

大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）

A Pattern Language for Lifelong Learning



IPA 独立行政法人
情報処理推進機構

制作の背景

変化の激しい不確実の時代には、自分を常にアップデートしていかなければいけない状況になってきています。しかし、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）が2018年度から継続的に行っているスキル変革等に関する調査の中で、多くの人材が学んでいないという結果が出ました。その対応策の1つのアプローチとして、学び続ける実践者の方々にインタビューして、大人が学び続けるためのヒントとなるパターン・ランゲージを制作しました。

<ご参考 URL>

- ・大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）

本書のIPA掲載ページです。

<https://www.ipa.go.jp/ikc/reports/20220601.html>

- ・学びのススメ

大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）を作るための「タネ」を集めるために、学び続ける実践者の方々にインタビューにご協力頂きました。その内容を記事にしております。ぜひご覧ください。

https://www.ipa.go.jp/ikc/our_activities/sx/henkaku.html#section4

- ・トランスフォーメーションに対応するためのパターン・ランゲージ(略称トラパタ)

本書は「学び」に対するパターン・ランゲージですが、「変革」に対するパターン・ランゲージ（略称トラパタ）も公開しているので、あわせてご覧ください。

https://www.ipa.go.jp/ikc/reports/20200514_2.html

- ・スキル変革等に関する調査

IPAにて2018年度から継続的に実施している調査事業の報告書掲載ページです。

https://www.ipa.go.jp/ikc/our_activities/sx/chousa.html

目次

制作の背景.....	2
はじめに	4
大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）とは.....	5
まなパタの読み方	8
まなパタの活用例.....	10
A 出会いや気づきを楽しむ（マインド）	11
B 自分を大切にしたいデザイン（学び方）	25
C 自分と学びのブラッシュアップ（実践）	45
D 知のシェアリング（コミュニティ・社会）	65
用語集.....	78
パターン・ランゲージとは	79
おわりに	82

はじめに

皆さんは「学び」というものを、どのように捉えていますか？

人生 100 年時代※を迎え、「学び→仕事→余生」に代表されるようなライフステージの考え方は崩壊しようとしています。学びは人生の一時期の営みではなく、一生涯行い続けるものだということに、考え方そのものが変わってきています。

そうだとしたら、「学び」をやらなければいけないものとして捉えるのではなく、楽しくワクワクするものとして捉えることができれば、それは素晴らしいですね。

多くの人が「学び」を前向きに捉え、日常の中に何気なく取り入れることができるようになれば、「学び」は人生そのものになります。変化の激しい時代にはノウハウがない領域へチャレンジしていくことも必要になりますが、「学び」をそのように捉えることができれば乗り越えられると思います。

ぜひ本冊子を手にとって頂き、ご自身の学びというものを考えるきっかけとして頂ければ幸いです。

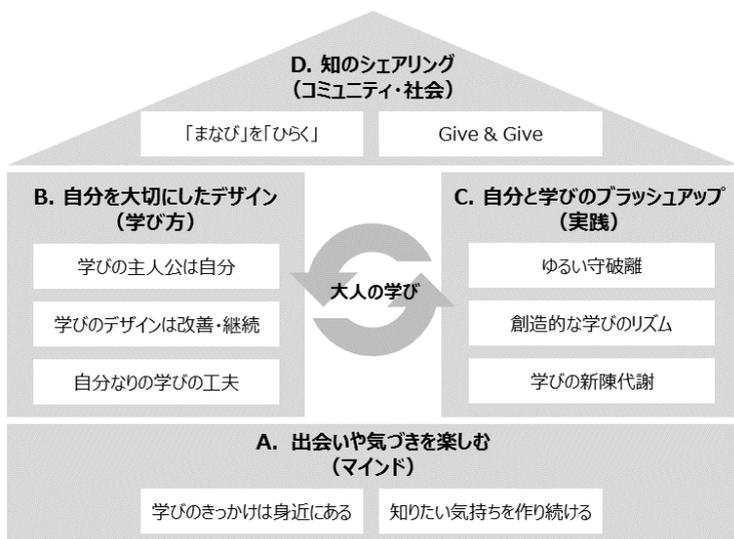
大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）とは

パターン・ランゲージとは、良い実践の秘訣を共有するための方法です。成功している事例やその道の熟練者に共通して見られる「パターン」を抽出し、抽象化を経て言語（ランゲージ）化しています。

この「大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）」は、社会人になつてからも、大人が学び続けるためのパターンを集めました。

皆さんの大人の学びに、お役立て頂ければ幸いです。

全体像



パターン名一覧

カテゴリ	グループ	パターン
A. 出会いや気づきを楽しむ (マインド)	学びのきっかけは 身近にある	A1 実はそのこにある
		A2 縁カウンター
		A3 とりあえずトライ
	知りたい気持ち を作り続ける	A4 もやもやをコトバに
		A5 キワを攻める
		A6 知と知の価値ちゃんこ (ガッチャンコ)
B. 自分を大切に したデザイン (学び方)	学びの主人公は 自分	B1 学びの道は自分が起点
		B2 感情は学びのナビゲーター
		B3 自分テーマ
	学びのデザインは 改善・継続	B4 学び旅、マイプラン
		B5 レビュー&アップデート
		B6 ライフシフトは学びシフト
	自分なりの 学びの工夫	B7 継続は気楽にあり
		B8 苦手解消ハック
		B9 保温と加温

カテゴリ	グループ	パターン
C.自分と学びの ブラッシュアップ (実践)	ゆるい守破離	C1 基本の型をまねぶ
		C2 興味の転回、学びの展開
		C3 終わりのなき学び旅
	創造的な 学びの リズム	C4 学びの道は急がば回れ
		C5 集中とぼんやり
		C6 マイナスはプラス
	学びの 新陳代謝	C7 ゆらす、ずらす、こえる
		C8 虫の目、鳥の目…、いろんな目
		C9 知識を編む
D.知のシェアリン グ (コミュニティ、 社会)	「まなび」を 「ひらく」	D1 使ってなんぼ
		D2 習うより慣れよ
		D3 ヘルプ！で広がる学びの連鎖
	Give & Give	D4 学びのコミュニティ
		D5 伴走し合える場づくり
		D6 わたしの学びは人類のバトン

まなパタの読み方

まなパタは 30 個の言葉からできています。これらの「言葉」は、パターン・ランゲージという形式で書かれているため「パターン」とも呼ばれます。各言葉（パターン）のページ構成は、以下のようになっています。

左ページ：パターンの内容を掴むための概要が書かれています。

① パターン番号

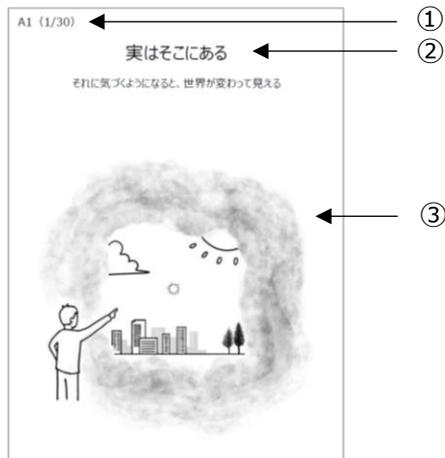
A1～6、B1～9、C1～9、D1～6 の通し番号がついています。番号が小さいものから順に読んで理解していくことも、関心のあるパターンから読み始めることもできます。

② パターン名（言葉の名前）

この名前を「言葉」として、考える時や会話の中で使います。

③ イントロダクション文とイラスト

「言葉」の理解を助け、内容をいきいきとイメージするためのものです。



右ページ：パターン内容の詳細、つまり、未来の自分を作るためのコツの詳細が書かれています。

④ 状況

このコツが活きてくる「状況」が書かれています。この状況に当てはまる時は⑤の「問題」が後に起こってきたり、今起こっていたりする可能性があります。

⑤ 問題・フォース

太字の部分が「問題」で、④の「状況」の下で起こりがちな困りごとなどが書かれています。「なぜなら」に続く箇条書きは「フォース」と呼ばれ、「問題」がどのような要因から発生してしまうのかが記載されています。「問題」に当てはまる場合は、⑥の「解決」を参考にすれば、改善することができます。

