた生徒など、先生たちの想像を超
えた発想ができた。

探究基礎の英語分野で、問いの種類について学んだ授業。答えがYesかNoなど、一つしか答えがない
"Closed Questions"と、複数の答えが存在する
"Open Questions"について英語で学んだ。



ペアワークの授業では、「あるもの」を相手に言葉だけ
で説明して推測してもらうワークなどを行っている。説
明する際に使用NGの単語が設定されているため、
生徒たちは描写に思考を凝らしながら奮闘していた。

づき、仲間と伝え合うことで、さらに自分について深く知っていく。今年度も同様の取組をする予定だ。

そのほかにもさまざまなワークシートで考えを文章化する機会を設けているが、生徒が自分の真の興味関心と向き合うために同校が意識しているのが「主語」だ。生徒たちが、テーマ設定の理由を述べたり書いたりするときに、通常「主語」は書かない。例えば、ある対象について「課題意識をもっている」と言えば、本人以外にも伝わるからだ。教員は、生徒たちが研究を進めるなかで、本当の意味で「自分ごと」に引き寄せるために、「課題意識をもっているのは誰？」など、「私」という主語を言わなくてはならないような、小さな仕掛けをするなどしている。

一方で、自らの内発的な興味から課題研究ができている生徒たちは、テーマ設定の際に、その理由をしっかり言語化することができつつ

あった。さらに自分ごとができるよう、動機や経験などを入れるように促している。そうすることで自分の物語が動き出すと考えているのだ。

生徒たちが面白いと感じる 発見ができるように

同校の探究基礎は始まったばかりだ。杉本先生は授業を通してあえて「課題解決」という言葉を使っていない。生徒たちが大人に聞こえのいいことではなく、自分が心から面白いと思える「課題発見」ができればいいと考えている。探究基礎では生徒たちは授業を楽しみながら自分の考えをもてるようになりつつあるが、あらゆる場面で意識できるようになってほしいと願っている。

「自分の考えについて単語をつなぐことで文章化する力を、進路選択にもつなげられるのが理想です」(中辻先生)



「私の言葉」を 育むための ヒント集

生徒が自分の内面にある言葉と向き合い言語化する力を育むために、
比較的手軽に取り組めるワークと書籍を集めました。
日々の授業や指導の工夫にご活用ください。

WORK 編

38ページ

BOOK 編

44ページ

取材・文／藤崎雅子 撮影／広路和夫（44ページ）



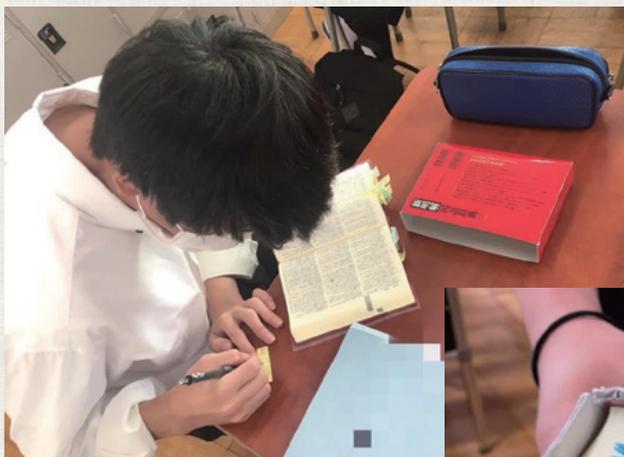
ワードハント

【実施】前・川越初雁高校(埼玉・県立)教諭(現・埼玉県教育局県立学校部高校教育指導課指導主事)上田祥子先生^{うえださちこ}

辞書を活用して言葉と“出会い” 言葉の解像度を上げる

紙の辞書を、“言葉を調べる”ではなく“言葉に出会う”ツールとして活用する「ワードハント」。電子辞書やインターネットとは違い、開いたページで思いもよらない言葉との出会いがあるという、紙の辞書ならではの偶発性に着目し、上田先生が前勤務校にて考案した活動だ。

ねらいは、語彙を豊かにすることで自分自身や世の中に対する認識や言葉の解像度を上げ、自己表現の幅を広げること。取組の難易度が低く、自身の学びの足跡が付箋で可視化されるので、幅広い生徒が取り組みやすい。上田先生は国語の授業の一部に取り入れていたが、ショートホームルームや自習時間などにゲーム感覚で実施するのも手だという。



