

今の自分にとって 本当に必要なものを問うこと。 手放すことで余白が生まれる



余白をつくる



片づけコンサルタント
近藤麻理恵

片づけを仕事にしてきたのに、自分の家が片づけられない——そんな葛藤を抱え始めたのは、3人目の子どもが生まれてからのことです。仕事に子育てにと忙しく過ごすうちに、自由に使える時間がなくなり、思うような片づけができなくなりました。宅配便の配達員の方がいらしたとき、玄関から見える部分すら散らかっているのが、どうしようもなく恥ずかしかった。でも、そのとき改めて自分に問い直したのです。「今の私が“ときめく”時間の過ごし方ってどういうもの?」。すると「今は、限られた時間を完璧に家を片づけることに費やすよりも、子どもと過ごすことに使いたい」と自分の本心に気づきました。それで、子育ての期間、片づけの優先順位を一時的に下げることにしました。

一見すると「子育てに追われて、片づけを諦めた」とも見られるかもしれませんが、この選択は、むしろ私がこれまで発信してきた「片づけ」

の本質そのものだと思うのです。私が大事にしてきたのは、片づけを通じて自分の内面を見つめ「どういうものに囲まれて生きたいのか」自分の価値観を知り、人生を選択して歩むこと。その判断軸を、“ときめき”を感じるかどうか、と表現してきました。これは、モノの片づけだけでなく、時間、人間関係、仕事、人生、すべての選択において通じる考え方です。

「いつか時間の余裕ができたなら、自分にとって大切なことに時間を割こう」と思っている、永遠にその時間はやってきません。今の自分を見つめ直し、自分にとって本当に大切なものとそうではないものを分けて、要らないものを手放す。手放して初めて、そこに自由につかえる余白ができます。余白とは、人生を主体的に選択すること——すなわち、「片づけ」から生まれるものなのです。

とはいえ、いきなり人生や時間の使い方を見つめ直し、改革するのは難易度が高いと感じる方もいらっしゃるでしょう。そんな方には、まず、目の前の机の片づけから始めることをおすすめします。机の上にあるもの、一つずつ手に持って「今の自分にとって必要か?」と問いながら、体の反応を感じて、残すかどうかを決める。私はその問いを“ときめくか?”と表現していますが、「ワクワクするか?」や「理想とする働き方につながるか?」など、自分が大切にしている価値観にそった言葉で、問いかけてみてください。そうやって何度も自分に問ううちに、自分が何を大切にしている、何なら手放せるのか、の判断力が磨かれていきます。コツは、悩むものではなく手放しやすいものから手放していくことです。一つ手放すたびにすっきりして、視界が広がる感覚になります。その感覚が磨かれていくと、あらゆる分野で優先順位がつけやすくなるのです。

「要らないプリントが山積み…」と悩んでいる先生がいらしたら、ぜひその机の上に余白をつくることから、始めてみてください。

余白をつくる

近藤麻理恵
片づけコンサルタント

Profile

こんどう・まりえ●19歳で片づけコンサルティング業務を開始。2010年出版「人生がときめく片づけの魔法」は世界40カ国以上で翻訳され、シリーズ累計1400万部超の世界的ベストセラーに。2015年『TIME』誌の「世界で最も影響力のある100人」に選出。新刊『こんまり流 今よりもっと人生がときめく77のヒント』好評発売中。

取材・文／塚田智恵美 写真／©KonMari Media Inc.

余白が生む未来

「余白」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。時間や空間的なゆとり、心の余裕……日々忙しく、情報やコンテンツが向こうから飛び込んでくるような現代においては、余白をもつこと自体が難しくなっているように感じます。

本特集では、最初から作りこみ過ぎず、相手や流れに委ねることで生まれるものがあるのではないかと私たちは考え、余白の本質について探ってみました。単なる効率化ではなく、立ち止まったり、遠回りしたり、あえて無駄なことをしてみたり…「こうあるべき」を手放すことで、生徒の成長や将来にどんな影響があるのか。「何もない」をつくるのは、学校現場において最も難しいことかもしれません。無理をして余白をつくるのではなく、「こうあるべき」から一歩ひいてみる——本特集を通じて、何らかの余白を体感いただけたら幸いです。

余白の意義と効用

— 「あるべき」を手放した先に

今、「余白」はどう捉えられているのでしょうか。余白と学ぶこと、働くことはどう重なるのか、学校・企業それぞれに余白の目的や意義を取材しました。「学ぶ」余白の糸口としてまず登場するのは、デンマークの大人の学び舎「フォルケホイスコーレ」をモデルに、北海道・東川町に開校したSchool for Life Compath。「余白」に重きを置き、参加者が対話や内省を通して学び、実践する、予定調和ではない学びの場となっています。続いて入学直後の学生が1年間休学し、ボランティアやインターンシップ、国際交流など自らが計画した社会体験活動を行う「FLY Program」を推奨する東京大学。広島の大崎海星高校では「学校がやるべき」という固定観念を手放し、学校広報活動やプロジェクトを生徒に一任。教員が「見守り」に徹し、生徒のどんな失敗も許容する「余白」なスタンスに注目します。また、横浜創英中学・高校ではシフト制による教員の完全週休2日制を実現し、名実ともに「生徒主体」の学びと学校運営を目指す、リアルな奮闘をお伺いしました。そして「働く」の余白では、設計図通りに施行することをゴールとせず、あえて使い手への余地を残す一級建築士事務所のドットアーキテツ。そして北欧社会をヒントに、まるで遊ぶように働き、クリエイティブ人材の育成と組織開発支援を行うレア社に取材をしました。なぜ余白が大事なのか、どんな効用があるのか。「こうあるべき」を手放す意義や考え方を探ります。

index

「学ぶ」の余白

School for Life Compath
東京大学「FLY Program」
大崎海星高校（広島・県立）
横浜創英中学・高校（神奈川・私立）

「働く」の余白

株式会社ドットアーキテツ
株式会社レア



自分を見つめ直し、他者と対話し、 “ねばならない”から自分を解放する

School for Life Compath

自分について考え、社会について知る、余白の時間を

デンマークのフォルケホイスコーレは、「人生の学校」とも呼ばれる場所で、17歳半以上の人は誰でも学ぶことができる。同国内に70校あり、デンマークの人にとっては身近な存在だ。学ぶタイミングや目的は人それぞれで、高校卒業後に自分がやりたいことを見つけるために行く人もいれば、一度仕事を辞めて自分を見つめ直すために行く人もいる。余白、対話、そして民主主義を柱としており、講義や教科書を通して知識やスキルを身につけるのではなく、リアルな体験や人々との対話を通して哲学的に学びを深めていくのが特徴だ。

デンマークでこのフォルケホイスコーレに出会い、そのあり方に衝撃を受けたという安井早紀さんと遠又 香さんは、2020年、北海道・東川町でSchool for Life Compath(以下、Compath)を開校した。

「フォルケホイスコーレの特徴の一つが、学びに対してジャッジを行わないということ。入学試験もテストも卒業に必要な単位もなく、成績もつきません。他者からの評価から解放され、自分のやりたいことや好奇心にしたがい学びます。また、自分らしく存在すること、個を尊重することを軸としつつ、他者や社会にどうはたらきかけるか、いかにして欲しい未来を共創していくかを大事にしています。

一方、日本に目を向けると、教育やキャリアがシステム化され、高校、大学、就職…と間を空けず順調に進むことが良しとされています。また、転職する場合も、在職しながら転職活



Compathの共同創業者・代表の安井早紀さん(右)と遠又 香さん(左)。
photo:和田北斗



四季折々の自然の美しさを感じられる
東川町。冬は、まさに白銀の世界。写
真は、参加者みんなで近くの旭岳に登
り、思うままに散策したときのワンシー
ン。ふと立ち止まり、冷たく澄んだ空気
で胸を満たす。photo:清水エリ



動を行い、休むことなく次の職にシフトするのが
まだまだ一般的です。それで個人や社会が幸
せであればいいですが、そうではないのが現
状です。我慢、不満・不安、他者への無関心、
閉塞感といったものが積み上がっている気がし
てなりません。少し立ち止まって、自分につ
いて考える、社会について知る。長い人生にお
いては、そんな余白の時間をもつ必要があるん
じゃないか、自分の好奇心の赴くまま評価から
解放されて学ぶ機会があっていいんじゃないか、
そう考えてCompathを立ち上げました」

リアルな体験を通して内省・ 対話が生まれる

Compathのコンセプトは、「私のちいさな問

いから社会が変わる」。「自分が本当にやりた
いことってなんだっけ、これでいいんだっけ…
といった、忙しい日々のなかで見失いがち
な小さな問いや違和感と向き合い深めること
が、自分自身のためだけでなく他者や社会の
ためにもなることを体感してほしい」と安井さ
んは言う。