⑥ 解決・アクション

太字の部分が「解決」で、⑤の「問題」を解消するための考え方、行動のコツがやや抽象的に書かれています。「例えば」に続く箇条書きの「アクション」は、解決策の具体例です。

⑦ 結果

⑥の「解決」を実践するとどうなるのかを知ることができます。

The diagram shows a page layout with numbered callouts 4 through 7 pointing to specific sections of text. The text is as follows:

日々の生活を迷っている。 ← ④

▼その状況において

同じことの繰り返しの日々を、何となく過ごしてしまい、刺激がなくなつまなく感じるかもしれない。

なぜなら ← ⑤

- ・ 毎日同じことを繰り返すこと慣れてしまうと、なかなか斬入りとを始めるという気持ちが出づらくなる。
- ・ 日々の生活を送るのに必死でいっせいに慣れてしまったり、時間におぼれたいがするものが多い。
- ・ 何もしないまま分らず、結局、ほろまでの生活を営むことができない。

▼そこで

目標の中でまだ目にしたこと、感じたこと、語っている相手の言葉や反応すら、いままでも見過ごしていたであろうちょっとしたことも、新しく感じ取れることがないか振り返ってみる。

例えば ← ⑥

- ・ 今まで読んでしまった事も、立ち止まって考える暇をつけてみる。
- ・ 街を歩いている、ふと昔から知っている街並みではなくなっていると感じた時に、その感覚がどうい理由からきているのか、深掘りしてみたり、何らかの気づきがないか少し立ち止まって考えよう。
- ・ 自分が知っている（教えている）語る、相手の反応や質問から、自分の視点とは異なる何らかの気づきがないか観察してみる。
- ・ 生まれるために無意識に行っている「意図をする」という行為にすら、もしかしたら何らかの気づきがあるのではないかと意識してみる。

▼その結果 ← ⑦

- ・ ただ歩いているだけでも気づきを得られるようになり、日々新鮮な気持ちで生活を過ごせるようになる。
- ・ 何となくを覚えているも疑問が少し減ることで、何となくも学びたいと感じることができるようになる。
- ・ そうなる、一見遠くに思える日々の中で、生活や仕事に彩りが生まれる。

まなパタの活用例

活用の仕方の一例を提示します。

<個人において>

- ・自身の学びの改善ツールとして活用する
- ・学び方に悩んでいる知り合いに渡してあげる

<組織において>

- ・メンバー全員に配布して読んでもらう
- ・育成担当者として、メンバーの育成を考える際のヒントとして活用する

<勉強会やコミュニティにおいて>

- ・学びについて、考えるための題材として活用する

皆さんのアイデアで、色んな活用を自由に行ってみてください！

A 出会いや気づきを楽しむ (マインド)

A1 (1/30)

実はそこにある

それに気づくようになると、世界が変わって見える



日々の生活を送っている。

▼その状況において

**同じことの繰り返しの日々をなんとなく過ごすだけになってしまうと、刺激が
なくつまらなく感じてしまう。**

なぜなら

- ・ 毎日同じことを繰り返すことに慣れてしまうと、なかなか新しいことを始めようという気持ちが起こりづらい。
- ・ 日々の生活を送るのに必死でいっぱいになってしまったり、時間に追われたりすることも多い。
- ・ 何をして良いかわからず、結局いままでの生活を変えることができない。

▼そこで

日常の中でただ目にしたこと・感じたこと、話している相手の言葉や反応すら、いままで見過ごしていたであろうちょっとしたことも、新しく感じ取れることがないか着目してみる。

例えば

- ・ 今まで流してしまったことも、立ち止まって考える癖をつけてみる。
- ・ 街を歩いていて、ふと昔から知っている街並みではなくなっていると感じた時に、その感覚がどう理由からきているのか、深掘りしてみたり、何らかの気づきがないか少し立ち止まって考えてみる。
- ・ 自分が話している（教えている）時も、相手の反応や質問から、自分の視点とは違う何らかの気づきがないか観察してみる。
- ・ 生きるために無意識に行っている「息をする」という行為にすら、もしかしたら何らかの気づきがあるのではないかと意識してみる。

▼その結果

- ・ ただ歩いているだけでも気づきを得られるようになり、日々新鮮な気持ちで生活を過ごせるようになる。
- ・ 同じものを見ていても視点が少し変わること、何でも学びと感ずることができるようになる。
- ・ そうなると、一見退屈に思える日々の中で、生活や仕事に彩りが生まれる。

A2 (2/30)

縁カウンター

偶然の出会いを楽しむ



日々の生活を送っている。

▼その状況において

自分の興味関心だけに目を向けていると、いつの間にか自分自身で世界を狭めてしまい、様々な楽しみの可能性を減らしているかもしれない。

なぜなら

- ・ 馴染みのメンバーだけで居心地の良い場所（コンフォートゾーン※）についつい集まってしまう。
- ・ 自分の興味関心に沿った偏った意見や情報だけを都合よく受け入れてしまいがちである。
- ・ 自分の思考の外側にあることは見づらいため、自分が興味関心を持てる可能性があるものが外側に転がっていても気づけない。

▼そこで

これまで関心のなかったことであっても、来るもの拒まず受け入れてみることで、偶然の出会いや新しい価値観に触れてみる。

例えば

- ・ 誰かに薦められたものは興味がなくても素直に色々取り入れてみる（本を読む、セミナーに行く、等）。
- ・ 自分のもとにきたもの（誰かからの依頼、偶来たセミナーの案内、等）は、食わず嫌いせず一旦受け入れてみる。
- ・ 自分の趣味嗜好は一旦脇に置いて、他の人の好みに合わせてみる。

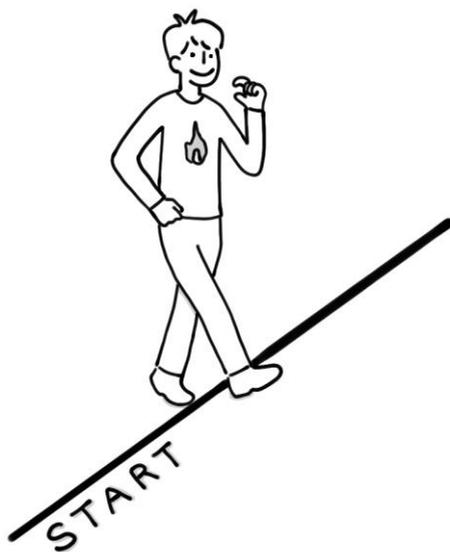
▼その結果

- ・ 自分ではたどり着けなかったであろう思いも寄らない出会いが増える（セレンディビティ※）。
- ・ いままで関心のなかったことにも興味を持てるようになり、もっと知りたい・わかりたいという気持ちにつながっていく。
- ・ 出会いを通して、自分の枠がどんどん広がっていくことで、楽しみの幅も広がる。

A3 (3/30)

とりあえずトライ

動いてみると、やりたいことのカケラが集まってくる



日々の生活を送っている中で、何かをしなければと思っている。

▼その状況において

何かを始めようとしても、自分のやりたいことを見つけることが難しい。

なぜなら

- ・ 自分のやりたいことの見つけ方（方法）がわからないし、誰も教えてくれない。
- ・ 面倒くさいという気持ちが先に立ち、やりたいことを見つけようという気持ちになかなかない（マニュアル通りに動けば正解にたどり着けるという前提で、仕事に取り組むことに慣れてしまっている）。
- ・ 自分のやりたいことを考える機会がそもそも少ない。
- ・ 自分のことは意外に理解できていないことが多い。

