



教職員のおすすめ本

『聞く技術 聞いてもらう技術』

東畑 開人 著 ちくま新書 2022年発行

英語科 野田 盛一郎

聞き手 司書教諭 角井 貴乃



【角井】 本日は、英語科の野田先生にお話を伺います。14年間の教師生活で感じてこられたこと、そして先生ご自身の価値観に影響を与えた一冊について、深く掘り下げていきたいと思えます。よろしくお願いたします。

【野田】 よろしくお願いたします。英語科の野田です。教師になって、早いもので14年目になりました。

【角井】 14年、というと大変なベテランでいらっしゃいますが、振り返ってみていかがですか。

【野田】 ベテランと言われると少し照れてしまいますね。というのも、大学院を出てから14年、本当にあつという間でしたが、同時に「これでいいのか」と自問自答を繰り返す日々でもありましたから。私が教師になった頃の生徒と、今の生徒たちとは、当然ながら気質も価値観も、いわば質が全く異なります。

時代が変われば生徒も変わる。それは当然のことです。しかし、変わっていく彼女らに、私は何を教え、何を手渡すことができるのか。昔ながらの指導が通用しない場面も増える中で、正直なところ、いまだに毎日迷いながら、手探りで様々なことに取り組んでいる、というのが実感です。

【角井】 「迷いながら」という言葉が非常に印象的です。

【野田】 ええ。特にここ数年……。いや、今年は特にそうですね。M I G A K U アカデミーの運営に携わらせていただくようになって、学外の方々との連携する中で、また新しい教育の形を模索しています。まさにその発展のために奔走している、という感じですね。

【角井】 14年間、教育の第一線で活躍されている野田先生ですが、もともと「教師になるぞ」という強い意志を持って、この道に進まれたのでしょうか？



【野田】 いえ、それが面白いもので、教師になるつもりは全くなかったんです。ゼロでした。

私は法学部出身でして、当時は司法試験の勉強を続けていました。弁護士か検事か、そういう法律家の道に進もうと思っていたんです。ですが、ご存知の通り、司法試験は非常に厳しい世界です。勉強を続けてもなかなか受からない。そのうちに、どこかで自分の中で「これは適性がないんじゃないか」と、薄々感じ始めていたんですね。もちろん、諦めたくないという気持ちもありましたが、現実的にこのまま続けていいのか、と。ちょうどその頃、お世話になっていた大学の先生方や、先に社会に出ていた友人たちに、自分の進路に

ついてよく相談していました。「どうしようか」と、本当に悩んでいた時期です。

【角井】 大きな人生の岐路だったんですね。

【野田】 まさに。その時、いくつかの要素が重なりました。一つは、相談した方々から「教師の道もいいんじゃないか」というアドバイスをいただいたこと。もう一つは、これが大きいのですが、私自身が20歳の頃から大学院を出るまで、ずっと学習塾でアルバイトをしていたんです。子どもたちに勉強を教えて、彼らが「わかった!」と顔を輝かせる瞬間や、志望校に合格していく姿を見るのが、純粋に「楽しいな」という実感がありました。自分の言葉で、何かが伝わる手応えがあった。そして、最後の決定的な「一押し」は私の親友・宮本君ですね。彼は本当に特別な友人で、中学時代の塾が一緒で、高校も同じ。大学受験の浪人時代も、予備校ですっと一緒に過ごした、まさに竹馬の友です。彼に、いつものように自分の迷いを打ち明けていました。その時、彼が言ってくれたんです。「お前、教師やった方がいいよ!」と。

【角井】 なぜ彼はそう思ったのでしょうか。

【野田】 私が、いつも塾のアルバイトの話を、本当に楽しそうに彼にしていたそうなんです。勉強の苦しさよりも、教えることの喜びを無意識に話っていた。それを見ていた彼は、きっぱりと言いました。「仕事の

やりがい」は大事やで」と。もう10年以上の付き合いになる、自分のことを誰よりも分かってくれている親友の言葉でした。そのアドバイスは、不思議なほど素直に心に入ってきた。「それならば、一度その道に進んでみよう」と。最終的には彼のアドバイスを従って、教師になることを決めました。

【角井】 法学部から塾講師のアルバイト、そして親友の一言で教師の道へ。非常にユニークな経歴を経て、今、生徒たちと向き合っているということが分かります。そんな先生のおすすめ本をご紹介いただけますか?

