



2026年1月11日（日）、中高生を対象に特別企画「中高生のための言語化講座」を御茶ノ水ソラシティコンファレンスセンターにて開催しました。当日は合計32名が参加し、講師に山口拓朗氏を迎えて、講義とワークを通し、自分の考えを整理し相手に伝える方法について学びました。

## 中高生世代の課題意識を踏まえたテーマ設定

本講座は、未来のリーダー教室の修了者からなる「アルムナイ企画委員」が参画して実施したイベントです。企画段階では、アルムナイ企画委員から「頭の中の漠然としたイメージを明確な言葉にする力、つまり言語化力を高めたい」という課題意識が共有されました。「同世代の人たちも同じ課題意識をもっているのではないか」という声もあり、本講座では講師として、言語化に関して多数の著書をもつ「伝える力【話す・書く】研究所」所長の山口拓朗さんを迎えることになりました。

## 語彙力、具体化力、伝達力を高めて言語化力を身につける

まずアイスブレイクで、自己紹介や、声に出した「あっ」は驚きか、気まずさか、気づきか、身の危険を感じてかなどを当てあうゲームをして受講者どうしうち解けたあと、いよいよ言語化講座の聴講へ。登壇した山口さんから、「言語化能力が高まると、理解力、伝達・拡散力、コミュ力、考える力、自己理解力、問題解決力、行動力、発想力、さらに心の健康まで得られます」と、言語化力を身につけることのメリットが伝えられました。



講師の山口拓朗さん

山口拓朗ライティングサロン主宰。伝える力【話す・書く】研究所所長。  
株式会社アップリンクス取締役。出版社で編集者・記者を務めたのちライター&インタビュアーとして独立。3700件以上の取材・執筆歴がある。

そして、言語化力を強化するための3ステップとして、「語彙力を伸ばす」「具体化力を鍛える」「伝達力を磨く」という方法が示され、これらに沿って受講者たちは山口さんのお話を聴き、ワークにのぞんでいきます。

山口さんから「語彙力」の伸ばし方として、「情報を脳に定着させるため、話す・書く・教えるなどのアウトプットが必須」といった話を受け、受講者たちは実践として、「頭のいい人」の類語を考えるというワークに取り組みました。「賢い人」「全てを『面白い』と思える人」「頭の回転が速い人」などと、たくさん上がってきます。



ワークに取り組む受講者たち

講義は深まり「具体化力」の鍛え方へ。山口さんから、伝えたいことに理由と具体例をつける「『なぜ→たとえば』メソッド」の話をお聴きします。これにより「リアリティが増し『解像度』の高い情報を伝えられる」と山口さん。この話を受け、受講者たちは「私がハマっているもの」というお題のもと、このメソッドを使って作文をするワークに取り組みました。「曲を聴いてイメージにあった衣装を描いています。スタイリング系の仕事に就きたいから。最近HANAの『Blue Jeans』を聴いて、蛍光色を使ったり、ジーンズにバンダナを付けたりしています」などとおなじテーブルの受講者に伝えます。



ワークで言語化したことを伝えあう

さらに山口さんから、「伝達力」の磨き方として、相手にとっての「ベネフィット」が伝わることを意識すると伝わりやすいといったアドバイスを受けました。「ベネフィットのない弱い言語化はスルーされやすい」と山口さん。受講者たちは「脂肪燃焼サプリメント」の「ベネフィット」を考え書きだすワークにチャレンジ。「選べる服の幅が広がる」「自分の理想のスタイルになれることで自信がつく」「モテやすくなる」などとさまざま書いていきます。

締めくくりに、山口さんから「言葉と仲良くなって、楽しんで、いろいろな世界をつくりあげていてもらいたいと思います。『言語化』はいまの時代の大きな武器になります」と伝えられ、受講者たちは受講に対するお礼の気持ちを拍手で表しました。

## 講義後は、受講者たちのつながりを深める時間

受講者に感想を聞くと、「言葉をどんどん調べていきたいと思いました」「言語を理解することと使用することはちがうということを知りました」などの声。学びや刺激があったようです。サンドイッチやお菓子、飲みものを摂りながらの懇親会では、仲良くなった者どうし話に花を咲かせたり、山口さんと深く話しあったりする受講者たちの姿が見られました。仲間の輪が広がっていきます。



懇親会のようす

中高生のみなさんの参加、企画委員のみなさんの協力、そして山口さんの講義により、充実した「中高生のための言語化講座」となりました。どうもありがとうございました！