▼そこで

自分の周囲の様々な人や物事に対して、とりあえず何かしら行動を起こしてみることで、気づきをたくさん集めていく。

例えば

- ・ 深く考える前にやってみて、うまくいかなかったら、その時に考える。
- ・ 少しでも琴線に触れることがあったら、熱が冷める前にすぐ行動してみる（本がほしいと思ったら、その瞬間に読めるように電子書籍が書店で買う）。
- ・ 会社の中で他部署が行っている仕事を知ろうとしてみたり、SNS で気になる人を探してフォローしてみたりする。
- ・ 簡単なプログラムを見よう見真似で書いてみる。
- ・ 自分の周囲で関心を持った出来事が、どういう要素が絡み合っているのか、なぜ、どのように起きたのか分解して仕組みを知ろうとしてみる。

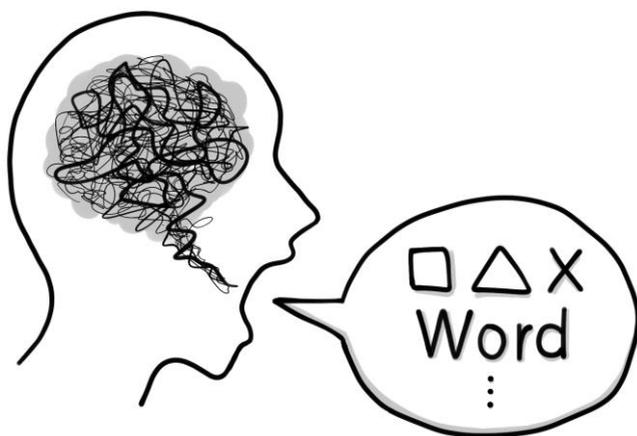
▼その結果

- ・ 自分の周囲にやりたいことのカケラを集めることで、興味や関心の範囲や選択肢が広がる。
- ・ やりたいかとも思えることが増えて、その中のいくつかに対して積極的に自分からアプローチできるようになる。
- ・ 興味や関心と関連した知識や人のネットワークが少しずつ広がっていき、自分の生活や仕事の中で楽しみを増やす可能性が高まる。

A4 (4/30)

もやもやをコトバに

疑問や違和感を言語化するとピン留めできる



不思議に思っていることがある。

▼その状況において

「なぜそうなっているんだろう？」など、ふと疑問に思うことがあっても、日々の忙しい生活の中では、そのような疑問は一時的なものとして流れていって、解消しないままになってしまいがちである。

なぜなら

- ・ 疑問や違和感に対して、具体的にどこから手を付けて考え始めれば良いのか、アクションが思い浮かばず、放置してしまう。
- ・ 疑問や違和感を人にどう説明・相談したら良いかわからない。
- ・ 常識やルールがあると絶対視してしまい、それを変えることはできないと思いついで、諦めがちである（マジョリティに流される）。
- ・ なんとなくわかったつもりになって、疑問に蓋をしがちである。

▼そこで

モヤモヤを感じたことやわからなかったことを放置せずに、何でも言語化する。

例えば

- ・ 自分の抱いた疑問を他の人に素直に共有して、最初はぎこちなくても言葉に出して対話してみる。
- ・ 違和感を言語化することを習慣化し、繰り返すことでモヤとしたものを段々と明確化する。
- ・ 大人になっても不思議だよなと思うことを、大人だからこそ調べたり、言語化したり、研究のテーマに設定したりして、見つめ直してみる。
- ・ 自分がなんとなくできたことが、どういった原理でうまくいったのか調べる。

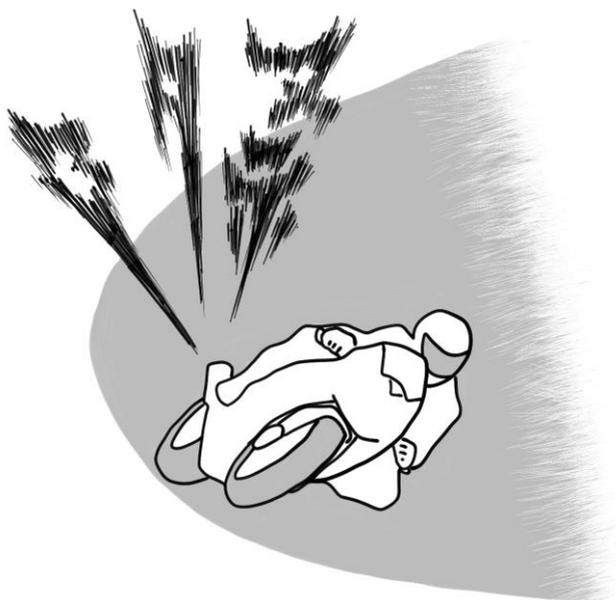
▼その結果

- ・ いままでぼやっとしていた疑問や違和感の輪郭が、少し明確になる。
- ・ 疑問や違和感に対して、言葉を使って思考する（具体化・抽象化など）ことができるようになる。
- ・ それらを人と共有し、その理由をみんなで探求するといったことが自然にできるようになる。

A5 (5/30)

キヲを攻める

届きそうで届かないところを狙い続ける



何かに取り組んでいる。

▼その状況において

簡単過ぎると飽きてしまったり、難し過ぎるとできないと諦めてしまったりして、自分にちょうどよい難易度がわからない。

なぜなら

- ・ 自分の守備範囲（既に習得している知識やスキル）というものを自分でもよく把握できていない。
- ・ 自分が簡単にできることはたとえ飽きていても楽なので（コンフォートゾーン ※）、そこからなかなか抜け出せない。
- ・ トレンドに流されて、自分とはかけ離れたものに飛びつきがちである。

▼そこで

自分にできること・できないこと、既知なこと・未知なことなどを理解し（見極め）、そのちょうどよいバランスの領域を攻めるようにする。

例えば

- ・ 「なんか面白そうなので知りたい」と思えるところを学ぶ（守備範囲に入っているが、面白そうと感じる領域は深めきれていない知識の際の部分）。
- ・ 「悔しいのでもう 1 回やらせて」と言いたくなるちょうどよいレベルにチャレンジする（できそうなのに、できないスキルの際の部分）。
- ・ 自分の興味関心（守備範囲内）の中心領域に関連/隣接した分野や領域（際）にあえて触れてみる。
- ・ 自分から質問したくなる（知り過ぎていない、少しは興味がある）ところを攻める。

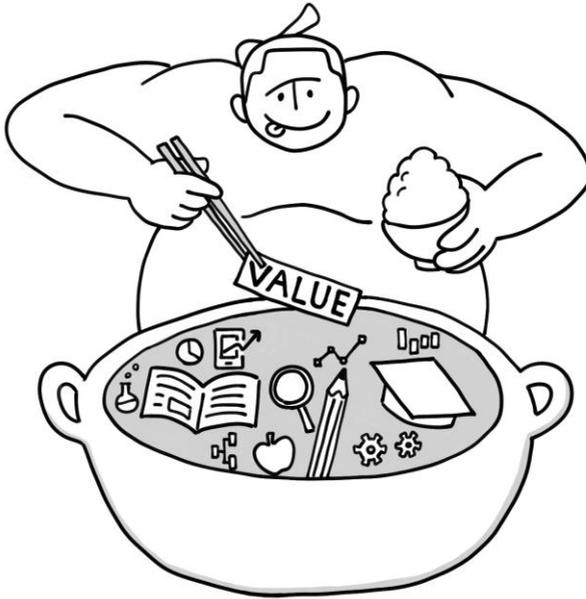
▼その結果

- ・ 自分をもっと知りたいと思えるポイントが掴めるようになってくる。
- ・ 際（きわ）を探索し続けることで、徐々に自分の守備範囲が広がっていく。
- ・ 知りたい・できるようになりたいという気持ちをバランスよく保っていけるので、新しい領域に対しても、楽しみながら触れることができるようになる。