【野田】 はい。今日持ってきたのは、東畑開人さんが書かれた『聞く技術 聞いてもらう技術』という本です。

【角井】 「聞く」ことがテーマの本ですね。なぜこの本を選ばれたのでしょうか。

【野田】 これを選ぶ理由は、非常に私的なことなのですが……。私は、本当に小さい頃から、親にも友人にも「野田は本当に人の話を聞かないな」と、繰り返し言われて育ってきた人間なんです(笑)。

【角井】 ええっ、先生がですか? 意外です。

【野田】 いや、自覚はあるんです。どこか自分の考えが先行してしまったり、相手の話を遮ってしまったり。で

も、ご存知の通り、教師という仕事は、生徒の話を「聞く」ことが全ての基本です。話を聞かなければ、教育活動は成立しません。「このままではいけない」「人の話をきちんと聞くためには、どうしたらいいんだろうか」そう



いう切実な悩みがあった時期に、この本に出会いました。

【角井】まさに先生ご自身の課題だった、と。この本には、どのようなことが書かれていたのでしょうか。

【野田】この本が非常にユニークで、私の心を掴んだ

のは、いわゆる「傾聴のテクニック」……、例えば、「相手の目を見て相槌を打ちましょう」とか、そういう話がメインではなかった点です。この本が説いている根本的なメッセージは、『聞く』という行為が成立するためには、まず自分自身が『話を聞いてもらっている』という前提が必要だ』ということなんです。

人は、自分が誰かに受け入れられ、話を聞いてもらったという安心感や基盤があつて初めて、他者の話を心から聞く余裕が生まれる、と。ですから、この本は「聞く技術」そのものよりも、むしろ「いかにして周りの人に、自分の話を聞いてもらう」か。そのための、著者曰く「小手先の技術」が中心に書かれているんです。

【角井】「聞いてもらうための小手先の技術」ですか。非常に興味深い表現です。具体的にはどのような？

【野田】例えば、「本当にしんどくなる前に、周りにSOSを出してみよう」とか、「いつもと違う格好をしてみよう」とか、「あえてダメな自分をさらけ出してみよう」とか。例えば、本の中には「締め切りを破ってみよう」なんていう、ちょっと過激なことまで書いてある（笑）。

【角井】教師というお仕事柄、一番やってはいけないことのように聞かえますが（笑）。

【野田】まさに（笑）。我々教師は、期限を守ることが当たり前、完璧であることが求められると思います。

でも、現実にはみんな、どこかでお茶を濁したり、ギリギリでやっていたりするわけじゃないですか。しかし、社会に出ると「できません」とか「これは難しいです」とは、なかなか言えない。言わずに自分の中に溜め込んでいて、結果的にパンクしてしんどくなってしまつことが、本当に多い。それよりも、「あかん時はあかん」と、自分の弱さや「できない」ことを表明できた方がいい。それも、ただ「できません！」と叫ぶのではなく、「ちょっと髪型変えてみた」とか「急にマスクを始めた」とか、周りが「あれ、野田、どうした？」と声をかけざるを得ないような「違和感」を演出する。そうやって、相手から「聞く」姿勢を引き出すんです。

【角井】なるほど！非常に戦略的ですね。

【野田】これは、そのまま生徒たちにも置き換えることができます。今の子どもたちは、本当に我慢強い子が多い。ギリギリまで我慢して、SOSを出せない。そしてある日突然、不登校になったり、学校に行きにくくなったりするケースが後を絶ちません。でも、自分の弱みを見せることは、決して悪いことじゃない。できないことは、恥ずかしいことじゃない。それも全部含めて「自分」なんだと受け入れて、周りと共有しながらうまくやっていく方が、よほど精神的に健康です。し、長い目で見れば、その人の人生にとって大事なんじゃないか。この本を読んで、改めてそう思わされましたね。

【編集者】お話を伺っていると、その「完璧じゃなくてもいい」という考え方は、ドラえものの「のび太」の生き方にも通じる部分があるように感じました。

【角井】以前、別の本で読んだのですが、のび太の本当の長所は、「あやとりがめちゃくちゃ上手い」ことや「射撃が天才的」なことではないと。のび太の最大の才能は、「人に頼ることができる」ことだ、と書いてあったんです。