コースは、1週間、4週間、10週間の3種類。
例えば4週間のコースでは、「私の問い」を起
点に、「知る・感じる」「語り合う」「動いてみる・
形にしてみる」「振り返る」をテーマにした授業
を通して思考を深めていく。授業は午前のみ
で、平日1日と休日は休み。余白の時間の使
い方は自由だ(7ページ図)。新しい仕事に向
けて準備中の社会人、休学中の大学生、会

社の休暇制度を利用中の会社員などさまざまな人が参加し、共同生活を送りながら学んでいる。参加のきっかけや理由は人によるが、「今の延長線のままの人生を送ると、いつか“違うかも”と思うときが来る…という予感」を抱えている人が多いという。いずれのコースでも、地元の話の聞いたり、ものづくりやアクティビティに取り組んだり、参加者同士が語り合ったりと、リアルな体験を大切にしている。

「東川町は木工家具の製造が盛んで、家具職人さんに何を考えながら木と向き合っているのかを話してもらったことがありました。気候や環境が安定していると年輪の幅が均等になり、不安定だと幅も不均等になるそうなのですが、『均等な木よりも不均等な木のほうが味があっていい。人生と同じだ』と。そんなふとした言葉から対話が生まれたり。また、実際に椅子を作る、山に登るといった身体を使った体験も、学びや内省を促すものとして大事にしています」

立ち止まることで、内面も 外の世界も見え方が変わる

いわゆるプログラムは最低限に留め、自由時間、つまり余白の時間を多くとっている。最初は参加者の多くが「何をしたらいいのか」と

●4週間コースの期間中の過ごし方

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
起床・朝食	朝の会	授業						暮らしの時間 or フリータイム			夕食		フリータイム	

●授業スケジュールの一例

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	31	1	2	3
4 Introduction 森のMEISHI	5 Introduction 学びの旅の始まり	6 余白	7 Experience ガーデンに親しむ	8 Dialogue わたしの物語	9 オフ	10 オフ
11 Experience お米とコミュニケーション	12 Experience 水の先には	13 余白	14 Experience 人類×食べる	15 対話と振り返り	16 オフ	17 オフ
18 オフ	19 Day Camp!	20 Action デザインスプリント	21 Action デザインスプリント	22 対話と振り返り	23 オフ	24 オフ
25 余白	26 余白	27 Reflection わたしたちの物語	28 Dialogue わたしたちの物語	29 卒業式	30	1

戸惑い、余白を無理に埋めようとするという。

「しばらくすると、自分はここに何をしに来たんだっけと立ち返り、あえて何もしないことができるようになります。余白って何もない空洞だと思っていたけど違って、というのはある参加者の言葉です。車窓を流れていた景色が、止まるとよく見えるようになるように、いつもは見えていなかったものやスルーしていたものが、見えるようになった…と言っていたのが印象的です。また、ある学校の先生は、コース修了後にこれまで毎日バリバリやっていた部活動を休みにしてみたところ、かえって強くなったそうです。立ち止まることで、自分の内面も外の世界も見え方が変わってくる、ああこうだったんだと気づく、余白から新しい力を生み出す

…これはとても大きな一歩だと思います」

参加者同士の交流や対話も、価値観や行動の変容を促す。日頃身を置いている環境では出会うことのない多様な人々と出会い、深く知り合うことで、「普段背負っている肩書きや立場が削がれ、自分自身の“ねばならない”が外れていく感覚がある」と安井さんは言う。

「一人で学ぶのではなく、他者と関わりながら学ぶのも、フォルケホイスコーレでの学びの大事な要素です。他者と共に生きる、社会をつくっていく一員となる、その練習をする場所という意味でもフォルケホイスコーレは“学校”なのです。そして、Compathも、実社会では挑戦しづらいことを小さくやってみる、実践の場でありたいと考えています」

余白があるほうが学びになる。 詰めすぎず、手放し、待つこと

Compathのコースを設計するなかで、「壁にぶつかることが何度もあった」と安井さんは振り返る。

「高校の先生方には共感していただけるかもしれませんが、つい、プログラムをしっかりと作りたくなっちゃうんですね。3年ほどやってきて実感しているのが、余白をもたせたほうが良い学びになるということ。かっちりとしたプログラムを用意して、何か問題があったら介入して…というやり方だと、確実に均質な成果は

出るかもしれませんが、面白いことは起こりません。もっと言うと、思い出に残らないんです。参加者アンケートで印象に残っていることを尋ねると、8割程度の方がプログラム以外のことを挙げます。意図せず偶然に出会ったもの、自分で掴み取ったものの記憶に勝るものはありません。これぞ、その人だけのオリジナルの学びです。学習者は自ずと学び、育つもの。これに気づいてから、計画しすぎない・詰め込みすぎないこと、何かしてあげないといけないという責任感を手放すこと、焦らず待つことを、意識するようになりました。これらは、学校教育においても大事なことなのではないかと思います」

2024年4月には、念願の校舎がオープンするCompath。安井さん・遠又さんの目標は、日本にフォルケホイスコーレの事例をつくること、余白をとりたいたきにとれることが当たり前に許容される世の中にする、そして、楽しく長く続けることだ。

「このままでは無理が生じると、多くの人があっすらと感じているはず。社会の空気をすぐに変えることはできないけれど、大事なのは、一人ひとりが立ち止まり、問いと向き合うこと、多様な人と対話を重ねて小さな変化を起こすこと。草の根からみんなでじわじわと変えていく、Compathをそんな存在にするために試行錯誤を重ねていきたいです」



ベルトコンベアから降りて立ち止まり、 高校までの学びや価値観をリセットする

東京大学「^{フライ}FLY Program」

机上の学びに留まらず、 体験的な学びをしてほしい

欧米などでは、高校を卒業し、大学で学び始めるまでの期間の過ごし方として、中長期の余白の時間をとり、ボランティアやインターンシップ、国際交流などの活動に取り組む「ギャップイヤー」が選択肢の一つとして浸透している。一方、日本では、高校を卒業したらすぐに大学や専門学校に進学もしくは企業などに就職するのが一般的だ。そうしたなか、東京大学では2013年度から、入学直後の1年生が1年間休学し、自らが計画した社会体験

活動に取り組む「FLY Program」を実施してきた。例えば、カナダの学校での日本語教育ボランティア活動を通して現地の学校教育について学ぶ、世界一周の取材旅行を通して都市の比較分析をする、サッカーが盛んな国を訪れてサッカー文化の醸成やチーム運営について学ぶなど、毎年7名ほどの学生がFLY Programの制度を利用してきた(2020、2021年度はコロナ禍の影響で募集停止)。

FLY Programが始動した背景について、同大 社会連携部 社会連携推進課 体験活動推進チームの内山 淳さんは次のように話す。

「2010年ごろに大学の秋入学についての議論が盛んになり、高校を卒業してから秋に入学するまでの半年間の過ごし方として、ギャップイヤーについても検討されるようになりました。結果的に秋入学は実現していませんが、当時の総長だった濱田純一先生の、学生に机上の抽象的な学びだけではない体験的な学びをしてほしい、社会に飛び出して空



写真左から、東京大学 社会連携部 社会連携推進課 体験活動推進チーム 上席係長 内山 淳さん、同大 FLY Program 推進委員長(東京大学生産技術研究所 大規模実験高度解析推進基盤 副基盤長)北澤大輔教授。





「世界中の人々に平等な学習環境を提供する」という夢をもつ平田駿輔さん（現・東京大学大学院工学系研究科修士課程1年）は、2018年度にFLY Programに参加。「発展途上地域の学校を訪れ、子どもの学習環境を学ぶ」をテーマに、アジア・アフリカの国々にそれぞれ1週間～2か月ほど滞在し、学校での教育ボランティア活動などを行った。

気を肌で感じて学んでほしいという強い思いがあり、FLY Programがスタートしました」（内山さん）

「短期間のイベント的な活動ではなく、どっぷりと浸かってほしい」という思いから、期間は約1年間という長期間の設定になっている。また、国際性を身につけるとする観点から海外での活動を推奨しているが、過去には被災地の復興とまちづくりについて学びたいと、国内の市役所でインターンをした学生もいるなど、

テーマや活動場所はさまざま。

目的は自己教育。学生の自主性や意志を尊重する

FLY Programは、毎年、入学直後に募集を行う。希望する学生は、自分は何のためにどこで何をしたいのかという行動計画や資金計画を書面で提出。担当教員が書類を確認のうえ学生と面談を行い、採用が決まると、計画をブラッシュアップしていく。FLY Program

推進委員長の北澤大輔教授は、FLY Programの主旨について次のように説明する。

「FLY Programは自己教育のための仕組みであり、学生が自分がやりたいことをやる、自分で決めて行動する、そして活動を通じて自らを成長させることを最重要視しています。具体的には、学生1人につき3人の教員がつき、担当教員らから教育面や安全面に配慮した助言を受けつつ、学生自身が計画を具体化していきます」(北澤教授)