A6 (6/30)

知と知の価値ちゃんこ（ガッチャンコ）

思いも寄らない掛け合わせがワクワクを呼ぶ



何かに慣れてきている。

▼その状況において

いままで自分が積み上げてきた経験や習慣、無意識の枠組みの影響を受け、偏った思考や判断をしてしまいがちである。

なぜなら

- ・ 過去のメンタルモデルの延長線上からなかなか抜け出せない（自分のやりたい学びばかりに集中してしまう/やりたくない学びを避けてしまう）。
- ・ 集中すると「木を見て森を見ず」の状態に陥りやすくなる。
- ・ 慣れてくると、居心地が良いゾーン（コンフォートゾーン※）の中に居続けようという心理が働いてしまう。

▼そこで

「いままでの自分が蓄積してきたこと」と「新しいこと」を組み合わせ、さらなる新しい繋がり（新結合）をつくっていく。

例えば

- ・ 自分と繋がり弱い人（思考が遠い人）と積極的に会い、自分の周辺にはない学びを掴みに行く。
- ・ 本筋からの脱線（本業以外、興味外、知らない領域等）を厭わない。
- ・ 自分では手に取らないような本を読むため、書店や図書館において、カテゴリごとの本棚から1冊ずつ制覇していく。
- ・ 新しく知ったことが、過去の自分の経験と何らかの関係性がないか考えてみる。

▼その結果

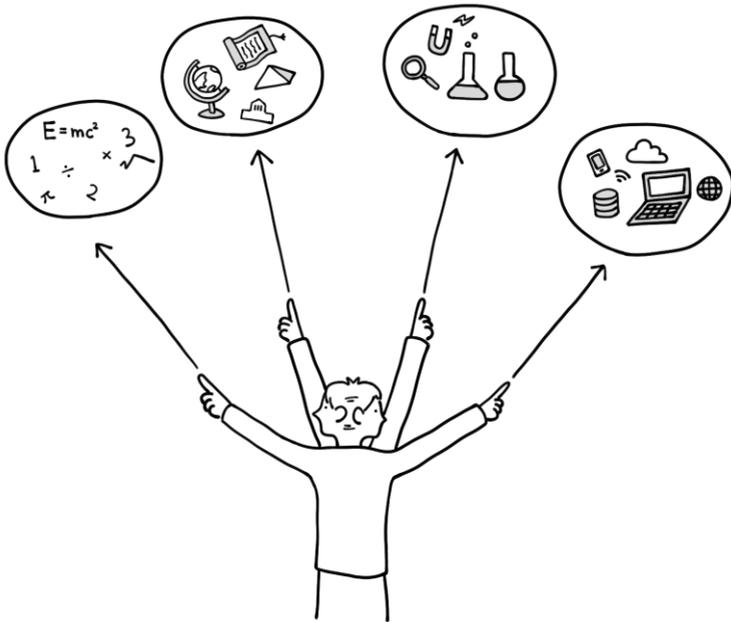
- ・ いままで自分が興味を持っていなかった新たな領域に興味を持てるようになる。
- ・ 自分の中で思いも寄らないこと（共通点、意味づけ、物事の原理の明確化、等）が発見できる。
- ・ 複数の新結合が組み合わさっていくと、意識や行動の変容が起きていく。

B 自分を大切にしたいデザイン (学び方)

B1 (7/30)

学びの道は自分が起点

与えられた学びから解放される



やるように言われていることがある。

▼その状況において

学びに対して受け身な姿勢だと、やらされ感を感じてつまらなくなってしまうたり、自分にとっての意味を理解できないまま進んでしまったりして、結果として身につかないということが起きてしまう。

なぜなら

- ・ 今まで学んだ経験を振り返ると、必要とはいえレールの敷かれたうえで与えられる状況だったことが多い。
- ・ やるべきことやそのやり方がわかれば十分であり、「なぜ、何のためにそうするのか」をあまり考える必要がなかった。
- ・ 人に言われ、嫌々やった勉強や学びは面白くないし、負担に感じるものである。

▼そこで

あくまで学ぶことの主体は自分にあると捉え、自ら考え・選び・動くようにする。

例えば

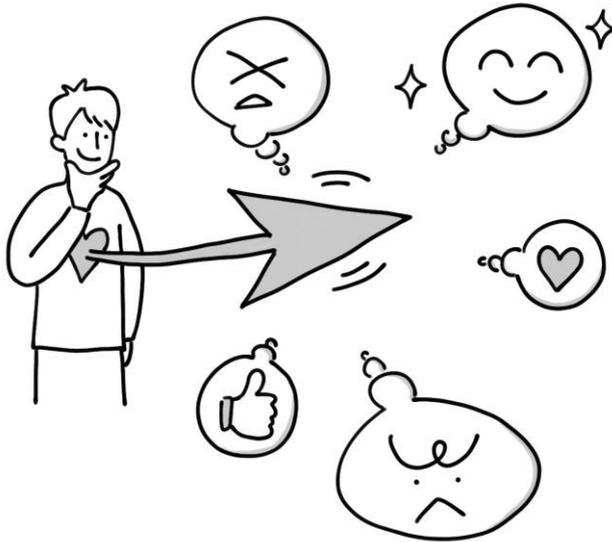
- ・ 生活や仕事の中で身近な課題を1つだけ選んで、その実行に関しては自分でボールを預かってみる（心の中でコミットしてみる）。
- ・ 人に言われたことでも、やる・やらないという判断は自己責任で考える。
- ・ 何か学ぼうとする時は、必ずその背景や目的を確認し、それに対してこれからやろうとしていることやそのやり方が合っているかを必ず考えるようにする。

▼その結果

- ・ 目の前にある課題に対して、より自分で考え、判断・行動できるようになる。
- ・ 自分起点で学び進めたり、課題の解決に動いたりすることで、よりよくするためにはどうしたらいいかを常に考えるようになる。
- ・ 他の誰でもない自分自身が、自分の人生をコントロールしていると考えられるようになる。

感情は学びのナビゲーター

内なる声に耳を傾けて、偽りのない自己を認識する



何かを始めようとしている。

▼その状況において

周囲の雰囲気流されて、知らぬ間に自分も同じ考え、感覚や感情だと思いついたまま学びを始めても、うまくいかないかもしれない。

なぜなら

- ・ 多数派の方が正しいと思ってしまうがちである。
- ・ 大量に目にしたり、触れたりすることで、本来の自分の感覚が麻痺してしまっているのかもしれない。
- ・ 親や上司などは社会の常識からこうすべきというアドバイスを親切心からくれるが、それが本来の自分の考えと同じとは限らない。

▼そこで

ワクワクやイライラ、好き・嫌い、面白い・悔しいなどの機微な感情の動きに対して、どんな時にどんな感情が湧くのか内省を通して、丁寧に向き合う。

例えば

- ・ どんな時にワクワク、好き、面白いと感じるのかメモを取るなどして、自分の心の傾向を把握する。
- ・ イライラ、嫌い、悔しい、などの感情を、自分のこだわりなどがどこにあるのかを知ることができるセンサーとして活用する。
- ・ 何かしら感情の動きがあったら、一度立ち止まり、その感情を要素分解して、その感情の5W1Hを特定する。

▼その結果

- ・ 自分の素直な感情のあり方を理解できるようになる。
- ・ 周りの意見や考えを鵜呑みにせず、自らの意志で学ぼうという気持ちを持つようになる。
- ・ 自分が本来やりたいことが少しずつ見えてくる。