【野田】そうです。考えてみてください。のび太は何か困ったら、すぐに「ドラえもんー」と泣きつきますよね。あれこそが才能だと。「人に頼れる」ということは、裏を返せば、まず「自分にはできない（自分の弱さ）」を正確に理解しているということです。そして同時に、「他の人の長所」を分かっているということなんです。「この困りごとは、ドラえもんの道具じゃないと解決できない」「ケンカのことなら、ジャイアンに行った方がいい」「情報が欲しいなら、スネ夫だ」と。彼は無意識に、人の長所を見抜いて、適切にタスクを振り分けている。

【角井】言われてみれば、すごい能力ですね。

【野田】そうでしょうか？ 私は以前、「人に頼むくらいなら、全部自分でやった方が早いし、うまくいく」と本気で思いがちな人間でした。でも、それは大きな間違いだった。一人ひとり得意不得意があって、できることもできないこともある。できないことを無理に自

分で抱え込むのではなくて、そこは素直にシェアして、助けを求めて、みんなで一つのゴールに向かった方が、組織としても個人としても、結局はいい結果に繋がる。この数年間、特に結婚してからは、心の底から思うようになった。

【角井】結婚が一つの大きなターニングポイントだった、と。

【野田】パートナー（妻）の影響は絶大でしたね。彼女は非常になんというか、人格者でして。完璧であろう、完璧でなければならぬと力んでいる私に、ポツリと言ったんです。「あなたは、スーパーマンである必要はないんだよ」と。それどころか、最近はアンガーマネジメントの本を読むように勧められています（笑）。

【角井】「怒りのコントロール」ですか。

【野田】私の怒りは、まさに「完璧主義」から来ているんです。「こうでなければならぬ」「なぜ、これができないんだ」という自分の物差しから外れた時に、イライラしてしまう。妻はそれを見抜いて、「あなたがそうやって思いのままに叱ったら、あなた自身も消耗するし、言われた相手……特に、怒られ慣れていない今の子どもたちは、もっとしんどくなってしまうよ」と。「互いにとって良くないから、教師をこれからもやっていくのであれば、そこは見直した方がいい」と、

はつきりと言ってくれました。

【角井】ご自身の弱さや、ある種、見直すべき部分をストレートに指摘し合えるというのは、本当にすごい信頼関係ですね。

【野田】彼女には本当に救われています。以前、私が仕事で深く悩んでいた時、こう言われたんです。「私は、あなたの最大の応援団だから。信頼して、一緒に頑張っていこうよ」と。ああ、この人はどこまでも自分を見てくれるんだな、と感じました。もともと、私は本当に人の話を聞かない人間です。今でもそうかもしれない（笑）。でも、奥さんの言うことだけは、素直に聞くようにしています。私にとって、この本が



説く「話を聞いてもらえる」という絶対的な安心感を与える、たった一人の相手なんだと思います。

【角井】その「完璧主義」が変わったきっかけは、他にもありますか？

【野田】もう一つ、決定的な出来事がありました。これは恥ずかしい話ですが、私は35歳で結婚するまで、ずっと実家暮らしだったんです。つまり、35歳になるまで、家事というものを一切したことがなかった。料理も、洗濯も、掃除も、何もできない。「えっ、どうしたらいいの？」というレベルです。

【角井】35歳で、初めてですか。

【野田】そうです。それで結婚して、当然、妻に厳しく言われました。「私は、あんたのお母さんじゃないんやからね」と。「独身の時は、仕事さえできたら百点やったかもしれん。でも、結婚したんやから、家のこともできて、仕事もできて、それで初めて百点や」と。もう、頭をガツンと殴られたような衝撃でした。そこから必死で弁当を作ったり、掃除をしたりするようになった。

そして、もう一つ。これが私の人生観を根本から変えたのですが、「偏差値教育の呪縛」が解けたのも、妻との出会いがきっかけです。

私は、教師という仕事柄もありますが、人を判断す

る時に、どこかで学歴や経歴を重視していました。友人を妻に紹介する時も、「あの人は、どこどこ大学を出て、こういう経歴をたどってきた人で…」という話し方ばかりしていたんです。すると、ある時、妻が不思議そうな顔で言いました。「なんで、あなたはそんな話ばかりするの？その人のこと、何もわからないよね、それじゃ」って。