準備期間を経て6月から約10か月間、学生は国内外でそれぞれの活動に従事する。その間、月1回の定期報告が義務となっており、担当教員は学生からの相談などには随時対応するが、「基本的には安全上の配慮など見

守りに徹する」という。活動終了後には報告会が開かれ、学生は自らの体験や学びについて発表する。事後アンケートの自由記述では、「何のために大学で学ぶのか見方が変わった」「自分の興味・関心に基づいて履修科目を選択するようになった」などの意見が多数見られるという。

立ち止まり考える時間が、 学びへの姿勢を変える

大学での学びが始まる前に余白をとり、社会に出て体験的に学び、自己教育をすることには、どのような意味があるのだろうか。内山さんは濱田元総長の言葉を引用して、次のように話す。



田中陸登さん(現・東京大学教養学部理科I類1年)は、2022年度にFLY Programに参加。「多様な世界で自分の価値観を相対化するとともに、それぞれの現代における問題を体感する」をテーマに、東京でのインターンシップとアルバイト、香川県津田町の町おこし、ベトナムとタイでのボランティアと、多彩な活動を展開した。



「『ベルトコンベア式に高校から大学へと流されるのではなく、高校まで積み上げてきた学びをリセットする、受験勉強マインドや偏差値主義といった価値観をリセットする』というのが、FLY Programの意義の一つだと考えています。一度立ち止まって、大学で学ぶ意義や、自分は何を学びたいのかを考える。まさに、余白の時間です。東大には3年次に学部・学科を選ぶ進学選択がありますが、そこで何を軸にして選び取っていくのか、どういう学びを組み立てていくのか、といったことにも大きく影響するでしょう。一度ベルトコンベアを降りて社会に出てリアルな体験をすると、大学に戻ってきたときの学びへのモチベーションも変わってきます。FLY Programに参加した学生から周囲への、正の波及効果も期待されます」(内山さん)

また、北澤教授も、FLY Programの意義について「受け身の学習から自主的な学びへの転換」を挙げる。

「報告会で学生の発表を聞いていると、自主的に活動する、物事を主体的に受け止めるといった点において、特に大きな効果があると感じます。実社会では何が課題になっているのか、その解決のためには何が必要かという視点をもてるようになることも、これから大学というアカデミックな場所で学ぶうえで大事なことだと思います」(北澤教授)

多様な経験を通して考える、主体的な余白の時間を

FLY Programは、2023年4月の東京大学入学式の藤井輝夫総長による式辞でも、二つの観点で言及された。一つは、イノベーションを起こすために重要なこと(の一つ)が、「外に出て、多様な経験をし、人脈を広げること」であり、その一例として。もう一つは、東京大学では「社会のさまざまな現場に直接に触れあう機会を設けること」に取り組んでおり、「学びを社会と結び直す」体験型活動の一例として。北澤教授ならびに内山さんは、「大学という場に留まらず、多様な社会体験活動をしてほしいというメッセージが、濱田元総長の時代から脈々と受け継がれ発信されている」と強調する。

最後に北澤教授は、次のように締め括った。

「間が空いてはいけない、という思い込みがまだまだ強いのが日本の現状です。FLY Programは余白的な時間のとり方の一例で、修士課程を終えたとき、社会に出る前など、人生のどのタイミングで余白をとってもいいと私は考えています。むしろ、そういう時間がない現状の社会システムに違和感があります。ベルトコンベア式に流されるように進むのではなく、少し立ち止まって、自分の人生や将来についてじっくり考える時間をもつことが大事なのではないのでしょうか」(北澤教授)

考え方のヒント >> 間が空いたっていい。一度立ち止まって、学ぶ意義を考える。



やりたいプロジェクトを生徒が自由に企画。 教員は信じ委ね、「まずやってみる」力を育む

大崎海星高校（広島・県立）

■学校データ

1919年創立／生徒数97名（男子43名、女子54名）、全日制課程普通科。少子化により統廃合の危機に瀕した際、高校魅力化プロジェクトを立ち上げ、全国から生徒募集を開始。多様なプロジェクト活動が盛んで、地域と一体となって、生徒の学びや生活を支えている。

統廃合の危機回避のため 魅力的な学校づくりを推進

瀬戸内海の大崎上島にある大崎海星高校は、2014年に県の高校統廃合の基準により、募集停止の危機にあった。2年間の猶予期間でその危機から脱するため、当時の大林秀則校長が、町長と共に学校の魅力化に取り組み、数々の施策を実施した。塾がほとんどない島でも生徒の学びを保障する、地域おこし協力隊による公営塾「神峰学舎」の設立。地域資源を活用しながら自らの興味で課題研究を行う総合的な探究の時間「大崎上島学（以下、上島学）」の充実。そして、全国からの生徒募集、いわゆる島留学だ。

「今までに北海道から鹿児島まで、さまざまな県から入学者が来ています。総探を始め、生徒たちが自由にやりたい学びをプロジェクト化させて、地域で活動しています。何かをや

りたい生徒たちが全国から集まり、地元出身の生徒たちも島留学生からの刺激を受けて相乗効果が出ています」(前田秀幸校長)

自由だから本気度が上がり 責任を伴い真剣に取り組む

全国募集の1期生が入学した2017年に赴任し、そのクラスの担任となったのが兼田侑也先生だった。その年の全国募集の説明会に際し、「学校の魅力を一番知っているのは生徒たち。だから生徒に発信させてみよう」と、生徒たちに東京や大阪での説明会で発表してもらった。翌年から、生徒を県外に連れて



前田秀幸校長(左)、大崎海星高校魅力化プロジェクト担当でみりよくゆうびん局顧問の兼田侑也先生(中)、同・勇 修平先生(右)



行くなら部活動という枠がよいということになり、学校を広報する部活を立ち上げた。

「そのときに、学校の魅力を配達する役割だから部を『みりよくゆうびん局』という名前にしようと、生徒たちが決めました。大林校長時代からの自由に任せる風土が引き継がれているので、全国募集の説明会以外でも生徒たちが企画して地元向けの説明会や学校見学ツアー、SNSでの発信など活発に活動しています」(兼田先生)

その活動はすべて生徒の主体によるものだ。みりよくゆうびん局だけでなく、総探の「上島学」での地域活動なども、企画から地域への依頼、課題解決の活動の進行まで、すべてを生徒に委ねている。さらに、総探や部活の枠でもなく、生徒が自分のやりたい課題に自由に取り組み、イベントやワークショップ、農業体験などを企画し、地域の人々と交流するプ

ロジェクトが、先生方が把握しきれないほどに存在するという。一人がいくつものプロジェクトを掛け持ちすることも珍しくない。

活動を基に総合型選抜で進学する生徒もいるが、専門学校や就職など進路は多様。入試目的で活動をしているわけではない。生徒たちは活動自体が目的で、やりたいからやっているだけなのだ。そして、教員は生徒を信じて任せている。

「生徒が失敗しないように教員が手をかけると、生徒の本気度が下がります。やりたいことを自由にやるには責任が伴います。だから彼らも真剣に取り組み、自由だからと規範から逸脱するようなことはしません。プレゼン資料も一から生徒が作るため、拙い部分はありますが、大人が作るものよりも、思いが伝わっているように感じます」(兼田先生)

「旅する權伝馬」という、大崎上島から宮島まで向かう学校行事に生徒が参加し、みりよくゆうびん局がSNSで発信。





(写真右) 生徒事例の藤後めぐさんが運営した「海星マルシェ」。ジビエカレーを作るプロジェクトなど、仲間の活動と地元の人をつなげるサポートと、広報活動を行った。(写真左) 中島陽菜さんが実践した「広島空港キャンプ」。空港と大崎上島の魅力を伝えるイベントを友人と企画し、広島空港プロポーザル大会で最優秀賞をとり実現した。

教員の力や学校の名前が必要なときは、生徒から声をかけてくる。

「総探で地域の大人との交流が多いこともあり、うちの生徒たちは大人の巻き込み方がうまいのです」(勇 修平先生)

活動を通して自分を知り 自己肯定感が高まっていく

こうした自分たち主体の自由な活動を通じて、生徒たちはどう変わっていくのだろう。

「『人に頼れるようになった』『人から頼られるようになった』『自分の強みがわかったので、人のプロジェクトにも関わられる』『好きなものを好きと言える自信がついた』などの声があがっています。自己肯定感がすごく高まっています」(勇先生)

「やってみたら案外できるということがわかるのだと思います。失敗しても誰も怒りませんし、

挑戦する力がついていますね」(兼田先生)

