

LAH.S401  
文系エッセンス1 (人間力を育む)  
第4回：インタビュー  
2022.7.6.(10:45-12:25)

リベラルアーツ研究教育院 教授

中野民夫

[tamio.nakano@me.com](mailto:tamio.nakano@me.com)

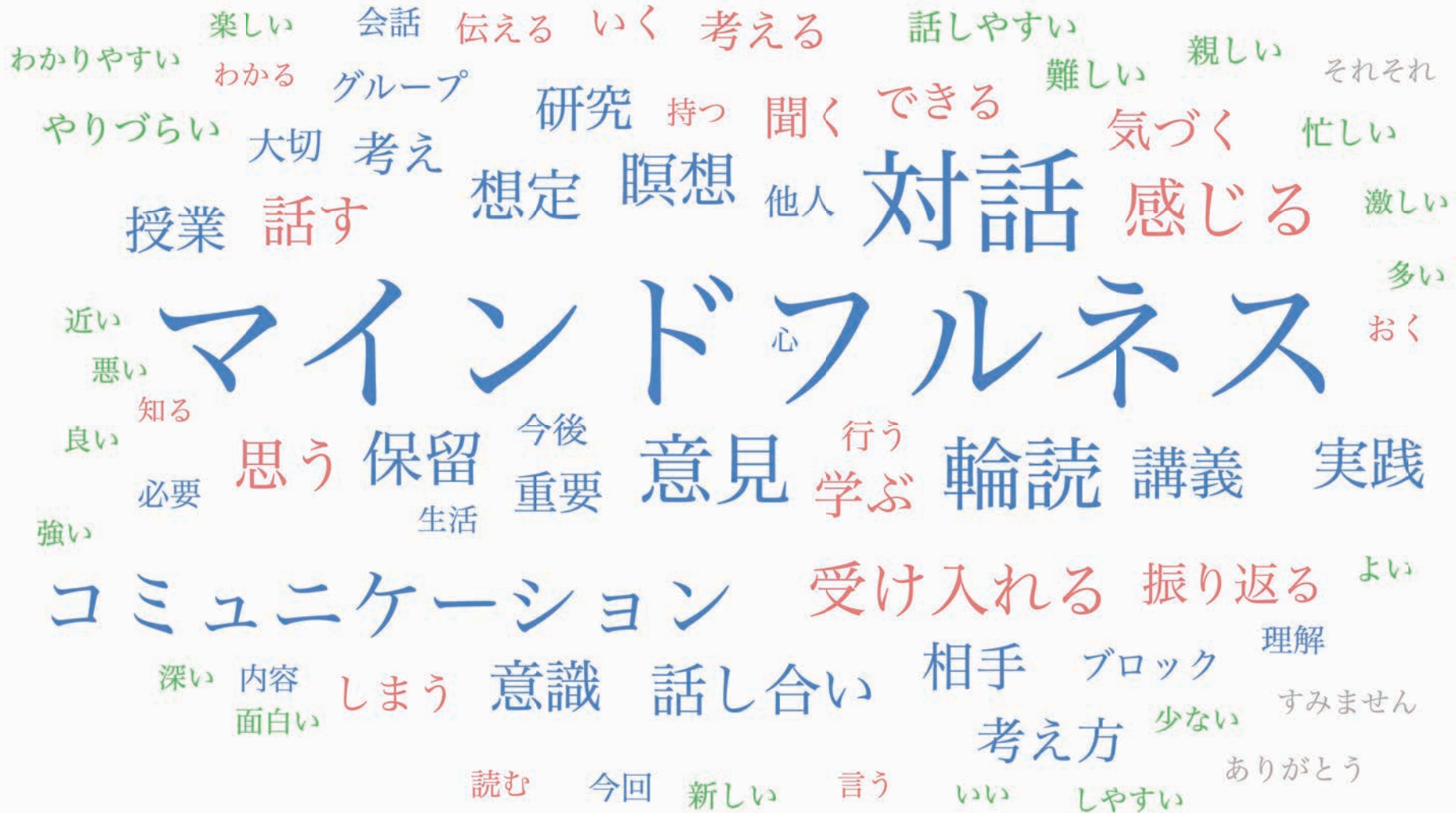
# 授業計画

\*日にちが1日ずれていたのを訂正しました。

- 1) 6.15 : オリエン、導入ワーク、人間力、SDGs
- 2) 6.22 : ワールドカフェ風対話:コロナ時代を考える
- 3) 6.29 : 創造的な対話とマインドフルネス
- 4) 7. 6 : 相互インタビューと他己紹介→検討中
- 5) 7.13 : **ファシリテーションの基礎**、プレゼン準備
- 6) 7.20 : **プレゼン&ファシリ実習**
- 7) 7.27:総復習ワールドカフェ。最終レポートを元に