【角井】するどいですね。ハッとしますね。グサつときますね。

【野田】グサつとどころか、凍りつきましたね。本当に、その通りでした。私はその人の「学歴」や「経歴」というラベルを見ていただけで、その人がどんな人で、何を考えているかなんて、何も見ていなかった。その時に、ハッとしたんです。「ああ、偏差値なんて、10代までの指標でしかないんや」と。社会に出たら、そんなものさしは、何の役にも立たないんだ、と。

この二つの出来事。家事ができなかったことと、偏差値の呪縛に気づかされたこと。これらは、私の「完璧主義」がいかに偏った、狭い世界のものだったかを痛感させられる、強烈な経験でした。

【角井】今のお話は、そのまま今の中高生たちにも繋がるメッセージだと感じます。彼らはまさに「偏差値」や「効率」、いわゆる「コスパ」「タイパ」といった、分かりやすい指標の中で生きていますから。それを象

徴するように似たような自己啓発本がたくさん出版されていますし、中高生もよく読んでるように思えます。自分が中高生の頃は自己啓発本って読まなかったように思うのですが、今の中高生は値に表しづらいものであっても、求めているということかなと。

【野田】本当にそうですね。社会全体が、チャットGPTのような生成AIの登場もあって、ますます「手取り早さ」や「正解」を求める方向に進んでいます。そこに「人間味」や「無駄」が入り込む余地がなくなっている。私は、そこに強い危機感を覚えます。我々は機械じゃないんですから。

【角井】本からも人からも悩みの突破口を見つけることができるかと思います。野田先生は悩みに対して、本から知識を得ることと、実際に人と関わっていくこと、どちらを勧めますか？

【野田】それはもう、圧倒的に後者、「実際に人と関わること」です。もちろん、本を読んで大量にインプットするのもいい。でも、中高生の時代というのは、うまく生きようとか、かっこよく生きてやろうとか、効率よくやろうとか、そんなことは思わないほうがいい。私が強く信じている言葉があります。それは、「人って、人によってしか磨かれない」ということです。

知識やテクニックだけを仕入れて頭でっかちになるんじゃないくて、もっと泥臭く、もっともがきながら、

目の前の友達とか、親とか、先生とか、そういう生身の人間と本気でぶつかっていくべきです。そうやってぶつかって、傷ついたり、喜んだりする中で、自分という人格が初めて形作られていく。余計なプライドや思い込みといった「角」が、いい意味で取れていくんだと思うんです。

【角井】 先生も、そういう「ぶつかった」経験が？

【野田】 あります。それこそ、結婚してからですが、自分の親とギクシャクして、関係がうまくいかなくなった時期がありました。実家への連絡も減り、どうしたものかと。その時も、妻に相談したんです。すると彼女は、「あなたはいつもお母さんとはかり話してるけど、実はお父さんの方が、あなたのことを分かってくれてるんじゃない？」と言ったんです。

正直、それまで父とはあまり深い話をしてきませんでした。どこか「言っても無駄だ」と、私自身が父を決めつけていた、見くびっていたんです。でも、妻の言葉に背中を押されて、当時悩んでいたことを、勇気を出して父に相談してみたんです。そしたら、驚きました。父は、私が何も言わなかったのに、全て察してくれていて、私のことをめちゃくちゃ分かってくれていた。そして、「お前たちの味方だ」と、はっきり言ってくれたんです。「なんで、今までこの人に話さなかったんだろう」と。自分の偏見が恥ずかしくなりました。



【角井】 そんなことがあったんですね。

【野田】 ですから、私は今、生徒たちにアドバイスすることがあります。それは「あえて、普段あまり話していない身近な人に、勇気を出して話しかけてみる」ということです。いつも何でも話しているお母さんではなく、お父さんに話してみるとか。あるいは、おじいちゃんやおばあちゃんに、自分の悩みを打ち明けてみるとか。

