

## 対 談

# 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」<sup>②</sup>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」<sup>③</sup>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、<sup>④</sup>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」<sup>⑤</sup>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てるための知見が満載。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。