ワードハントに毎週取り組むと、1学期間でこんなにたくさんの付箋がつけられる。

How to Work

シーン 国語の授業(週1回/約25分間)

目的 語彙を増やすことで、言葉の解像度を上げる

STEP 1

言葉と出会う

辞書を適当に開く。そのページを眺めて、印象に残った言葉にサイドラインを引く。

STEP 2

その言葉のページに付箋を貼る

付箋に日付と出会った言葉を記入し、当該ページに貼る。STEP1と2を繰り返し行う。

STEP 3

素敵な言葉をシェアする

それぞれが出会った言葉のなかで最も素敵だと思った言葉を選び、隣の生徒と口頭で伝え合ったり、Googleフォームに入力してクラス全体で眺めたり、生徒の状況に合わせた方法でシェアする。

POINT

出会う言葉は、簡単な言葉や普段使っている言葉でもOK(例:「知る」「団子」)。知っているつもりだった言葉の多様な意味に気づくことも大切。

実践者の声



認めて褒めることで生徒全員を主役にできる

勉強することや意見を言うことが苦手でも、言葉との出会いはいくらでもできます。その出会いを教員が認めて褒めることで、すべての生徒を主役にすることが可能です。辞書が身近になり、「調べる」ツールとしての活用が増える効果も。また、気になった言葉をきっかけとして自分の興味・関心に気づくこともでき、キャリア教育として実践するのも良いと思います。(上田祥子先生)

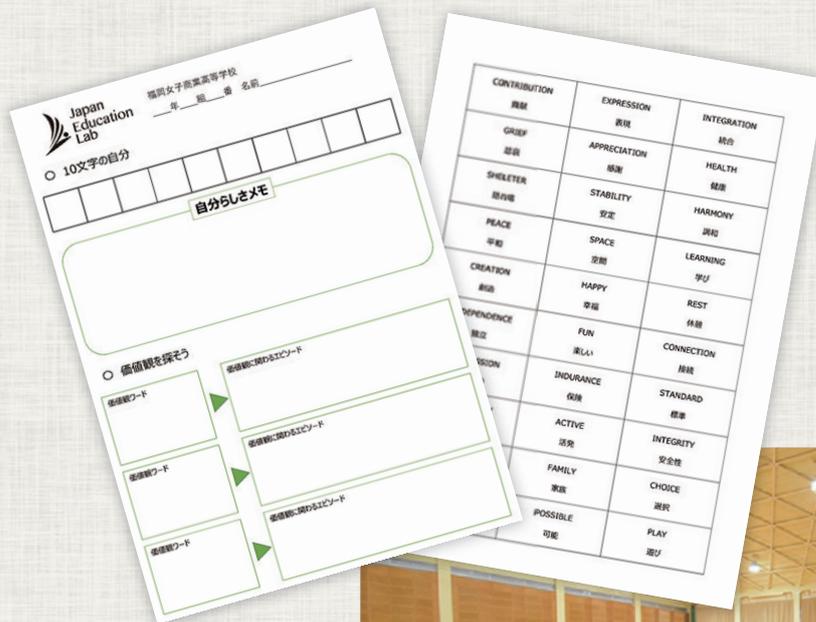
自己理解ワーク

【実施】福岡女子商業高校(福岡・私立) × 一般社団法人Japan Education Lab

他者の視点にも学びながら 自分自身と「WILL」を言語化

福岡女子商業高校は、キャリア教育プログラム等を提供するJapan Education Labと連携し、1年次にこれから将来を考えていくうえでの自己理解の重要性を認識し、高校生活に対する展望につなげるための「自己理解ワーク」を実施した。

個人ワークと、他者との共有を交互に展開。多様な他者の価値観に触れながら自分自身について考え、その内容を自分で認識するだけでなく他者に言葉で説明することによって、より具体的で深い自己理解へと導く。さらに、自己理解を踏まえて、高校生活で挑戦したいこと(WILL)の具体化を図る。



生徒が取り組むワークシートと、STEP2で使用する価値観ワードの一部。

ダウンロード可



個人ワークと他者との共有を交互に繰り返しながら進行。

ダウンロード可 ※ダウンロードサイト: リクルート進学総研 >> 刊行物 >> キャリアガイダンス (Vol.448)