【角井】 本は自分が傷つきそうになったら閉じればいいですが、人はそうはいかないですよ。ものすごく勇気があることだと思います。特に悩んで自分の弱点なわけですから。

【野田】 おっしゃる通り。ものすごく勇気がある。そして、もしかしたら失敗するかもしれない。うまくいかないかもしれないし、反対されるかもしれない。でも、その「失敗」や「うまくいかない経験」こそが、5年先、10年先の君たちの成長に、確実に「ミット」しているんだと伝えたい。私は、日々中学生や高校生を見ていて、本当に強く思います。「もっとカッコ悪く生きた方がいい。もっともっと、いろんなところでもがいて、もっともっと失敗した方がいい」と。今の中高生に必要なのは、「正解」ではなく、「失敗」であり「挫折」です。

【角井】 失敗と、挫折。

【野田】 ええ。デジタルな世界と違って、カチン、カチンとぶつかり合って、時に欠けることで、原石は磨かれて、その人唯一の形になっていく。我々人間は、モノと違って、一度欠けたり、失敗したりしても、ちゃんと「巻き戻す」ことができる。リカバリーできるんです。だから、失敗を恐れずに、いろんな世界に飛び込んで、自分を磨いてほしいと、心から思います。磨くって柔らかな布で擦ることだけではないんですよ。

【角井】「いろんな世界に飛び込む」というお話が出ましたが、特に先生のいらっしゃる学校は中高一貫校です。6年間、同じ仲間と過ごす環境ですよ。

【野田】そうです。そこが、中高一貫校の良さでもあり、難しさでもあります。環境が安定している分、どうしても、価値観が固定化しがちなんです。同じような仲間、同じような物差しの中で6年間過ごしてしまう危険性がある。だから、外に出てほしいんです。「こういうもんや」と自分で思い込んでいた常識が、一歩外に出たら「普通じゃなかった」と気づく。そういう価値観を揺るがす経験を、この多感な6年間に、できるだけたくさん積んでほしい。それが、その先の人生を豊かにする、絶対的なプラスになると確信しています。

【角井】「価値観を揺るがす」ですか。私自身も、最近外部の方と話す中で「学校として、どういう子どもを育てたいですか?」と問われる機会が増えました。私はいつも、「とにかく心身健康で。ひとりぼっちでご飯を食べるような、孤立する人になってほしくない。それができれば、あとは何でもいい」と答えているんです。

【野田】素晴らしいですね。本当にその通りだと思えます。健康で、孤立しない。それが一番難しいし、一番大切なことです。

【角井】ただ、いわゆる「進学校」の集まりなどでは、なかなかその価値観は共感されにくいのですが……。

【野田】ええ、わかります。「読書の探求を」とか「高い偏差値を」というレールに沿った答えが求められるかと思います。でも、もう「歯車を育てる教育」の時代は終わっています。

【角井】今日のお話は、野田先生が教師として歩まれた14年間の葛藤と、ご自身の固定された価値観を打ち破るきっかけとなった奥様との出会い、という一本の線で繋がっているように感じました。

【野田】本当にそうですね。妻との出会いがなければ、私は未だに「偏差値の呪縛」に囚われたまま、家事もできない35歳児だったかもしれません(笑)。

「私はあなたのお母さんじゃない」

「なんで人のことを学歴でしか語れないの?」

彼女の言葉は、私が今まで生きてきた世界とは全く違う価値観から投げつけられたものでした。痛烈でしたが、それで目が覚めた。

【角井】まさに先生ご自身が、強烈な「価値観の揺さぶり」を体験されたんですね。

【野田】そうなんです。妻とは、おそらく見ている世界

も、大事にしているものも、怒るポイントも全然違う。だからこそ、私は彼女に救われたんだと思います。

この『聞く技術 聞いてもらう技術』という本は、テクニクの書であると同時に、自分がいかに「聞いてもらってこなかったか」、そして「聞いてこなかったか」を突きつける本でもありました。

でも、今は妻という絶対的な「聞いてもらえる」存在ができた。だからこそ、今度は私が、生徒たちの話を「聞く」存在にならなければならない。そして、彼らが「カッコ悪い失敗」を安心してできる場所を作っていかなければならない。

まずは、私自身が「締め切りを破る」勇気から……。いや、それは冗談ですが(笑)、もっと自分の弱さを見せていくことから始めようと思います。

【角井】先生の「人間味」溢れるお話に、深く引き込まれました。本日は、本当にありがとうございました。これを読んだ皆さんも、ぜひ一度、普段は話さない人に話しかけてみてはいかがですか?そこには、価値観を揺るがす出会いが待っているかもしれませんよ。