前回のフィードバックシートを  
AIのテキストマイニング

ワードクラウドスコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさを図示しています。単語の色は品詞の種類で異なっており、青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を表しています。



# 前回のフィードバックシートから

(抜粋by中野)

- 自分は昔から**他人の話に興味がない**と思っていたが、実はそうではなく**自分の意見を壊されるのが怖いから**という**自分の中のブロック**の存在を認識できたのが新しい発見であった。
- 「**想定**の**保留**」という言葉が印象に残った。自分の考えに反する他人の意見が出てきたときに**無意識にブロックしてしまう**ということについては、今までの生活で思い当たる節が多々あったが、これからの生活では、**この現象に対して「想定**の**保留**」という**単語が割り当てられて具体化されたこと**によって、**意識して抑制できる**と思う。
- **言いたいことを我慢して控えてしまうのではなく、率直に話す**が**ジャッジはしない、多様な見解をただ存在させておく**という「**想定**の**保留**」は対話をする上でとても重要なことである。

# FBシートから（続き）

- とても**刺さるもの**があった。自分は集団だと話し続けてしまい、人の意見をあまり聞けない。そのため集団では自分の意見を押し通す形になりがち。しかしこれでは**何か新しいものを作れない**ため、対話ではない。人の意見を注意深く聞くことが大切だと再認識させられた。
- 対話において**揺らいでいる時間を作る**、という観点を意識することは大事だ。特に**意見を言わないで控えておくのではなく、こだわりをすてる**ことが重要という考え方はまさにそうだ。揺らぎの状態であると、何もない状態や強い固定された意見がある状態よりも**能動的に意見を出したくなる人が多い**と思うし、ファシリテートする時の考え方として心にとめておこう。
- あれもこれもと手を出し、**忙しい日常を送っていると見えるものも見えなくなる**。最近、**入院**した際に時間がたくさんあったので、自分自身を見つめなおすことができた。こういった時間が大切だと再認識し、マインドフルネスを意識した生活を送ろうと思った。
- 何にも考えせずに**息だけ数えると本当に落ち着く**。他の人を否定せずに、意見を保留することが大切だと分かった。先生の歌は結構分かりやすく意味を伝わってくるので、理解が深まるいい歌だと思う。

# 質問

- マインドフルネスをしている最中に眠くなってしまうのは良くないことなののでしょうか？  
眠るというのは自然体に近い状態であるので、マインドフルネスする上では仕方がないようなことなのかと感じています。
- →日々走っている状態から立ち止まってリラックスすると、眠くなる人が多いです。余裕あればどうぞお休みあれ。
- ただし、マインドフルネスや瞑想は、ストレス低減に止まらず、自他を大切にできる今パッションを養います。
- 「気づき」「自覚」「目覚め」は眠ってたら無理。
  - 自分の世話をできないと、なかなか他者の世話はできない。
    - 対人援助職の共感疲労・燃え尽きを超えて。ジョアン・ハリファックス老師。
- →今日も少しやってみましょう。立ってやろう。

# 第4回のアジェンダ

10:45-12:25

- 1045 : オリエン、前回ふりかえり
- 1055 : 小グループでの対話
- 1100 : インタビューについて
- 1115 : リレーインタビュー10'×4
- 1145 : 清書タイム
- 1200 : 他己紹介
- 1215 : 全体で、次回、FBシート
- 1225 : 終了

# 対話を妨げるもの

D. ボームの『ダイアログ』より

- 「対話の何よりの障害となるものは、想定や意見に固執し、それを守ろうとすることだ」
- 「想定を持ち出さず、また抑えもせずに、保留状態にすることが求められる」
  - 皆、各自の色眼鏡（マインドセット）で世界を見ている。
  - お互いに譲らなかつたら、創造的な対話になりえない。
  - 率直に話すがこだわらない。ジャッジせずただ掲げる。
    - **想定を保留する = “suspend assumptions”**
  - 多様な見解をただ存在させておく = **共生の実現** (センゲ)