実は、みりよくゆうびん局の発端となった全国募集の初めての説明会で、生徒たちは緊張のあまり発表をうまくできない経験をした。しかし、発表上手な他校の生徒から刺激を受けて、翌年はダンボールでポストを作って目立ってみたり、人気校の説明会に来た人を出待ちしてティッシュ配布をしたりと自分たちにできる精一杯の工夫を施して、他校の生徒に「すごい」と言わしめた。

「失敗しても教員が口出しせず、信頼して待てばよいことを、生徒たちから学びました」(兼田先生)

任された環境で自由に日々挑戦できるという“余白”を手に入れた生徒たち。一人ではできない活動は友人や大人とつながったり、失敗を恐れずに挑戦し続けたりという、自分だけの時間の使い方、新たな自分を発見していくようだ。

考え方のヒント >> 余白とは、チャレンジしてみる心が育つこと。



いろいろな経験を通じて、 自分への気づきを得た

藤後めぐさん(3年生)

本校を取り上げたテレビ番組で、先輩たちがキラキラして見えて、地域活動にも興味があり、大阪から来ました。でも、うまくいかないことが多くて悩んだ時期もあります。プレゼンを頼まれたりしてもやりたくなくて、2年生のときに大阪に1週間帰ったんです。そのとき、自分は地域じゃなくて、人と何かをすることが好きなんだと気づきました。いろいろなプロジェクトを経験して、格段に相手のことを考えるようになりました。あるイベントで、地域魅力化コーディネーターの方々のプレゼンを目の当たりにしたときに、「私は誰に向かってプレゼンしていたのだろう」と。対象をちゃんと考える広報を学びたいと真剣に考えるようになりました。内定している大学で、すべてのものに価値を見出し、独自の発想を実現できる人間になれるよう学び続けたいです。



最短距離より 回り道することに価値がある

中島陽菜さん(2年生)

最近では「広島空港キャンプ」と「O7(オーセブン)サミット」という学生の集まりを企画・実践しました。「空港キャンプ」は広島空港が生徒向けに主催するプロポーザルで最優秀賞をいただきました。自分たちが「空港でお泊まりしてみたい」という気持ちから、空港と大崎上島の魅力を伝えられるように、キャンプ形式のイベントを考え、実践しました。「O7サミット」は、自分が若者の社会参画に興味があり、人が話しやすい場をつくることに興味をもった友人と一緒に立ち上げた企画。大崎上島にある学校や地域の人が集って「島の交流の場を増やす」をテーマに語り合いました。企画を立てるまでに、友人と何度も語り合い、お互いを知る時間が貴重な体験でした。価値観が違って尊重し合いとことん話す、最短距離よりも回り道をしたことに価値があったと感じています。



生徒が自分で学び方を決める学校を目指し、 教員に時間を返すことからスタート

横浜創英中学・高校（神奈川・私立）

■学校データ

1940年創立／高校生徒数1211名(男子392名、女子819名)。千代田区立麹町中学で学校改革を実践した工藤勇一校長が2020年に着任以来、校則や固定担任制の撤廃、学び方改革、教員の働き方改革などさまざまな学校改革を実施。入学志望者が急増している。

教員のシフト制により 私学で完全週休2日が実現

2020年から働き方改革に着手し、わずか1年余りで、私学で教員の完全週休2日制(生徒は土曜日半日登校)を実現し、時間外労働も大幅に削減した横浜創英中学・高校。その方法を学びに、全国の学校からの視察が引きも切らない。改革を推進してきた本間朋弘副校長は「働き方改革は、学校改革のための手段に過ぎない」と語る。

「学校は生徒の未来をつくる場所。教員の仕事も未来に希望のある環境に変わらなければなりません。何より『学びを生徒主体に移譲する』『実学的な学びをして社会に貢献できる人材を育てる』という本校が目指す新しい学校像のために、まず教員の時間にゆとりをつくるのが不可欠でした」(本間副校長)

新しい学校像に着手する前段として、まず

教員の完全週休2日制を導入。生徒は土曜日にも授業があるため、教員は週2日の全員出勤日以外はシフト制にしたのだ。また、毎月2時間かけていた職員会議の無駄を洗い出し、1回平均15分とした。伝達事項は精度の高い資料の事前共有に切り替え、議題のない月は会議自体をなくした。さらに教員による委員会や分掌も大幅に削減。

「個々の教員の勤務時間が削減されたことにより、不在の平日対応などで教員同士がお互いに支え合う職場風土も醸成されていきました」(本間副校長)

方針転換の学校改革に向け 副校長が職員たちに謝罪

横浜創英中学・高校の学校改革は、これからの社会に必要な力を生徒が身につけることが目的だ。

「教員が手取り足取り指導する今までの教育

校長補佐
山本崇雄先生



コラボレーションウィーク担当
石原徳子先生



副校長
本間朋弘先生

では、生徒が社会に出たときに幸せに活躍しているイメージが湧かなかったのです。当事者意識をもって自己管理ができ、自分の強みを実践して社会に貢献できる人材を育てるには、学びも学校運営も生徒主体に委ねるしかないと考えました」(本間副校長)

学校改革にあたって、本間副校長は、職員会議で職員たちに謝ったと言う。公立の超進学校を歴任してきた本間副校長は、11年前に横浜創英の進学実績を上げるミッションで転職してきた。講習や模試対策などを進めた結果、進学実績は大幅に上がった。しかし、当時は18歳の頂点学力の先を見ておらず、生徒と社会が繋がっていないことに違和感もち始めた。その頃に現校長の工藤勇一先生と出会い、社会に役立つ基盤としての学び

方改革を決意。

「私自身がシフトチェンジしたわけですから、そのことを素直に反省し、先生たちに伝えました」(本間副校長)

そして、工藤校長、本間副校長、歴任してきた学校で授業改革を推進してきた校長補佐の山本崇雄先生の3人のトップによる学校改革が始まった。

コラボレーションウィークで 社会と繋がる学びを体感

同校の学校改革の本丸は学び方改革だ。最上位目標である学校像を実現するために、社会で必要な経験を落とし込むカリキュラム構築が進んでいる。

その一つが、複数教員で合教科授業を実

施するコラボレーションウィーク(以下コラボウィーク)だ。高校1・2年を対象に、4日間で探究的な授業を体験する。教員同士が声をかけ合って24講座を設置。生徒たちは第5希望まで申請。普段関係性が薄い生徒が集まるよ

う教員側で調整し、受講講座を決める。与えられたミッションに対し、グループで取り組み、最終日に発表を行う。

「実社会は複数教科の知識の組み合わせで成り立っています。実社会に繋がる学びの生

コラボレーションウィークの授業例



英語科×情報科の「暗号ゲーム/クイズを開発せよ」。暗号の歴史や仕組みについて学び、言葉が目的ではなく手段であることを体感する。



理科×社会科の「集え哲学的サイエンティスト」講座。身近な社会問題が最先端技術だけで解決できるか、科学的・哲学的なアプローチで探究した。



本間副校長(日本史)と山本先生(英語科)がコラボした、幕末の侍が英語を習得していった観点を基に、生徒たち自身が英語の学び方を提案する授業。

かし方を体験してもらうのがコラボウィークのねらいです」(コラボウィーク担当・石原徳子先生)

生徒たちは自分が興味あるテーマについてグループで研究を深め(19ページ写真参照)、インプットとアウトプットを反復することで知識の定着を体感。興味と学びのつながりを短期間で習得している。

さらなる改革に向けて 教員のアップデートが必要

生徒に学びの主体を移譲する施策として、さらに今後、自由選択制の大幅な拡大と、学年制を柔軟にとらえることの2点を柱としている。前者は大学並みに生徒が時間割を自由に組み合わせるようになる施策で、2025年度からの導入を目指している。学年制については、すでに中学校の英語科では学年の壁を取り払い、生徒同士が対話で学んだり、個人で学んだりと授業スタイルが異なる5つの教室から自由に選べる取組が始まっている。

「個別最適な学びとは、習熟度別に教員が集団を分けることではなく、生徒自身が自分の学び方を選ぶことです」(本間副校長)

「与えられて余白のない学校ではなく、無地のキャンパスに生徒が自由に学びをデザインしていく。そこに自然と余白が生まれていきます。そして、学び方を生徒に委ねたとき、教員に求められる専門性がより高まります。進化して

いく学び方についての知識を常にアップデートさせていなければなりません。また、生徒が選んだ学びが本人の力を伸ばしているか見取る力、生徒に学びたいと思わせる力が教員には求められます」(山本先生)

働き方改革により生み出された時間で、教員は生徒主体の授業に対応できる自己研鑽に時間を使うことができるようになった。

「生徒に学びを委ねることに最初は怖さも感じました。でも、主体的な大人に育ってほしいというイメージから逆算すれば、主体的な学びは必要なこと。教員にできることは、安心して発言し、楽しんで学べる教室の環境づくりぐらいだと感じています」(石原先生)