自分テーマ

現時点の自分を知って、自分に合ったテーマ設定をする



自分の意志で新たな学びを始めようとしている。

▼その状況において

学びたい気持ちはあるものの、具体的に何を学ばば良いかわからず一歩踏み出せないでいる。

なぜなら

- ・ 自分の興味や関心の志向性を明確に把握しておらず、学ぶ対象を絞り切れない。
- ・ 自分の知識のレベルや範囲がわかっていなかったり、学ぶ対象のレベル感がわかっていなかったりしがちである。
- ・ 他のテーマとの繋がりがや全体感がわからないため、どこから手をつけて良いかや、最初にどのくらい学ばば良いかなどがわからず不安である。

▼そこで

現時点のできること、やりたいこと、求められることを掛け合わせながら、自分に合った学ぶべきことは何なのかを考える。

例えば

- ・ 学ぼうとしていることが、本当に自分が学ぶべきか（誰かに任せるべきか、違う方法がないか、そもそも学びで解決できるか）を考える。
- ・ 日々起こった出来事に対して、どう感じたか、何を思ったか、自身に問いかけを行い、自己理解するための内省の機会を作る。
- ・ 自分の能力（できること・できないこと）とやりたいことをすり合わせて、そのギャップを埋める学ぶべきテーマを設定する。
- ・ これを学んだら、次にこれを学ばばいいというような学びの見取り図を描くヒントを得るために、テーマの候補に関係する学びの先人に話を聞きに行ってみる（SNS や勉強会を含む）。

▼その結果

- ・ 自分の学びの進むべき方向が定まり、どこから手をつければ良いか見えてくる。
- ・ 自分の学ぶべきことが決まっているので、短期的な流行りや周囲の状況に振り回されなくなる。
- ・ 長期的なスパンで見た時に、着実に自分が思い描いた学びの方向に進むことができる。

学び旅、マイプラン

多様な選択肢から自分に合った最適な学び方をデザインする



本腰を入れて学ぼうとしている。

▼その状況において

いつもの慣れたワンパターンな学び方になってしまい、必ずしも効果的に学べないことがある。

なぜなら

- 学び方について、慣れているやり方を無意識で選んでしまう（知らないうちにワンパターンな型を作ってしまったのに気づかない）。
- トータルで考えると長期的には効率的な手段があるとしても、その手段に慣れるまでの短期的な非効率性を嫌い、トータルでの効率性を犠牲にしてしまう。
- いつものやり方以外に、無駄を省けるもっと良いやり方があることを知らない。
- 学ぶ対象に対し学び方が的外れなことに気づかず続けてしまう。

▼そこで

学び始める前に、学ぶ対象やテーマの特性を理解して、多様にある学び方の選択肢の中から、自分が目指すことに適した学び方をデザインする。

例えば

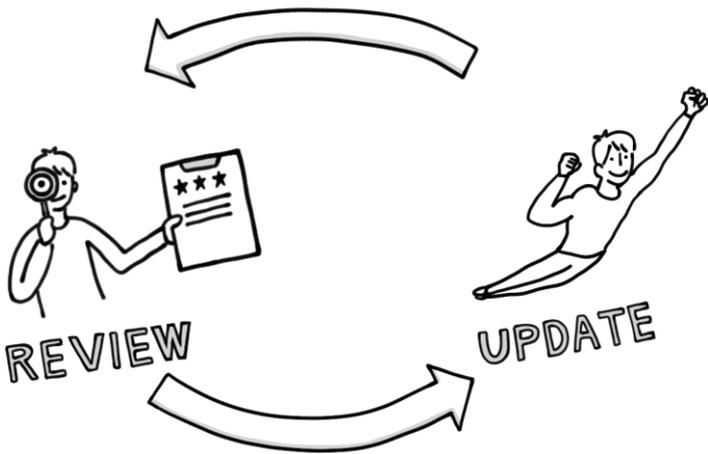
- 本や講義だけでなく、AR/VR や動画、体験型などの学び方の新しい選択肢を知って、対象に合ったものを選ぶ。
- 自分に適したインプットスタイル（映像、動画、テキスト、音声など）を確認するため、色々試して向いているものを模索する。
- 学びに応じて適切な人数を考える（深めるはひとり、広げるは複数人、等）。
- 学ぶ時間の作り方を考える（やめる、見極める、優先順位を決める、等）。

▼その結果

- 学ぶ対象やテーマに合わせて、臨機応変に効果的に学べるようになる。
- 自分が目指したい方向に最適なルートで近づける学びができる。
- 効果的に学ぶことで、自分がやりたい新たな学びを色々と始めることができる。

レビュー&アップデート

常に自分の学び方を点検して、改善し続ける



学ぶことに夢中になっている。

▼その状況において

学ぶことに集中し過ぎると、実はちゃんと学べていないという可能性に気づかず、効果的な学びから逸れてしまい、知らず知らずのうちに学びの質を下げているかもしれない。

なぜなら

- ・ 自分自身のことは、やっている最中は客観的に見づらい。
- ・ 心酔すると物事をフラットに見られなくなってしまう。
- ・ 学んでいるという状況に満足して、学び方にはあまり意識が回らない。

▼そこで

学び始めた後も、自分の学びを頻繁に可視化したり振り返ることで、試行錯誤しながら学び方をアップデートし続ける。

例えば

- ・ カウンセリングやコーチングを受けてみる。
- ・ 自分から切り離すために、やっていることを一回メモに書いて（ログを取る、日記を書く等）、それに対してもう一度別のタイミングで客観的に見直してみる（注釈をつける、等）。
- ・ SNS で発信したり、勉強会で仲間に話したり、自分の学びの状況をネタに対話してみる。

▼その結果

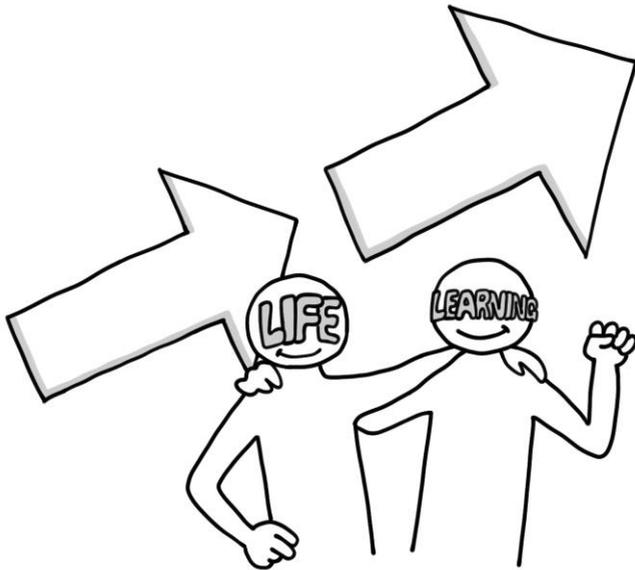
- ・ その時々に応じた軌道修正を行うことで、学びの質をキープできる。
- ・ 新たな情報をインプットして学び方を改善することで、学びの質が高まる。
- ・ 自分の学び方に関するスタイルのバリエーションが豊富になる。

B6 (12/30)

ライフシフトは学びシフト

人生の節目節目で

学びのテーマやスタイルも大きく変わっていく



自分のこれからを考えている。

▼その状況において

社会環境が大きく変わっていく中で、「学び→仕事→余生」などに代表される固定的な考え方でライフステージを捉えていると、長い人生の中で充実した生き方ができなくなってしまうかもしれない。

なぜなら

- ・ 働き方・学び方、学びの機会が多様になっていることに気づきにくい。
- ・ いつでも、将来に広がる可能性があり何にでも挑戦できるという発想になりにくい。
- ・ 人生 100 年時代※と呼ばれるとおり、人生のスパンが長期化してきている。