# マインドフルネスのプラクティス（実践）

- 基本は、「呼吸」に気づくこと
  - 息を吸っている時、自分は息を吸っていると気づく
  - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく
  - 入息・出息のありのままを意識する。
- 「歩く」瞑想
  - ただ今ここで、歩くことを楽しむ。呼吸を数えながら、ゆっくりと。
- 「食べる」瞑想
  - 何を食べているのか一口ずつ丁寧に味わう。一口入れたら箸置いて
- 要は、今ここで起こっていることにハッキリと気づいている練習
  - 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界・・・

再確認



# 宿題と次回

- \*宿題：もう一度、資料を読み直し、「対話やコミュニケーションの場において、自分が気をつけたいこと・大切にしたいこと」を考えメモしてくる。次回そこから話し合いたく。
- 次回は「インタビュー」に挑戦！
  - コミュニケーションの達人、聴き上手の極み。
  - 4人組の中でリレーインタビューするなど、オンラインでどうやるか検討中。

# チェックイン＋宿題シェア

- 「どんな人がどんな思いでここにいるの？」
  - ブレイクアウトで4人組で交流。
  - ルームNo.覚えておいて。メモを！
- 話す順、今日は名前（ファーストネーム）の50音順。
- お題：まず自己紹介で1週。
  - ①名前・所属、②好きなこと、③研究テーマ（簡潔に）
- 2周目に宿題について
  - 「対話やコミュニケーションの場において、自分が気をつけたいこと・大切にしたいこと」

# 4人でリレーインタビューできないかな？

- A ,B ,C,D
- AがBを、BがCを、CがDを、DがAをインタビューする。
- 2人以外は、videoオフで、やりとりを傾聴。
  - 特に聴き方（表情、視線、相槌、質問など）を観察して、後でフィードバックを。
- 4人終わったら清書タイム。文字化する練習。
  - それをできれば読んで共有。時間ないので1人？
  - 最後は、相手にプレゼント。

# リレーインタビューと 他己紹介

せんだいみやぎNPOセンターの元代表加藤哲夫さん  
(故人)に、昔習ったワークを応用しています。

皆が順にインタビューし、される体験。

聴く・話す・書く・読むなどコミュニケーションの  
様々な要素が凝縮。人間力アップに有効！

# リレーインタビューと他己紹介 段取りの説明

## 1. リレーインタビュー（4人で40分）

1. チェックインで話した順に、1、2、3、4番さん。
2. 1が2に、2が3に、3が4に、4が1に、インタビューされる。各9分。
3. インタビューの質問案は後で表示します。

## 2. 清書タイム（15分）

1. 一度全体に戻し、沈黙でインタビュー記事として清書。

## 3. 他己紹介（15分）

1. 順にインタビュー記事を読んで相手を紹介する。
2. 終わったら、体験して感じたことを話し合う。
3. インタビュアーの聴き方について気づいたこともフィードバック。



伊藤亜紗先生らと2000年に、ズームで15分、ノー編集で。東工大You Tubeチャンネルにあり。ぜひチェックを！



#16 中村龍平「深海の熱水噴出孔で生命が生まれた？」× 中野民夫 Tokyo Tech DLab "STAY HOME, STAY GEEK" 研究者インタビュー

150 回視聴・2020/06/05



東京工業大学  
チャンネル登録者数 2140人

チャンネル登録

新型コロナウイルス感染症の社会状況を受けて、東京工業大学 未来社会DESIGN機構 (DLab) から、東工大の研究者の対談をリレー方式で繋ぐ連載企画をスタートしました。第16回は、地球生命研究所の中村龍平 教授をリーダーシップ教育院 中野民夫教授がインタビュー

次の動画



東京工業大学 生命理工学院「生命...  
東京工業大学  
3469 回視聴・4 年前



#23 川名晋史「コロナ禍の本質を考...  
東京工業大学  
4 回視聴・1 時間前 新着



#7 千々和伸浩「社会も学問も垣根が...  
東京工業大学  
259 回視聴・1 か月前



Wolfgang Amadeus Mozart: Clarinet...  
Iceland Symphony ...  
Recommended for you