「家族を愛する以上に生徒を愛する必要はありません。いくら生徒たちを愛しても、未来をつくる支援はできますが、未来永劫生徒に寄り添うことはできません。自律に向けて手を離さなければならない。だから学校に長くいないで、家族を愛しなさいと。これが私の考える教員の余白です」(本間副校長)



図面通りに完成させることがゴールではない。 使い手が自由に空間を使える余地を残す

株式会社ドットアーキテクト（一級建築士事務所）

■ Company Profile

株式会社ドットアーキテクト (dot architects) ● 家成俊勝、赤代武志により2004年創立。大阪・北加賀屋を拠点に活動。一般的な建築設計だけに留まらず、施工、イベント企画、アートプロジェクトへの参加など、さまざまな企画に関わる。

■ Interviewee

家成俊勝 (いえなり・としかつ) ● ドットアーキテクト代表。1974年兵庫県生まれ。中高時代から建設現場でアルバイトし鉄筋工の経験も。関西大学法学部法律学科卒業。就活時期に行きつけの飲み屋のパートナーに勧められた本をきっかけに建築を志し、大阪工業技術専門学校夜間部に進学。専門学校在学中より設計活動を開始。現在、京都芸術大学空間演出デザイン学科教授、大阪工業技術専門学校建築学科II部 非常勤講師も務める。

建築の世界では通常、設計と施工は分業で行われる。両者の関係は契約に基づくため、図面通りに施工されなければ契約違反と見なされる。このため、現場の施工過程で新たな発想が生じたとしても、その段階で図面を大きく変えることは難しい。

かつて造船業で栄え、今はアートの町として再生を目指す大阪市南部の北加賀屋の工場跡にアトリエを構える「ドットアーキテクト」という設計事務所が、設計だけではなく施工まで請け負うことが多いのは、図面通りに完成させることがゴールではないと考えているからだ。代表の家成俊勝さんは話す。

「施工のプロセスにおいて、建物に関係する多くの人たちから出てくる、『こうしたらいいのでは』といった意見に応じて柔軟にゴールを変えていきます。ゴールとはあくまで、ある時点

で仮決めしたものであり、書き換えていくものだと考えています」

建物の主役は、建築家ではない。そうした思想は社名にも表れている。

「設計関係の事務所って、××設計事務所のように個人の名を屋号とすることが多いんです。でも建築とは使い手を含む関わったすべての人のもの。ドット=『.』という単語を使っているのは、ごく小さな点の周りに、さまざまな人たちが関わってくる余白を大きくとっておきたいからです」

自分の介在する余地の有無がメンタルにも影響する

建築家はアーティストとは違う、と家成さん。作り手の研ぎ澄まされた感覚だけではなく、使い手が自由に空間を使える余地を残すことも、ドットアーキテクトの設計における基本的な考



え方だ。その点、集合住宅における似たような間取りや配列は、効率的ではあるが使い手の想像力を阻んでいることが多い。「テレビはここ、ソファはここ」と、あらかじめ使い方が規定されているのだ。家成さん自身、物件選びの際、そのことを実感した結果、古い長屋に居を構えた経験がある。

「長屋だって、江戸自体から続く規格化された型には違いありません。けれど、障子と襖の開け閉めによって空間はかなり流動的になるため、使う人次第で、ある部屋が客間や居間や寝室にもなるわけです」

自分ではない誰かによって使い方を規定されることは、メンタルにも影響を与えかねない。

「多くの人は電車が遅延したり、モノが壊れ

たりするとイライラするものですよ。でも、広島大学大学院の松嶋 健准教授から聞いた話ですが、ナポリの人は逆に、システムが破綻なくスムーズに動く状態に苛立ちを覚えるそうです。思うに、ある仕組みに対して自分の身体や思考がコミットできずにいると、そこに自分が存在しているという実感が希薄になるからではないでしょうか。介在する余地がないことにストレスを感じるのでしょうか。気持ちは、よくわかります。昔は車の構造もシンプルでボンネットを開けて修理できましたが、コンピュータ制御になるとお手上げです。私たちは、いつの間にか情けない体にさせられてしまっているのかもしれない」

賃貸物件における退去時の原状回復も、



そうしたことを助長している。

「住む前の状態に戻すことが絶対条件となると、自分が暮らしやすいよう大胆にカスタマイズしたくなる気持ちは抑えられてしまいます」

本来、家とは住む人の想像力が問われるのに、パッケージ化された商品になっているところに問題があると家成さん。その点、ドットアーキテクトが手掛ける建築には、そこに住む人や関係者が、作る側として深くコミットするケースが少なくない。森に行ってみみんなで木を伐りだすことから始めることさえある。

「食べ物や洋服もそうですが、どのような材料ででき、どういう人たちが関わっているかというリアリティをもつことで、生きていくことの本質が見えてきますし、環境問題だって自分のこととして考えられる。人間らしく生きるため、作ることを手放してはいけないと思います」

与えられたものを無自覚的に使うのではなく、その過程には本来、使い手の介在する余地はたくさんある。そのことを意識するべきなのだろう。

余白や遊びがあることは種の生存レベルの問題!?

ドットアーキテクトには大学で教えたり、農業に関わったりしているメンバーもいる。家成さん自身もコロナ前までは近くのバーで月数回、バーテンダーとして働いていた。

「一つの職業を突き詰めることも大切ですが、専門以外のことが見えにくくなります。複数の役割を担うことで視野は広がり、息苦しさも減ることを実感しています」

事務所のあるコーポ北加賀屋も、そうした場であることが意識されている。元家具工場の広い敷地には、アート、デザイン、メディアなどジャンルの違う7つの組織が同居し、共有スペースを使った展覧会やイベントでは多くの人が出入りする。

「高校生にも来てほしい。アーティストなど普段は会わない人と接することで、学校の外側にも学びの世界があることを知ってもらいたいです」



瀬戸内国際芸術祭2016では、資材調達のため、敷地の裏山の所有者と一緒に木を切り倒しに。その後、海辺まで運び、皮を剥ぎ、杭になるよう削りだした。



小豆島の「Umaki camp」(2013)では、石積みを含め施工プロセスに多くの地元の人が参加。建物完成後も、映画の自主制作・上映会の舞台となったり、ヤギの飼育がされたりなど、地元の人の手で運用される。
photo:Yoshiro Masuda



オフィスから徒歩3分の場所にある「千鳥文化」(2017)は昭和30年代の文化住宅をリノベーションした複合施設。食堂やバー、ギャラリーなどを有し、地域の人たちが緩やかに交流する。
photo:Yoshiro Masuda

ドットアーキテクトは舞台美術や展覧会の制作などにも携わっている。

「粘菌がテーマの展覧会では、大学の先生にこう教えてもらいました。粘菌で合目的に動くのは8割くらいで、残りはいわば遊んでいる。けれど環境が激変したとき、8割は死に絶え、遊んでいた2割が新たな環境で生き延

びると。そう考えると、効率重視ですべてを今にアジャストしていたら、何か起きたとき全滅してしまいかねません」

余白というか遊びというか、一見、本筋とは違うことをすることの重要性。種の生存というレベルにおいても意味があるのではと家成さんは話す。

考え方のヒント >> 使い手が介在する余地を残す。



遊び心=プレイフルマインドが高める創造力。 今、職場に求められる遊びの場のデザイン

株式会社レア（共創型アクションデザインファーム）

■ Company Profile

株式会社レア (Laere) ●2015年設立。「最高の学びの経験をデザインする」と掲げた“教育デザインファーム”から、現在は「次世代の希望と行動を共創する」をパーパスに掲げる“共創型アクションデザインファーム”へと進化。Laereとはデンマーク語で「学び、教える」という意味。

■ Interviewee

大本 綾(おおもと・あや) ●株式会社レア共同代表。広告会社勤務を経てデンマークのビジネスデザインスクール KAOSPILOT (カオスパイロット)に留学。デンマーク、イギリス、南アフリカ、日本において社会や組織開発のプロジェクトに携わる。留学経験から「クリエイティブは才能ではなくトレーニングによって得ることができるスキル」と確信。企業や教育機関をはじめさまざまな組織に対してクリエイティブな人材育成と組織開発プログラムを開発・実施。

ある研修のワンシーン。手にパペット(人形)をはめた大人たちがテーブルを囲み、それぞれが抱える困り事について語り合っている。パペットになりきっているからか、初対面でも形式ばった会話ではなく、本音が出てきやすい。研修を終えた参加者からは、「パペットは、すぐに深い対話に移行できるアイスブレイカーのような存在」「自分の感情を素直に表現でき、新たな発想を生むきっかけを与えてくれた」という感想があがってきた。

こうした、“真面目だけど遊び心のある対話”をはじめ、遊び心=プレイフルマインドあふれる研修プログラムを提供するのは、北欧社会での知見を基に、クリエイティブ人材の育成と組織開発支援を行う株式会社レアだ。共同代表の大本 綾さんは、こう話す。