▼そこで

人生のいくつかのステージにおいて、自分の目的やビジョンを考える際に、学ぶということについても一緒に考え、学びの目標も考え直す。

例えば

- ・ 昇格や転職、異動などの人生の節目において、将来のキャリアを考える際に、学びについても一緒に考える。
- ・ 目的やビジョンを家族や知人と話し合うなど、意識的に時間を取って、その輪郭をはっきりさせておく。
- ・ 未来視点で学びたいことをストックしておく（いつか役に立つかもしれない、なりたい自分が持っているような素養、等）。
- ・ 一度立ち止まって、自分が目指すものへの道筋を 0 から考え直して、必要ならば進むべき方向の軌道修正を行う。

▼その結果

- ・ 現時点の自分のステージや時代に合った学びに軌道修正できる。
- ・ 自分のビジョンや目的に近づくための学びを続けられる。
- ・ 自分の人生に寄り添った、自分中心の学びになっていく。

継続は気楽にあり

進捗より継続を優先して、ハードルを下げる



目標を持って学びを進めている。

▼その状況において

計画通りに進められないことなどがあり、知らず知らずのうちに自分を追い込んでしまうと、それがストレスとなり、無意識のうちに学ぶことを遠ざけることがある。

なぜなら

- ・ いきなり大きな目標を設定しがちで、ゴールがすごく遠く感じる。
- ・ 自分だけがうまく学べていないと考えがちである。
- ・ 学びはきちんとしなければいけない、軽い気持ちではダメな高尚なものと思い込んでいる。

▼そこで

目標というものは迷わないための道しるべだと考えて、達成が必ずしも必要ではないと、気持ちを楽にして続けられるようにする。

例えば

- ・ 教科書を開いてみるだけで良い、1行目を読めば良い、等の継続しやすい自分なりの低いハードルを設定して、少しでも進んでいると実感を得る。
- ・ 自分は素人なので、プロのようにできなくても当たり前で、ダメならダメでいいじゃないかと気楽な気持ちを持つ。
- ・ わからないことは、自分と教材の相性が悪いだけであり、それは教材が悪いわけでも、自分が悪いわけでもなく、ただ相性が悪いだけなのだと考える。
- ・ 自分に合った適度なプレッシャーというものを見つけるために、ちょうどよいプレッシャーを感じる目標設定を模索して、プレッシャーをコントロールする（心地良い適度なプレッシャーは学びの継続にとって必要だが、それは個人ごとに異なるので、自分で見つける必要がある）。

▼その結果

- ・ 学びに対するプレッシャーが薄れて、学びを続けられるようになる。
- ・ 自分なりに継続のコツが掴めて、楽に学びを進めていける。
- ・ 学びにハマる一定のラインまで上達することで、より楽しく学べる。

苦手解消ハック

苦手なことでも、楽しくできるやり方がきっとある



自分では関心がなかったことも学ぶ必要性が出てきた。

▼その状況において

学ばなければいけない対象をその分野で標準とされている学習方法に固執して学ぼうとすると、苦しくなってやらない理由を見つけて逃げてしまったり、行き詰まったりして、学びを進められない。

なぜなら

- ・ 昔ながらの学習方法（机に向かって黙々とやる、等）だけが自身の学び方の基準になっていて、新しいものに慎重になり、なかなか受け入れられない。
- ・ 自分の向き不向きが理解できていない。
- ・ 気が進まないことをやろうとすると、つい言いわけを探してしまったり、別の作業に逃げてしまいたくなる心理が働く。

▼そこで

様々なツールや学習方法をなんでも試してみても、自分に馴染むやり方を探すことで、苦手なことでも自分なりに楽しく学べる方法を見つけていく。

例えば

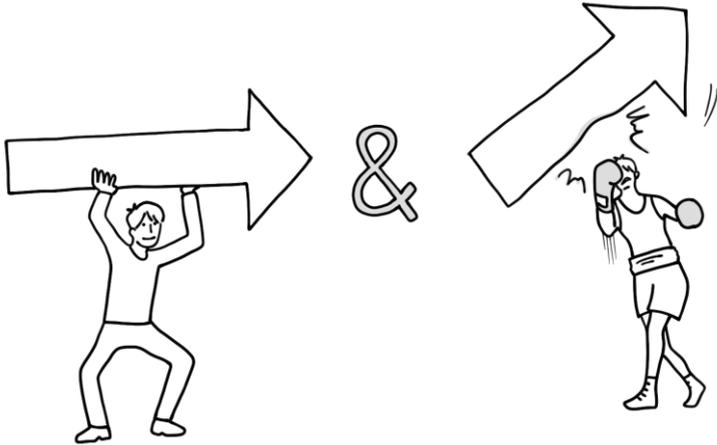
- ・ 本ではなく動画を使うとか、歴史を面白く学ぶラジオとか、漫画から始めるとか、楽しく学べる方法を探してみても活用する。
- ・ どんどん出てくる新しい学習方法（AR/VR、SNS、等）を使ってみる。
- ・ 1日のうち15分という時間を決めて、その時だけはとりあえず向き合う、などの自分なりのルールを作って、それを達成することの方に焦点を当てる。

▼その結果

- ・ 学ばなければいけないことに着手できるようになる。
- ・ 対象について知っている範囲が広がって、理解できるからこそ関心が持てるようになる（知ると興味が湧く）。
- ・ 今まで苦手と思っていたものが減って、興味関心の幅が広がっていく。

保温と加温

学びのモチベーションを保ち続ける工夫をする



興味関心のあることを学んでいる。

▼その状況において

たとえ最初は興味があったことでも、段々冷めてしまったり、面倒くさくなったりして、学びから遠ざかってしまうかもしれません。

なぜなら

- ・ 日々の生活では、仕事や家事、育児等、しなければいけないことが多くあり、学びへの関心が後回しになってしまう。
- ・ ひとりで取り組んでいると、新たな刺激を受ける機会があまりない状況になりがちで、学ぶことの面白味を感じなくなってしまう。
- ・ 成長している実感が持てないと、段々とモチベーションが薄れていく。

▼そこで

モチベーションを維持するために、自分なりにやる気が出る工夫として、日常的なものとこぞという時に行うものの 2 段階で仕組みを考える。

例えば

- ・ 自分は頑張れていると思えるように、継続できそうなこと（5分できた、知らない単語を1つ覚えた、新しいことをwebで調べた、等）を記録する、など小さな成果の見える化をする。
- ・ ある程度の区切りまで進んだらお菓子を食べる、やれていることを学び仲間とお互いに褒め合う場を作る、等の自分なりのご褒美を学びに組み込むことを検討する。
- ・ 学んだことを誰かに教えたり、意見を聞いたりする（機会を作る）。
- ・ 学んでいる内容と関係のあるイベントに参加してみたり、その分野の人と会って話してみたりする。
- ・ 学んだことを発表する場を作る（勉強会、セミナーでスピーカーに立候補する、等）。

▼その結果

- ・ 学びを無理なく自然に続けられる。
- ・ 続けられている自分を肯定的に認められるようになる。
- ・ 前向きになって様々なチャレンジができる機会が増える。

C 自分と学びのブラッシュアップ°

(実践)

C1 (16/30)

基本の型をまねぶ

先人が積み上げてきた普遍的なものを自身の土台とする



自分なりに学ぶことを続けている。

▼その状況において

表面的・断片的な知識だけを学んでも、体系的な理解ができていないと、ある状況では実践できたとしても、他の状況での応用が利かないなど発展性がなくなってしまうかもしれない。

なぜなら

- ・ 土台がないので深いところまで踏み込むことができない。
- ・ その時々新しい事態や技術に対して、即戦的、対症療法的な情報に頼ってしまい、根本的な対応がやれないままに進んでしまいがち。
- ・ 情報が溢れ過ぎていて、何が自分にとって必要な情報なのかわからない。
- ・ 流行しているものに関して、その技術や手法の原理や理論にまで踏み込んで興味を持たれることは少ない。

