校長室だより

令和８年１１月６日（金）
第　２８　号
十日町市立中条中学校校長室

ことばで気持ちや思いを伝えること＝言語化

英語科の授業の活動で、Small Talk と言って、あるトピック、例えば「昨日したこと」や「好きな食べ物」など決めて、会話をする活動があります。英語の授業なので、英語でどう言ったらいいか分からないことはたくさんあります。そこで「言いたいけれど言えなかったこと」を出し合い、英語でどういったらいいかを考えて表現力を高めるようにしています。翻訳機能などで調べれば難しい単語など出てきますが、それでは生徒には使える英語として身に付かないことが多いのです。言い方を変えたり、簡単にしたりしながら取り組んでいます。

実は、この**言葉にすること＝言語化**は、私たちの母語である日本語でもうまくいかないことが多いのではと思います。**言語化で大切なことは、自分の気持ち、思いや願いを言葉にして人に伝わるようにすること**です。

こんな会話はありませんか。

例１　学校に行きたくない子ども



子ども　「……。」
母親　「先生、この子は学校の勉強についていけなくて行きたくないんです。」
先生　「そうなの？」
子ども　「別に……。」
母親　「ほら、算数が苦手だもんね。だから不安なんでしょ？」
子ども　「うん……。」

本当は、『休み時間に仲の良かった友達から避けられていてつらい』　という気持ちを言えずにいる。

例２　進路相談



先生　「高校はどう考えている？」
子ども　「まだ……。」
母親　「この子は近い高校がいいんです。通学が大変なのは嫌だものね。」
子ども　「うん。」
母親　「だから〇〇高校で十分だと思っています。」

本当は、　『やりたい部活のある高校に行きたいけれど、期待に応えられなかったらどうしよう』　と迷っている。



このような親子では、親は子どものためを思って言葉を補っているのですが、子どもは言語化が苦手だったり、親を困らせたくなかったりして否定できず、本当の思いが置き去りになってしまいます。その結果、周囲には「親の解釈」が伝わり、「子どもの気持ち」は伝わらない状況が生まれます。これは教育相談や保護者面談でもよく見られる場面です。また、このように自分の本音を語れない子どもは、そのストレスから身体症状、例えばお腹や頭が痛いなど、に表れていることも多いのでは考えます。

言語化とは、「自分の中にある曖昧な感情や考え、価値観、経験を、他者にも自分自身にも分かる形で言葉にして整理すること」と定義されているようです。
言語化することで次のことにつながります。

言語化の大きな価値
「自分を理解する」
「考えを整理する」
「感情をコントロールする」

近年、「言語化する力」が大切だと言われています。言語化とは、単にたくさんの言葉を知っていることではありません。「自分が何を感じ、何を考え、なぜそう思ったのかを言葉で表現する力」です。

言語化できるようになると生まれる効果
「学習内容の理解が深まる」
「自分の気持ちを落ち着いて伝えられる」
「友達とのトラブルを減らせる」
「将来の夢や目標を考えやすくなる」

また、心理学では感情を細かく言葉にできることが、自分の感情を調整する力にも関係すると考えられています。



言語化をどう高めたらいいかという文献を探しました。今いちばん売れている言語化の本という帯がかかった「『好き』を言語化する技術」三宅香帆　著を読んでいます。その内容から、言語化するための技術を紹介します。
三宅さんは、言語化とは難しい言葉を知ることではなく、「自分の感じたことや考えたことを細かく見つめ、自分の言葉で表現すること」だと述べています。また、「細分化」と「相手との情報格差を埋めること」が言語化のポイントだと説明しています。

この本の冒頭で、よく使われる「やばい」という言葉についての説明から入っています。この本の副題が「推しの素晴らしさを語りたいのに『やばい！』しか出てこない」です。
私たちは日常会話で、「やばい」「すごい」「えぐい」「普通」といった便利な言葉をよく使います。もちろん悪いことではありません。
しかし、「やばい」だけでは、自分が何を感じているのかが分からなくなってしまうことがあります。例えば、「映画がやばかった」と言われても、「感動したのか」「驚いたのか」「面白かったのか」「怖かったのか」相手には伝わりません。実は、自分自身もはっきり分かっていないことがあります。
「やばい」と感じること自体は大切です。問題は、その先で止まってしまうことです。



言語化では、「やばい」→「どんなやばい？」と考えます。「やばい」で終わらせず、自分が何を感じたのかをもう一歩考えることです。

例えば、「やばい → 予想以上に面白かった」
「やばい → 緊張するほど不安だ」
「やばい → 感動して涙が出そうだ」
「やばい → 信じられないくらいうれしい」と表現できます。

このトレーニングを重ねていくことで、語彙や表現力が高まりそうです。
私はまだこの本の途中です。次の機会にまた言語化することの大切さや高める方法を探ってみたいと思います。

引用：「好き」を言語化する技術　推しの素晴らしさを語りたいのに「やばい！」しか出てこない
三宅香帆　著　（株）ディスカヴァー・トゥエンティワン発行