「子どものころは、どんな場面でも感情豊かに

自分の意見を発信できたのに、大人に近づくとつれ、他者の視線や場の空気を察し、本音を出しづらくなります。それでは自由な発想や創造性が失われてしまいがちです。ある研究によると、5歳児がもつ創造性の95%は30年後に失われてしまうとか。子どものように自分であることを楽しみ、本来もっている創造性を解放するためには、話しやすい環境を意図的につくるなど、遊びの場をデザインすることが有効です。研修の冒頭、全員でカズーという笛に似た楽器を使って音で会話することもあります。それだけでも、内側にある言葉を発する準備になるんです」

やるべきことがない自由な 時間が創造性をもたらす

本音を出しあえたり、好きなことに打ちこめたりする時間や空間がある環境、言い換えれ

ば遊び心にあふれた職場では、いったい何が起こるのか。

「よく例にあがるのがGoogle社の20%ルールです。勤務時間のうち20%を社員が自由に使える時間に充てたことで、Gmailのような革新的サービスが生まれました。やるべきことがない自由な時間が、創造的なアウトプットやイノベーションをもたらすわけです。デンマークの玩具メーカーLEGOのトップも『遊び心は学びを促進する。楽しさと学びは相反するものではなく、相互作用によって創造性を高める効果がある』と語っています」

ちなみに、創造性やイノベーションとは、ア

ートやクリエイティブ、技術分野だけの話ではない、と大本さんは話す。

「例えば、『忘れ物をしない』とか『絶対に休まない』という子がいたとします。そこには、その子なりの工夫があるはずで、創造性そのもの。そのスイッチがどこにあるかを自覚できるようになれば、別の課題に対しても解決のヒントになるでしょう。遊び心には、ある状況を違った角度で捉え、新たな可能性を引き出す視点の転換といった効果もあるんです」

ただ、遊び心や遊びの場が大切とはいえ、一般的な日本の職場でそれを求めても、「仕事は遊びではない」「サボりたいだけだろう」と思



われるかもしれない。そこで、大本さんが提案するのが“言い訳”をうまく使うことだ。

「皆さん、どんなに忙しくても隙間時間にゲームをしたり、散歩したりYouTubeを見たりしますよね。その際、『気分転換のため』『健康維持のため』『アイデアを練るため』などと自分を納得させることがあるでしょう。職場でも、こうした言い訳を適度に使いこなし、自己を正当化することで周囲の理解が得やすくなるかもしれません」

人間、空間、時間の3つの「間」にある余白を大切に

遊び心は、職場における「余白」のようなものと言えるかもしれない。その余白について大本さんは語る。

「フィンランドの芸術大学で学んだ友人が『感性を磨くには3つの間（人間・空間・時間）が大切』と話していました。感性を創造性に、間を余白に読み替えても当てはまると思うんです。“人間”とは調子の良し悪しが激しい不完全な存在。なので、朝コーヒーを淹れたり、自然を感じたりと余白の瞬間を大切にすることで、自分らしくいられるようになると思います。また、“空間”の余白とは、自宅や職場など日々を過ごす場所の役割を定義しすぎないこと。私たちのオフィスも、必要に応じてピクニックシートを敷き、みんなでお茶したり、寝そべったりできるオープンな空間になっています」

レア社が特に大切にしているのが“時間”の余白だ。例えば、月曜日の午前中は出社する必要がない。



デンマークで開かれた、図書館の未来について考えるための国際会議にて。自作のパベットを使ったセッションを実施。

「その人ならではの観点を活かしたパフォーマンスを発揮するためには、心身の状態が整っていることが前提です。そのため週の初めは、読書、散歩、睡眠など各自が自由に過ごす時間に充ててもらっています。また、月曜の午後には、週末起きた出来事や、今週楽しみなことなどを話す雑談タイムを設けています。入社したてのスタッフからは『こんなに対話が多い会社とは思わなかった』と言われます」

これに限らず、すべてのミーティングは、一人ずつ仕事と関係のないひと言を話すことから始める。アイスブレイクとして行われるチェックインだ。

「何でもいいんですが、声に出すことで、『ああ、私は今、こういう感情でいるんだ』など、自分を客観視することができます。それをメンバーが受け止めることで、『私らしくていいんだ』というマインドフルネスな状態をつくることもつながります」

長期休暇も、学校の休みに合わせて季節



仕事始めは毎年恒例の「新年大対話会」から。その後、メンバーそれぞれの思いを書き初めにしてチームで共有する。



ワークショップでは、初対面の参加者同士が話しやすいよう、非日常を演出するなど、遊び心を刺激するさまざまな仕掛けが。

ごとに設ける。家族と過ごす時間を増やすため、また、やりたいことにトライできる時間を確保するためだ。

合宿も毎年恒例。北欧のみならず日本各地を巡り、楽しみながら学びを深める。その行程にも余白を設け、詰め込みすぎない。町を歩きながら感じた、“今、面白そうなところ”に

足を向ける。

レア社が実践・提案する、自由に遊び心を大切にする職場は今後増えていくだろう。事実同社には、共創が求められる組織を中心に、名のある企業や機関から相談や研修の依頼がくる。価値創造は余白から始まることを、多くの企業が気づき始めている。

考え方のヒント >> 遊び心⇨余白が豊かな発想や創造性を生む。

書籍や漫画、音楽、ゲーム…etc.

余白へのアクセス 10選

時間やタスクに追われる日々に、ちょっとした余白をもたらしてくれそうな、
さまざまなものを集めてみました。

立ち止まっていつもと違う角度から物事を眺めてみると、新たに見えてくることもあるかもしれません。
時には余白に導かれる世界を楽しんでみてはいかがでしょうか。

取材・文／藤崎雅子



Comic

『パルリンうわの空』
香山 哲／イースト・プレス

異なる環境から見えてくる

本当に大切にしたいこと

自由きままなドイツ移住記。「なんの気なしに来てみたら心に余裕がもてていた」という著者が、平凡な日常にあるささやかなものを集めて漫画にしている。日本とは異なる仕組み・文化でのエピソードを通じて、現在の自分を客観視できる。



断片的なものの社会学
岸 政彦 Kishi Masahiko

人の話を聞くということ。ある人生のなかに入っていくということ。

紀伊國屋じんぶん大賞2016受賞!

ひさしぶりに、
読み終わるのが
惜しいような本に
出会った
——上野千鶴子——
社会全体の未来を
見据えたことは「
——高橋源一郎——
絶賛!
——中江有里——
平松洋子——
佐々木敦——
千原雅也——
雨宮まみ——
星野智幸——

『断片的なものの社会学』
岸 政彦／朝日出版社

ありのままに伝える

分析されざる人生の断片を

Book

路上のギター弾き、夜の仕事をやるシングルマザー…
社会学者が聞き取り調査の現場で出会った「解釈・
分析できないもの」を集めたエッセイ。意味を求めない
リアルなエピソードから、それぞれの人生がありのまま
に伝わってくる。

Book



『先生のための 塩対応の技術』
峯岸久枝 / 学事出版

関わる人が多く多忙を極める先生方に、がんばりすぎない、信頼関係に基づく「塩対応」を提案。生徒、保護者、同僚などからの相談や依頼にどう対応したらよいか、ケース別に具体的な対応方法を解説している。

多忙を極める先生方に
信頼に基づく「塩対応」を伝授

コミュニケーションにおいて

沈黙は武器になる

Book

『沈黙の会話力』
谷原 誠 / フォレスト出版



会話中に沈黙が生まれると不安になり、余計な話で間を埋めようとする人は多い。本書では、沈黙のもたらす効果や、沈黙を有効に使うテクニックが書かれている。沈黙は恐れるものではないと勇気をもらえる。

Music

沈黙のなかにある音を聴く
クラシック音楽



『4分33秒』 ジョン・ケージ
(写真提供：神奈川フィルハーモニー管弦楽団)

ジョン・ケージが作曲した『4分33秒』は、楽譜に休符だけが書かれた作品。演奏者は楽器を奏せず、聴衆はその場に偶然に起こる音を音楽として聴く。沈黙とは無音ではなく「意図しない音が起きている状態」という考えに基づく。

Comic



『ひらやすみ』
真造圭伍 / 小学館

モラトリアムの日々の葛藤と、

その緩やかな肯定

一戸建ての平屋で暮らす29歳フリーターと、周囲の人々との交流を描いた漫画。モラトリアムの日々の葛藤とともに、目的をもたずにその場を楽しむことや、疲れたら立ち止まることなどに対する緩やかな肯定が伝わってくる。

Podcast



余白な学校

株式会社rokuyou / NPO法人青春基地

公立高校と連携して新しい学びづくりを実践・研究するメンバーが送るポッドキャスト。無駄のメカニズムの研究者、システム思考教育家などさまざまなゲストとオープンに学びや学校を語り合い、学校の固定概念を解きほぐしていく。