#1 岡田健一「通信のインフラとして...  
東京工業大学  
1260 回視聴・1 か月前



#12 塚原剛彦「ナノの容器で見えな...  
東京工業大学  
166 回視聴・3 週間前



## Stay home, Stay Geek 緊急インタビュー

#48 総括版前編「47人のGEEK(ギーク)たちーインタビュー総集編ー」Tokyo Tech DLab "STAY HOME, STAY GEEK" 研究者インタビュー

<https://www.youtube.com/watch?v=RK2FVDntEeM>

中野が送ったインタビュー依頼メールより

当日、ズームで簡単に打ち合わせをし、ライブで15分一本勝負で撮らせていただきます。質問(案)は、

1. 最近どう過ごしてますか？  
挨拶兼ねて、短く近況など
2. 専門や、最近の研究のテーマについて
3. それがコロナ(がもたらす社会の変化)と何か関係してる？これからは？
4. 学生や若い人たちにアドバイス。  
お勧めの過ごし方など。
5. 最後に、次の方を紹介してください。

の予定です。2、3あたりが中心です。

# リベラルアーツ研究教育院(ILA)のHP、教員インタビュー (by柳瀬博一先生)



Interview  
リベラルアーツの先生、語る



メディア論、元日  
経BP社のバリバ  
リの編集者  
池上彰先生の本な  
ど、様々なメディ  
アを作ってきた

## メディアは理系の仕事が8割、 研究者や技術者がメディアの当事者になる時代

現在、私は「メディア論」を教えています。「メディア論」というと通常は社会科学的なアプローチ、ジャーナリズムからのアプローチを連想される方が多いかもしれませんが。ただし、私が東工大で教えている「メディア論」のコンセプトは、「メディアは理系の仕事が8割」です。

なぜ、理系が8割なのか？ 理由は2つあります。

# 「教える」より「学び合う」場を創る

【コミュニケーション論】 中野 民夫 教授

RSS いいね! 3 ツイート

2019.12.11



みんなで作り上げる  
本当の学びのための“場”を東工大に

インタビューは、柳瀬先生から基本的な問いを投げかけられ、率直に答え始める。適度にあちこち脱線しながら展開する。それを記録・文字起こしし、プロの編集ライターが**本人が語っている形**で整理。さらにプロの写真・デザインで読みやすい形に仕上げる。本人確認を経て公開。

私が東工大で担当している授業は、創造的な対話をする力を身につけるための「コミュニケーション論」などです。

この授業では、聴く力や話す力をつけるだけでなく、誰もが話やすい場をつくるファシリテーションを実践的に学びます。また大学院生を対象に「人間力を育む」とか「地球市民のためのエコロジーとスピリチュアリティ」や、今ここのありのままに気づく「マインドフルネス」の実習授業も行っています。

共通するのは「コミュニケーション」です。コミュニケーションは人間が生きていくうえで必要不可欠な行為であり、人間に根源的な喜びをもたらす行為です。人と人が一緒に考え、学び合い、なにかをともに創る。でも、一方でコミュニケーションほど難しいものもありません。どうすれば前向きで創造的なコミュニケーションができるのだろう。授業を通じて学生たちと日々考え、試行錯誤しています。

「コミュニケーション論」の授業には、100人ほどの学生が参加します。私の授業では、こうした大人数授業でも一方通行の講義には絶対にしません。机も椅子もなく、靴を脱いで素足や靴下であぐらをかけるフラットな大教室を活用し、学生たちをくじで4人位のグループに分けて、「ワークショップ」スタイルで授業を進めます。

「ワークショップ」という言葉は、広い意味で使われていますが、ここでは「講義などの一方的な知識伝達のスタイルではなく、参加者が自ら参加、体験して共同で何かを学びあったり創り出したりするスタイル」と考えてください。つまり先生が一方的に教えるのではなく、学生同士が学びあう。それがワークショップ型の授業です。

