

雑談の人
桜林直子さん

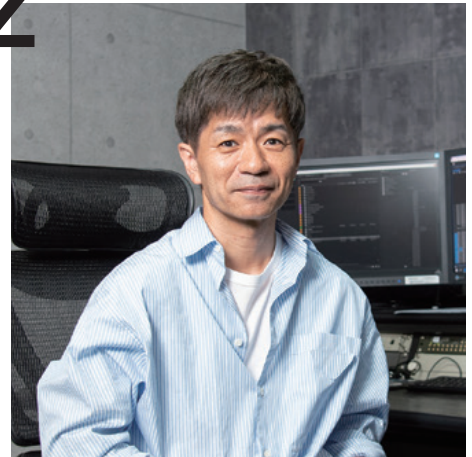


Reason
01

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、自分の中にほ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持ち、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。