多彩なゲストと共に
学校の固定概念を解きほぐす

不完全さをさらけ出し

相手と信頼関係を育む



Robot

弱いロボット

豊橋技術科学大学ICD-LAB

昔話を語る途中で物語の大切な部分を忘れてしまったり、ゴミ箱ロボットなのに自分ではゴミを拾えなかったり… 一人では何もできないロボットたち。その弱さを開示することで、周りの人の強みや優しさを引き出ししてくれる。

「待つ」ことが好機を生むことも。

流れに身を任せて楽しむ

スイカゲーム

Aladdin X株式会社

※照明一体型プロジェクター「Aladdin X (アラジン エックス)」搭載ゲームNintendo Switchバージョン

Game



果物を落として同じ種類のをくっつけて進化させ、ハイスコアを目指すゲーム。果物はゆるやかに動き、じっと待つとくっついたり、1つの果物が全体を大きく動かしたり。スピードは競わず、流れに身を任せる楽しさが人気。

Museum

見えてくるものとは…
暗闇の中、視覚を閉ざすことで



ダイアログ・イン・ザ・ダーク

一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ

暗闇の中、視覚障害者のアテンドのもと、視覚以外の感覚を研ぎ澄まし、冒険、対話をする体験型のソーシャルエンターテインメント。人と関わることの楽しさや、対話の大切さへの気づき、「自分はここにいていい」という自己肯定感の高まりが期待される。



余白が導くキャリア

あの人があるなかで気づいたこと

知らず知らずのうちに築かれた、人生の「こうあるべき」を手放すことで、思いがけない道が開けることがあります。
誰かの目を気にして生きがちな昨今、“私”を生きるための試行錯誤を守り、
大切にしてきた3組の方々にお話を聞きました。



取材・文／塚田智恵美 撮影／伊藤晴世(33ページ)、米本満穂(36ページ)、山内城司(39ページ)



Case
01

なみき・わたる・みお●(渉さん)2015年に女性のキャリア支援を行うベンチャー企業に転職。2017年より複業でカンターキャラバンの実証実験を始める。(美緒さん)メーカー勤務時に流産・不育症で退職。専業主婦期間を経て保育士資格を取得。2021年、夫婦で共に株式会社オンテンパーを立ち上げる。写真はオンテンパーが運営するTamariBaariにて撮影。

レールから外れるのが怖かった二人が 気づいた「自分の時間を生きていい」

「ワークライフバランス」という言葉があります。仕事と生活の両方を充実させ、調和させる考え方です。でも、実際は「ワーク」と「ライフ」は切り離せず、多くの人々が、所属する会社のルールや人間関係、価値観から、生活面にも大きな影響を受けます。どこで、どれくらい働くか。何歳くらいでローンを組むか。子どもが生まれたら、どの保育園に入れるか…。無意識のうちに「人生、こうあ



るべき」が規定されていく。そもそも「ワーク」と「ライフ」は個別に充実させ、バランスを取れるようなものではないのではないかと。仕事は仕事、ある程度我慢して、趣味を充実させようなんて言っているうちに、いつの間にか、常に自分ではない誰かの時間を生きているような状態になってはいないか。そんな問いをつい考えてしまうのは、私たち夫婦が仕事も生活も、自分ではない誰かの価値観に縛られ、苦しんだ時期があったからです。

新卒で入社した会社で出会い、結婚。しかし流産や不育症の経験で、夫婦の関係や生活が大きく変わりました。夫は外資系企業で忙しく働く日々。妻は体調を崩して退職したことで「自分は社会から必要とされていない人間なのではないか」と塞ぎ込むように。このままでは夫婦関係が悪くなる一方という局面を迎え、働くことや生きることを根本から見直し「どうありたいか」考えたのです。

思えば私たちには、それぞれに「この道から外れてはいけない」と思い込んでいた理想像がありました。企業に勤め、フルタイムで働き収入もそれなりに高く、結婚して子どもを授かり家庭も充実させる。そんな「こうあらねばならない」はどれも自分ではなく、他人の目を気にして築かれたものでした。

仕事優先の働き方を見直したころ、オランダの「カンターキャラバン」という活動を知りました。2017年ごろのことです。オフィス仕様に改装したキャンピングトレーラーを自然豊かなところへ移動させ、開放的な自然の中で働く。働くという行為の中に余白をつくる取組だと魅力を感じました。当時はコロナ禍前で、毎日出社するのが当たり前とされていた時代です。いつもの会議室とは異なる空間で、心にゆとりのある状態で仕事をしたほうが仕事の効率も上がるとオランダでは考えられていることにも驚きがあり「これだ!」と直感して、日本版のサービスを立ち上げました。

といっても実は、実際に使える土地など事業の目処がつかないうちに、



勢いでキャンピングトレーラーを買ってしまったのです。ところが、運良く「私がもっている土地を使っている」と協力してくださる経営者の方に出会えました。その方は「事業プランをもって来る人は多いが、大体は『プランだけ』。実際に車を買ってから来た人は初めてだから、一緒にやろうと思った」とおっしゃいました。自分がしたいと思うことを、まずやってみる。やってみなければわからないことがある。「この道から外れたらどうになってしまうのだろう」と怖れていたときは、まったく異なる感覚—自分の時間を生きていると感じました。そして今、私たちは共に会社を立ち上げ「人生に余白を」を軸に、働く環境づくりをサポートする事業を行っています。

やりたいことがなければ何者にもなれないと思いついでいる人もいるかもしれません。でも「今日は天気が良いから、自分の好きな場所でミーティングをしよう」や「お気に入りの服を着よう」といった程度の小さな行動を積み重ねていくことで、何者でもない「私」が見えてくることのあるのです。私たちの思う余白とは、誰に決められるのでもなく、そうした自分の時間を生きること。もちろん、安定した企業に長く勤めることを否定しているわけではありません。でも、もし「この道から外れてはいけない」と怖れを抱いている人がいたら「外れても大丈夫だよ」と言ってあげたいですね。

効率重視とは逆行する発酵食のように 人生もじっくり向き合い「醸す」もの



Case
02

まの・はるか●ものづくりに興味をもち、新卒で素材系商社に就職するものの「一番身近なものづくりは料理である」と思い至り、食の道へ。日本酒に合う料理を中心に、レシピ開発や執筆など幅広く活動。2022年『発酵室 よはく』を立ち上げる。2023年、京都に移住し、酒屋「発酵室 よはく」をオープンする。

新

卒で素材系の専門商社に入社したものの「料理に関わる仕事がしたい」という思いが芽生えて、2年目の秋に退職。フードコーディネーターの資格を取得した後、料理研究家のアシスタントとして働き始めましたが、未熟だった私は怒られてばかり。収入面もなかなか厳しく、3カ月でアシスタント業を辞めることになりました。



立て続けに一度決めた進路から撤退することとなり「何事も続かず、私は逃げてばかりなのではないか」と自信を失いました。ただ、何から逃げたとしても、自分からは絶対に逃げられない。それなら世間の「こうあるべき」という働き方像にとらわれず、自分らしくいられる生き方や働き方を模索しよう。そう考えていたころ、日本酒のPR活動をしている方との出会いから、日本酒のネット番組に出演することに。全国各地の酒蔵を取材するうちに、日本酒のもつ奥深さに気づき始めました。

日本酒の原料は米、米麴、水とシンプルです。しかし、麴菌や酵母菌の力で、まるで生きもののように育ち、多種多様な味わいを生みます。次第に私の関心は、見えない菌の力を用いた「発酵」そのもの、そして味噌や醤油といった発酵食の世界へと移っていきました。

もともとは気候や風土など、制約のある環境下で、その季節にしか頂けない旬の食材を長期間にわたり食べられるように生まれた発酵食。ぬか漬けやキムチ、味噌など、最近では手作り発酵食品もブームになっています。ただし菌は生きものです。なかなか思い通りにはなりません。私自身、軽い気持ちで甘酒を作ってみたら、温度管理のミスで大失敗、なんて経験もしました。手間も時間もかかるのに、やってみないとどうなるかわからない。そんな気難しさと奥深さに、私は惹かれていったのです。

そういえば小豆島にあるヤマロク醤油の蔵元を見学したとき、こんな話を聞きました。同じ作り方をしている、醤油を仕込む桶によって味の個性が微妙に変わる。蔵の奥にあって誰にも見られない桶より、人がよく覗く桶のほうがおいしく仕上がることもあるのだそうです。不思議ですね。科学ですべてを解明しきれない余地が発酵にはあるのだなと感じます。