# 「取材」と「インタビュー」の違い

共に「質問して情報を得る」営みだが

- 取材：
  - 「材」料を「取」りに行く。多くの場合は作りたい記事の想定がある。
- インタビュー
  - Inter-view: 相手との間に広がる情景を共に観る。
    - 想像力・共感力を発揮して！
  - 言葉の表面だけでなく、気持ちなどより深く探究。
    - 頭（思考・言葉）のレベル
    - 心（気持ち・感情）のレベル
    - 存在（身体性、Being）のレベル
      - 西村佳哲氏（『かかわり方のまなびかた』などの著者）の話を中心に

# リレーインタビュー の手順

- 1が2に、2が3に、3が4に、4が1に、順にインタビューされていきます。
  - インタビュアー（聴き手）は2、3、4、1の順
- 2人だけがビデオオン。他の人はオフで。
  - オフの人はインタビュアーの聴き方を観察
    - 姿勢・視線、うなづき、反復や確認、確認の質問は→FB
- 一人9分めど10分以内、4人で合計40分厳守
  - 問いは別途示します。タイムキープに注意。
- あとでインタビュー原稿として清書し、他の人に読んで紹介しますので、**メモ**をとってください。
  - 下ばかり見ないよう、にこやかな表情、うなづきを

# インタビューの問い（基本案）

チャットに貼ります。

1. 挨拶。終了時刻の確認。名前と所属をまず確認
2. どんな子ども時代や中高生活を過ごしていましたか？
3. 今のコースを志望したのはどんなきっかけや思いから？
4. コロナの時代、どんな気持ちでどう過ごしてましたか
5. そんな中、研究はうまく進みますか？研究テーマと進捗についてわかりやすく教えてください。
6. 将来の進路や夢、志はどんなこと？（就職？博士？）  
SDGs（持続可能な開発目標）に何か貢献できそう？
7. その他、9-10分フルに使って自由に深めてください。

## 2. 清書タイム（個人作業） インタビュー原稿作り

- 聴いた内容を、A4一枚（約800～1200字、word等）に愛を込めて編集しまとめる
  - 最後に相手にプレゼント
- 本文の書き出しは、「私は○○（相手の名前）です」。
  - 本人が語っているかのように
- 最後に、一番上に**見出し**をつけ、右下に自分の名前を。
- 目標12分。ビデオオフで。

最後に見出し（タイトル）を

私は○○です。・・・

相手になりきって、一人称で、ポイントを、A4一枚にまとめる。

インタビュアー名



# 3. 他己紹介（元の4人組で）

- 自己ならぬ相手（他己）を紹介
- 最初の4人組で。全員ビデオオンで。
- 基本は清書した原稿を画面共有し、読むだけ。
- 一巡したら、一連のワーク（話し、聴き、読み、読まれ）の感想をシェア
  - 「伝える」と「伝わる」は違う。
    - 「伝えつつも」が実際はどう「伝わった」のか。間違いあったら訂正
- インタビュアーの聴き方へのフィードバックも。
  - 姿勢・視線、うなづき、反復や確認、質問、などどうでした？
- 最後に相手に記事をプレゼント
  - チャットに、ファイルを添付して送れるかな？

# どんな気づきや発見がありましたか？

- 少し声を聞きたいな。

# 悲しみはいつか宝に

(2016年3月作曲・作詞:中野民夫)

1.  
悲しいことつらいこと、  
いつかきみの宝もの、  
無駄なことなどなんにもなかったと、  
感謝して振り返れる時が来る。

2.  
若い時の苦労は、  
買ってでもせよと言われたって、  
苦しい試練の真っ只中じゃ、  
ふざけんな、うるせ～って思うよね。

3.  
だけど人生後半になり、  
自分の転機をふりかえってみると、  
試練失敗病気や涙、  
みんなきらめく宝もの。

サビ

だから今、気になることを  
目を見開いて、受けて立て一  
先など見えない、カオスこそ、  
いつかあなたの宝もの

# フィードバックシート

- 次回第5回はファシリテーションとプレゼン準備。
  - 最終のプレゼン&ファシリ実習に向けて
- 最後にフィードバックシート：今日の学び、発見、気づき、提案、を書いてください。
  - Google Form：学籍番号・氏名・今日の学び
  - - チャットに送ります。
    - 注意！万一授業を受けていないのにこれだけ書くのは不正行為。クォーター全ての科目の単位が取り消されます。Zoomは接続履歴が残っています。
  - 完全な公開は控えます。
    - 後で学籍番号と氏名を外して、コメントだけコピーして共有する予定。