▼そこで

古典や学術的な理論など普遍的な価値のあるものから基本的な型（知識の土台）を学んだり、尊敬する学び手など特定のロールモデルから、基本の考え方を真似たりする。

例えば

- ・ テーマにおいて、最新の解説書だけで済ませるのではなく、そのベースとなった参考文献を深掘っていき、余計な解釈が含まれない原典を直接読んでみる。
- ・ 単に書かれた文章を読んで理解するだけでなく、その文章の意図や背景、著者の思いや人生を調べたり、想像したりしながら読む。
- ・ 気になる人物がいま何を学んでいるか、どのように学んでいるか等を徹底的に調べて真似できる場所はまねぶ。
- ・ 事あるごとに、自分が置かれた状況で、ロールモデルの人ならどう考えどう行動するだろうかを自分なりに脳内シミュレーションして想像する癖をつける。

▼その結果

- ・ 自分の中に思考の背骨ができあがる。
- ・ 変化の激しい中で、新しい事象にぶつかっても惑わされず、自分なりに思考して対応できるようになる。
- ・ 途方もない時間に磨かれたものを土台にしているからこそ、表面的ではない時代の潮流を掴むことができる。

興味の転回、学びの展開

興味が広がってきたら、テーマをどんどんピボットして進めていく



あるテーマについて学びを深めている。

▼その状況において

自分で一度決めたテーマだけにこだわり過ぎると、せっかくの新しい学びの機会や視野が広がるきっかけを自分で見逃してしまう。

なぜなら

- ・ それなりに時間を費やしたテーマなので、別のテーマに逸れることは勿体ないと思ってしまう。
- ・ テーマから逸れると学びが疎かになってしまっていると感じてしまいがち。
- ・ テーマを変えることをネガティブに考えている（中途半端と捉えてしまう）。

▼そこで

自分が選んだテーマやアプローチなど特定のものに固執することなく、気軽に路線変更しても良いと考え、学びを継続するようにする。

例えば

- ・ 現在は経営を学んでいたとしても、何のために学ぶのかを深掘りしていく中で、全く違う学問の方が良いと思ったら思い切ってテーマをピボットする。
- ・ 今のテーマに挫折したと感じても、あまり気にせず、違うテーマに鞍替えをする。
- ・ 気になったらとりあえず今のテーマと関係のない領域にも手を伸ばしてみる。

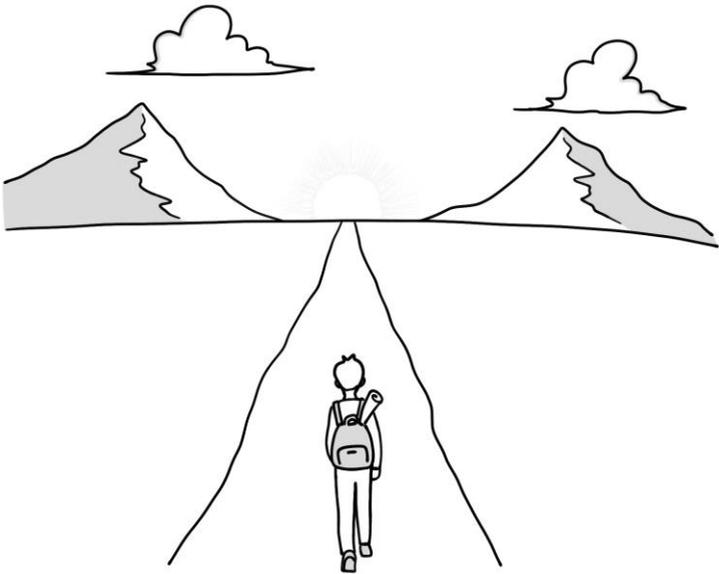
▼その結果

- ・ 新たなことをやってみることで改めて自分の志向など自己理解が進み、自分に適した学びが明確になってくる。
- ・ 他のテーマと有機的につながったうえで、元のテーマに戻ってきて深掘りになっていたり、あるいは逆に新しい分野の開拓につながって元のテーマには戻ってはこなかったりすることもある。
- ・ 自分なりの学びが展開されている、と前向きに捉えることができる。

C3 (18/30)

終わりのなき学び旅

常に未完成を意識して、新たな学びの可能性に向かっていく



自分なりに理解できたと思いつつある。

▼その状況において

自分なりの考えが確立したとか、もう学びきった、などと考えてしまうと、そこで進歩が止まってしまうかもしれない。

なぜなら

- ・ 既に学んだことで、考えが固定化してしまい、知らず知らずのうちに狭い範囲で物事を考えて、身動きしづらくなっている。
- ・ 積み上げてきた過去（成功体験など）はなかなか手放せない。
- ・ 何事も現状維持に陥ると、新しいことに取り組む気持ちがどこおり、学びがなかなか進まない。

▼そこで

学ぶことに終わりはないので、自分の中では常に未完成であることを忘れずに、問いを立て続け、見直しをすることを繰り返していく。

例えば

- ・ 学べば学ぶほど見える範囲が広がるはずなので、その時に全体を見渡してみる（そうすることで、自分のちっぽけさを知り、謙虚になる）。
- ・ 年を取ったり、上の役職になったりしても、成熟したと思わず、誰のことも先生と違って学ぶ。
- ・ 学び始めた当初の初心を忘れず、まだまだ無知であることを意識し続ける。

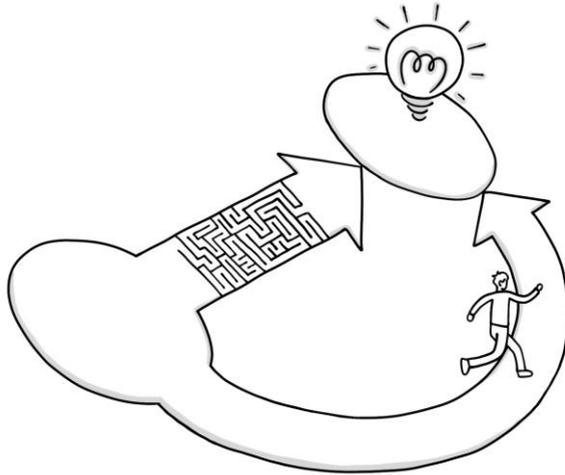
▼その結果

- ・ 時々立ち止まりつつ、健やかに成長し続けることができる。
- ・ 成功体験にとらわれず、素直に激しい時代の変化に対応できるようになる。
- ・ 時代の変化に踊らされず、自分なりの問いを育て、謙虚に前に進める。

C4 (19/30)

学びの道は急がば回れ

まわり道だと思っても、本質を正しく理解して進む方が早い



何らかの成果を出そうとしている。

▼その状況において

成果を早く出そうとするあまり、中途半端に理解している状態や本質を理解しないままに進めてしまっても、良い成果には結びつきにくい。

なぜなら

- ・ 発生した問題に場当たり的に対応して、根本の問題解決につながらない。
- ・ できるだけ作業を早く始めた方が、早く解決できると考えてしまっており、後々調べ直すなどの後戻り工数が発生してしまう。
- ・ 結果を先に求め過ぎて、基本が疎かになる。

▼そこで

何事も学んだことを正しく理解するには時間がかかると考えて、焦らず繰り返し取り組みながら確実に身につけていく。

例えば

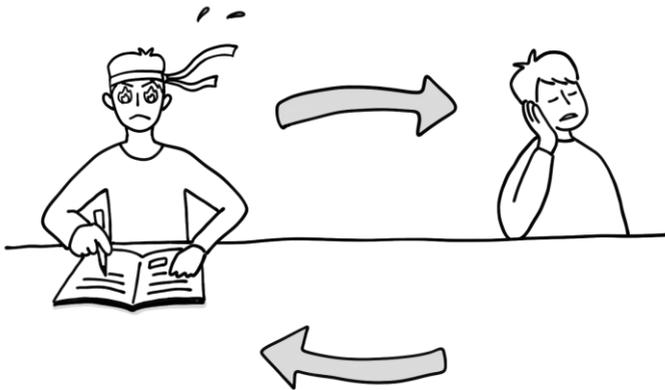
- ・ 実践のためのテクニック本を読む前に、まずはその分野の定番の教科書を読んで、基本用語と概念や全体像をしっかりと理解しておくことで、勘違いや学習の無駄を減らす（ゲームを始める前に、説明書をしっかりと読んでショートカットキーの基本を理解しておくような感じ）。
- ・ その分野の本を 10 冊程度ざっと読んで、共通的に出てくる重要ポイントを押さえる（まずは漫画からとかで良い）。
- ・ 応用のテクニックがなぜそうなっているのか、基本原理から理由が説明できるようにしておくことで、状況や条件が変わっても自分なりに対応できるようにする。