How to Work

シーン 1年次・キャリア教育(約2時間)

目的 自己表現を通して高校生活のWILLを見つける

STEP 1

10文字の自分ワーク

過去の経験や好きなこと、他者から言われることなどから、自分らしさを10文字で表現。その内容は周りの人と共有する。

STEP 2

「自分の価値観×高校生活」を知る

72の価値観ワードのなかから、好きな言葉や自分に合うと思う言葉を3つ選択。その価値観が、これまでの高校生活でどう具現化されたのかをエピソードで振り返る。シート記入後、会場を歩き回って「同じ価値観ワードを選んだ人」と「気になる価値観ワードを選んだ人」を探し、意見交換を行う。(講師より、自分の価値観と高校生活の掛け合わせが進路選択にも役立つことを伝える)

STEP 3

高校生活の創造的WILLの検討

自分のWILL(これから挑戦したいこと)・CAN(自分にできること)・MUST(やるべきこと)を書き出す。この3要素を意識しながら高校生活をどのようなものにしていきたいかをイメージし、「創造的WILL」として文章に落とし込む。STEP 1と2のワークを参照し、自分の本来の姿や価値観に則っているかを確認する。

POINT

「こんなことを書いていいのか」「これで合っているのか」と考え込み、ワークが進まない生徒も多い。「まず書いてみよう」「まず声に出してみよう」などの声掛けが大切。

実践者の声



対話ができる関係づくりの一環として実施

学年団で現状の課題について話したうえで、自己理解を通して高校でやりたいことを考え、言語化することに重点を置くプログラムをデザインしていただきました。本校では日常的に、「対話の土台を築く」ために「否定せず断定しない」「答えは1つと思わない」「心の変容を許す」を心掛けています。本ワークでも同様のスタンスで、生徒の考えや思いを引き出し深めることを大切にしました。生徒からは「自分を紹介することは元々苦手だったけれど、今回のおかげで自分のことを少し知れた」といった感想もあり、今後も言語化を通じて自己理解を促していきたいと思っています。

(福岡女子商業高校 コミュニケーション・センター 黒澤 永先生)



推し語りコンテスト

【実施】 聖和女子学院中学校高校(長崎・私立)

好きなものへの熱い思いを自分の言葉で表現し、肯定し合う

表現することに自信をもたせるため、年3回実施している図書館主催コンテストのテーマの一つ。「やばい」「○○しか勝たん」などありきたりの言葉を使わずに、自分の言葉で「推し」を称える文章を作成し、競う。題材はアイドルやアニメ、食べ物など何でもOK。国語や英語の教員と連携し、授業のなかで取り組むこともある。



コンテスト告知ポスター。

How to Work

シーン 図書館主催のコンテスト

目的 自分を表現することに自信をもつ

STEP 1

作品募集

自分の「推し」の魅力や理由について400字程度の作品を募集。

STEP 2

選考・表彰

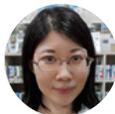
教員と図書委員会の投票により優秀作品を選考。入賞者を表彰。

STEP 3

生徒間で認め合う

図書館の特設コーナーを設置し、最優秀賞作品と、その「推し」関連の動画や書籍を展示。

実践者の声



進路の自己表現にもつながることに期待

自分の言葉で話すことに躊躇する生徒が目立ちます。自信がなかったり、正解しか言うてはいけないと思ったりしているようなので、「言っていんだよ」を前面に出してコンテストを実施しました。生徒同士で表現を認め合うことで、自信を高めた生徒もいます。進路や将来に関する自己表現にもつながっていくと期待しています。(司書 相川光子先生)

ジャーナリング

【ツール】アプリ「muute」

日々の気づきや気持ちをスマホで振り返り自己理解を深める

頭に思い浮かんだことをそのまま書く「ジャーナリング」は、心身の健康や自己肯定感の向上に効果があるといわれている。AIジャーナリングアプリ「muute」はいつでもスマホやPCから記録ができ、感情の変化やよく使った言葉などのレポートが週・月単位でフィードバックされるので、振り返りの習慣化がしやすい。