知れば知るほど、手間と時間をかけて見守り、自分だけの味を育てていく発酵食には、効率やスピードが優先され、確実な結果が求められる現代とは逆行する価値観が秘められているように思えました。これが暮らしの余白だと。その余白を慈しんでいくことこそ、私が私らしくいられる



生き方・働き方であるように感じられました。

2018年ごろから発酵を軸に料理家として活動するようになり、2022年には『発酵室よはく』を屋号に。季節の仕込みものを作る手仕事会も始めました。2023年4月には京都に移住。四季の移ろいを肌で感じ、味わいながら、その時季にしか手に入らない食材を使って発酵食を仕込む。心に余裕がないときも、下処理をしたりかき混ぜたりと手を動かしているうちに、少しゆとりが戻ってくるような感覚になる。こんな日々の過ごし方が、とても自分らしいような気がしています。

私のキャリアには目標に向かって一直線に道を進む、というような一貫性や計画性がありません。新卒で入った会社をすぐ辞めて、アシスタント業も続かない。それでも何かしら動き続けている間に、偽りない自分の感覚にじっくりくるような、発酵の世界へとたどり着きました。しかし、行き当たりばったりのキャリアが、振り返ってみると数珠つなぎのようにつながり、すべてに意味があるように見えるから不思議です。それはひょっとしたら、「自分から逃げない」、つまり自分の感覚を置き去りにせず、自分の興味が向くこと、これなら私もがんばれそうだと思うことを選んできたからなのかもしれません。

現代は何もかもスピードが早く、人生にも正解らしきものがあるように錯覚をしがちです。それでも、本来、それぞれの人生はじっくり時間をかけて向き合い「醸していく」ものはず。結果や価値が早くわかるものに飛びつくのではなく、本来そこにあるはずの余白を守っていくことで、キャリアにも暮らしにも、自分らしい味が出てくるのかなと思います。



キャリアブレイク研究所
代表理事
北野貴大さん

Case
03

きたの・たかひろ ● 大学卒業後JR西日本SC開発株式会社に入社し、商業施設の企画開発に従事。2022年に独立。無職のための宿『おかゆホテル』や『むじょく大学』など、キャリアブレイクの文化啓蒙活動を行う。2022年10月、一般社団法人キャリアブレイク研究所を設立。大阪公立大学院経営学研究科 特別研究員。

「ちょっと一回手放して、離れてみる」 キャリアブレイクがもたらす新たな人生

キ

キャリアの中断はよく「ブランク」と表現されます。日本では、ブランク=空白期間があると転職活動で不利になるといった考え方もあって、所属している会社が自分には合わないと思っても、なかなか辞められない人が多いかもしれません。なんとか工夫しながら今いる会社に居続けるのが第一の選択肢、転職先など次の居場所を見つけて環境を変えるのが第二の選択肢だとしたら、第三の選択肢と



して「今いる場所から一時的に離れてみる」という方法をとってもいいのではないのでしょうか。それが僕のつくりたい「キャリアブレイク」の文化です。

大学卒業後、JR西日本グループの会社に入社した僕は、商業施設・ルクア大阪の企画プロデュースの仕事をしていました。あるとき商社で働いていた妻が仕事に悩んで「無職になってみる」と言い出しました。無職というと僕は正直、少しネガティブなイメージがあったのですが、イギリスに住んでいたこともある妻には無職期間を挟んでキャリアを転換してきた友人たちがいたので、抵抗がなかったようです。そうしてあえて無職期間を設けた妻が、自分の感性を取り戻し、選択肢を広げ、やりたいことを見出し、次の仕事に就くまでのプロセスを間近で見て、まるで旅行に出かけて人生を振り返りながら回復していくようだ面白く感じました。欧州ではこのような離職の選択をキャリアブレイクと呼び、カルチャーとして根付いている国もあるそうです。こうしてキャリアブレイクについて関心が深まり、さまざまな文献を調べたり発信したりするようになりました。2022年に独立し、その後、一般社団法人キャリアブレイク研究所を立ち上げました。

研究を始め、離職・無職経験者の話を聞くうちに「ちょっと一回手放して、今いる場所から離れてみる」ことの効用に気づきました。僕たちは普段、どこかのコミュニティに所属して生きています。知らず知らずのうちに所属している会社や役割を背負い「〇〇社の社員としては～だと思おう」「教員としては～という判断をする」というように、自分以外を主語にさまざまなことを考えるようになっていきます。しかし所属している場所から一度離れて「孤立する」ことによって、自分を主語にして考える時間が取り戻されるのです。すると「本当はこうしたかった」「実はこれに興味があった」など自分の本心や使命に気づくことも。これを僕は「創造的孤立」と呼んでいます。歴史的に見ても、時代を変えた偉人や、その当時の常識を覆して新しい文化をもたらした人たちの多くが、その時代の王道や大きな組織から一度離れて孤立しているのです。



孤立によって「私」が復興し、それまで見えなかった選択肢が目に入るようになる。選択するのにもコミュニティを頼りにできないので、自分で納得して、自分で決めなければいけない。その「自分で納得して決めた」プロセスが自信になり、新しい運を手繰り寄せる。こんなサイクルが回り始めます。キャリアブレイクを経て再び就職できるの?とよく聞かれますが、実際のところ僕の知る限り就職率は高く、企業に勤めてからもアントレプレナーシップを発揮できる人が多いようです。

もし字や絵が書いてある部分が主で、余った白い部分を余白というなら、僕はキャリアや人生に余白という表現を用いるのは、とってつけたような不自然さを少し感じます。「ゆとりを無理やりつくる」という意味での余白ではなく、今まで積み上げてきた不要な価値観や怖れを一旦みずからブレイク=壊し、手放すこと。それが人生の回復と次の一歩につながっていくのではないのでしょうか。そう考えると旅行に行き自分を振り返ったり、別の業界の人と話したりすることもキャリアブレイクの一つと言えるでしょう。

とはいえ教え子が「ちょっと無職になってきます」と言ったら、先生方のお立場では心配されるのが普通ですよ。僕は今34歳ですが、僕より下の世代はキャリアに対して柔軟に考え、状況に応じて変化できる弾力性をもっていることが多いように思います。それは近年の新しい教育が、学校の外で花開いている証だと思うのです。心配は尽きないかもしれませんが、きっと今、先生方が一生懸命育ててくださっている生徒さんが社会に出るころには、もっと弾力的なキャリアを歩めるようになっていくはず。ですから人生におけるブレイクの可能性にも希望をもちつつ、一緒に悩みながら、次の世代の新しい生き方や働き方を模索していけたら嬉しいです。



余白を振り返る



「意図せず偶然に出会ったもの、自分で掴み取ったものの記憶に勝るものはありません」(8ページ)



「一度立ち止まって、大学で学ぶ意義や、自分は何を学びたいのかを考える。まさに、余白の時間です」(12ページ)



「失敗しても教員が口出しせず、信頼して待てばよいことを、生徒たちから学びました」(15ページ)



「教員にできることは、安心して発言し、楽しんで学べる教室の環境づくりぐらいだと感じています」(20ページ)



「ゴールとはあくまで、ある時点で仮決めしたものであり、書き換えていくものだと考えています」(24ページ)



「町を歩きながら感じた、“今、面白そうなところ”に足を向ける」(28ページ)

余白を振り返る



「私たちの思う余白とは、誰に決められる
のでもなく、そうした自分の時間を生きた
こと」(35ページ)



「行き当たりばったりのキャリアが、振り返
ってみると数珠つなぎのようにつながり、す
べてに意味があるように見えるから不思議
です」(38ページ)



「『ちょっと一回手放して、今いる場所から
離れてみる』ことの効用に気づきました」
(41ページ)



「なんの気なしに来てみたら心に余裕がも
てていた」(29ページ)



「その弱さを開示することで、周り
の人の強みや優しさを引き出して
くれる」(31ページ)

決めること、 決めないこと。

特集「余白が生む未来」をご覧いただきありがとうございました。どのような感想をおもちになりましたでしょうか。

日頃取材を行うなかで、「余白」という言葉や付随する考え方が、頻度高く話題に挙がることに気がつき、「学ぶ」「働く」の両面から余白について探ってみることにしました。捉え所の難しい「余白」という概念。編集部としては、いつもとはやや雰囲気異なる誌面になったように感じています。

特集を通して感じたことは、すべてを「余白」で固めるべきということでは決してなく、決めることと、決めないことのバランスの取り方にヒントがあるように感じました。決めてしまいたくなる気持ちをグッと抑え、決めない領域を意図的に少し創り出し、勇気とワクワクをもって手放す。そこから生まれた「余白」は、受け手に戸惑いと探索をもたらし、その人らしい思考や行動へと自然と導いていく。結果として、送り手も受け手も予想しなかった着地を生み出すことにつながっていくのかもしれませんが。

決めること、決めないこと。難しさを感じつつ、私たちも模索していきたいと思います。

赤土豪一(本誌 編集長)