

# 「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）



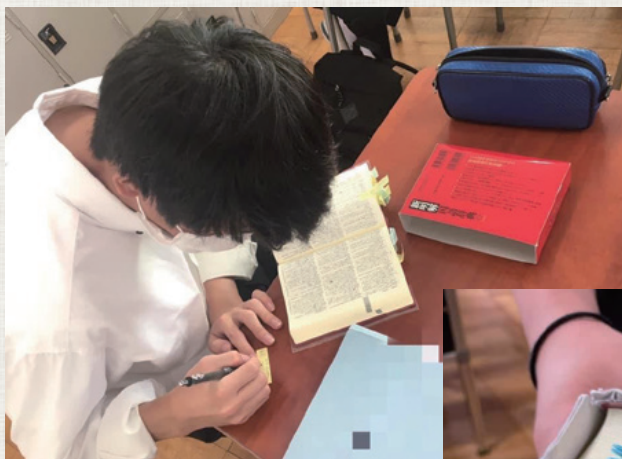
## ワードハント

【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<sup>うえださちこ</sup>

### 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)

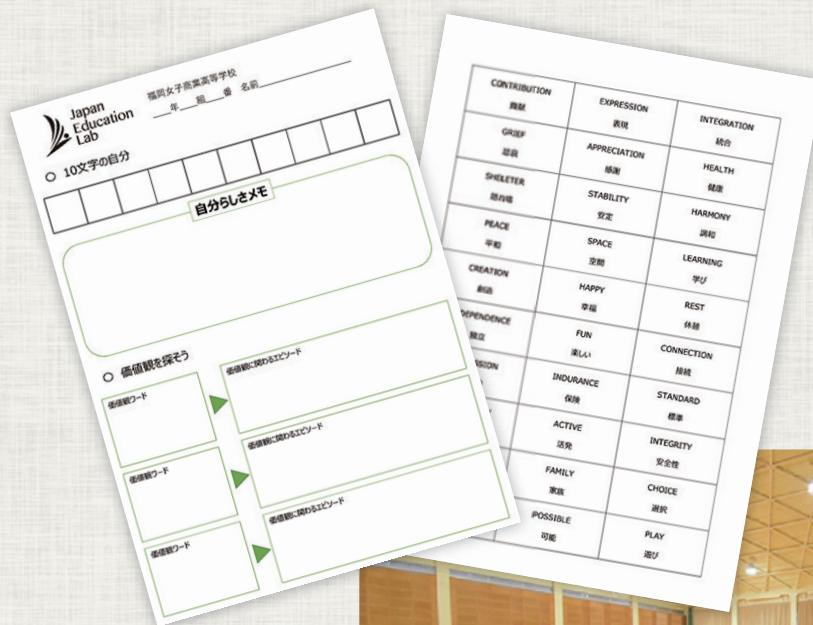
# 自己理解ワーク

【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の価値観ワードの中から、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。