1カ月のレポートの一部。
頻出の感情が視覚化される。



How to Work

シーン 生徒が各自で自由に使う

目的 自己理解力の促進、メンタルヘルスの向上

STEP 1

自分の好きなききに記録

頭に浮かんだことをありのままに書いて、自分と向き合う。

STEP 2

定期的に振り返る

AIが1週間・1カ月の記録を分析して自動フィードバック。レポートを見て振り返る。

STEP 3

進路選択などに活かす

過去の記録やレポートを、進路選択や探究テーマ探しなどの参考にする。

生徒たちの声

- 自分のことを書き出すことは意外と楽しい、と気づかされました。
- 自分の考えていることを文字に起こすことで、頭の中がスッキリしました。
- 思考や感情が整理され、自分から能動的に変化しようと思えました。

(「muute for school」を利用した中高生アンケートより)

※アプリは有料(プレミアムプラン月払い500円/年払い5000円)
※教育機関向け「muute for school」あり (<https://muute.jp/school>)



BOOK編

先生方の指導の参考になりそうな本や、生徒の皆さんが読みやすい本など、「言葉にする力」に関する4冊を厳選してご紹介します。

自分の〈ことば〉をつくる

あなたにしか語れないことを表現する技術

細川英雄 / ディスカヴァー・トゥエンティワン

何かを表現しようとするとき「自分のテーマを自分の言葉で語ること」が最も大切であるとして、「自分のテーマの発見」「自分のテーマの表現」「自分のテーマでの対話」の考え方や方法を提案している。著者が高校で実践した表現活動での「千葉くんの挑戦」エピソードも掲載。



「自分だけの答え」が見つかる 13歳からのアート思考

末永幸歩 / ダイヤモンド社

中高生向けの美術の授業のような展開で、「自分だけのものの見方」で世界を見つめ、「自分なりの答え」を生み出し、それによって「新たな問い」を生み出すという、「アート思考」のプロセスをわかりやすく解説している。美術教師でなくても、生徒の思考力育成の参考に。

自分の〈ことば〉をつくる

あなたにしか語れないことを表現する技術
早稲田大学名誉教授
細川英雄

ディスカヴァー
携書
231

気持ちを言葉にできる 魔法のノート

「言葉にできる」は武器になる。実践編
コピライター 梅田悟司

気持ちを「言葉にできる」 魔法のノート

「言葉にできる」は武器になる。実践編
梅田悟司 / 日経BP 日本経済新聞出版

自分の気持ちを伝えるのが苦手な「僕」と、言葉の妖精とのやりとりを通じて、「内なる言葉(考える・感じる)」を「外に向かう言葉(話す・書く)」につなげる方法を具体的に紹介している。「考えが伝わらない」「言葉が出てこない」という生徒にオススメしたい1冊。

今日の宿題

Rethink Books・編 / NUMABOOKS

1年間限定の小さな書店にて、日替わりで展示されていた「今日の宿題」320件を収録。谷川俊太郎氏をはじめ、作家、デザイナー、建築家、写真家、僧侶など、さまざまなジャンルの人が問いを投げかけている。対話のテーマ設定や、探究活動の練習にも活用できそう。

message

もやもやの先に あるかもしれない 自分の言葉

いつも言葉には悩んでしまいます。キャリアガイダンスの編集をするうえではもちろんのことなのですが、日常でも、チャットやオンライン会議中心の業務スタイルに移り変わってからは、「どう書けば理解してもらいやすいか」「もっとわかりやすい伝え方ができたはず」と日々自問自答です。今回、東川町での高校生との座談会(13ページ)に参加して、高校生たちに自分のその悩ましさを正直に伝えてみると、「大人でもそうなんだ…!」と、驚きと共感の感想をもらいました。考えてみると、「言葉って本当に難しいよね」と俯瞰してみる機会は、世代を問わず普段なかなかないことかもしれません。でも、正直にその葛藤を相手に伝えたり、ちょっとだけ普段と違う表現を考えてみたり、表現の手前にあるもやもやの存在を意識するほどに、自分らしさが現れ出し、「私にしか言えない言葉」を創っていくのかもしれないと今回感じました。学校の中の、ふとしたシーンの関わり方でも、何かしらこの特集がお役に立てたのなら幸いです。

赤土豪一(本誌 編集長)

※各ページの人物・先生・生徒の所属・学年などは取材時のものになります。