▼その結果

- ・ なぜそうするのかを理解してアクションできるので、自分がやっていることの意味が納得できる。
- ・ 本質を理解することで応用も利くし、効果的な学びにつながる。
- ・ 自分でコントロールできる感覚が養われ、自己肯定感が醸成される。

集中とぼんやり

オンとオフの繰り返しで、創造のリズムを生み出す



日々の生活をせわしなく感じながら過ごしている。

▼その状況において

気持ちの余裕がなくなり、新しい発想をしようとしてもなかなかできない。

なぜなら

- ・ 何もしていない時間が不安で、無理やり空いた時間を埋めようとしてしまう。
- ・ 次から次へと刺激があることが習慣化しており、刺激がないと逆に落ち着かなくなっている。
- ・ 目の前の仕事ばかりに集中してしまい、将来のことを考えることができていない。

▼そこで

何もしない時間をあえてつくり、「集中」と「ぼんやり」の時間をリズムカルに繰り返すようにする。

例えば

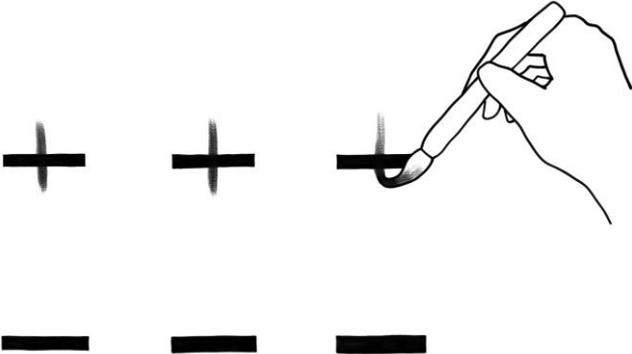
- ・ 仕事や家事などの忙しい合間を縫って、お茶の時間や散歩などのゆったりした時間を意識的に作る。
- ・ しっかりと睡眠時間を確保する（脳科学では、レム睡眠は脳の中で学んだことを整理するとともに普段使っていないところを活性化して、ある種の探索を行って可能性を探っているといわれている。つまり睡眠は究極のぼんやり）。
- ・ 集中してやっていたことに対して、あえて一旦距離を置いて、そのことについて考えない期間を作ってみる。

▼その結果

- ・ インプットしたことを脳が整理するための「ぼんやり」時間を作ることで、新たなひらめきが起きやすくなる。
- ・ 自分の周辺に対して、斬新なアイデアを発信できる。
- ・ 社会の中で、創造性を発揮できるようになる。

マイナスはプラス

失敗や否定なども、何でも学びの糧にする



創造的な学びを進めていきたい。

▼その状況において

間違ったり失敗したりすることは良くないことだと考えてしまい、いち早く「正解」にたどり着かないと今自分が取り組んでいることに価値がないのではないかと思ってしまう。

なぜなら

- ・ 今までの教育で正解は1つと教えられてきたので、それ以外は失敗や間違いと思ってしまう。
- ・ 皆と違うということが不安で、一義的な正解という偶像に安心を求めている。
- ・ 試行錯誤すること自体が意味のあるデータや経験であると理解できていない。

▼そこで

失敗してしまったり、周囲から否定的な内容など異なる意見を受けたりすることがあっても、その一見マイナスと思われる要素こそ創造的な活動につながる貴重な機会だと捉え、学びの糧にしていく。

例えば

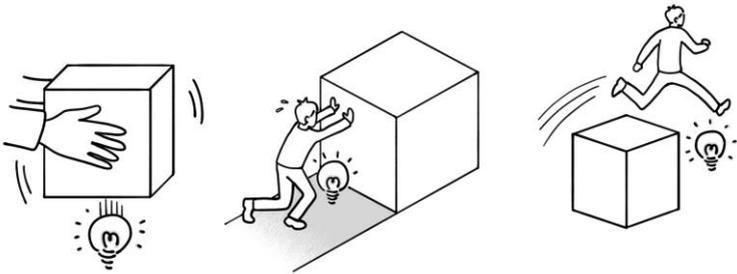
- ・ 「自分の失敗」というフィルターを通して見ると、他人が考えた学習法や学習科学がなぜそうなっているのかも理解しやすいし、自分なりにアレンジもできる。
- ・ 社会には一義的な正解は存在せず、どんな意見や考えにも一定の正しさは含まれており、人それぞれ考え方や思考の過程が違った結果が表れているのだと考える。
- ・ 他人との相違点是对話や探求を通じて新たな見解に到達するチャンスと考え、他の視点と自分が違う部分を明確化し、相手を否定するのではなく、相手がそのような見解を持った背景やプロセスを理解し、対等なパートナーとして建設的な議論や調査のきっかけにする。

▼その結果

- ・ 物事の違った側面を見ることができるようになる。
- ・ 対象に対する様々な可能性を模索することができるようになる。
- ・ 個々人がマイナスをプラスに捉えることができるようになると、その知見を財産として周りに共有することができる。

ゆらす、ずらす、こえる

いつもの環境に変化を起こしたり、越境したりすることで、
新しい自分の可能性を発見する



激しい変化の渦中にある。

▼その状況において

せっかく学んできたことも古くなって、いまの時代には合わなくなってしまう。

なぜなら

- ・ 新しいものがどんどん出てくるのに、自分の周りだけ見ていると、世の中と自分のズレに気づきづらくなる。
- ・ 同じような考え方、価値観の集団の中になると居心地が良いので、新たな環境にチャレンジしようという動機づけが起こらず、そこから抜け出せなくなる。
- ・ 自分の知っている範囲でわかつたつもりになって、いままでの自身の成功パターンを何にでも当てはめてしまう。
- ・ 新しい技術や異なる世代の意見には謙虚になりづらい。

▼そこで

普段と異なる領域に触れたり身を置いたりすることで、驚きや期待、違和感を持ち、自分自身が変わるきっかけを見つける、ということを繰り返して学びの新陳代謝を促進する。

例えば

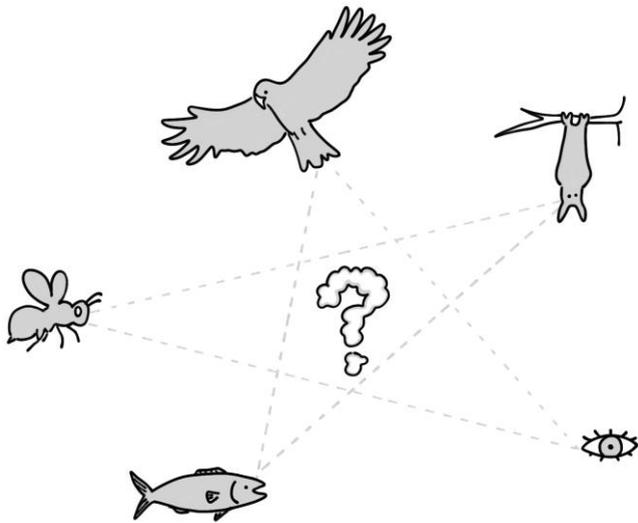
- ・ 本屋のトレンド本を見て、自分の知っているキーワードがどのくらいあるか見て、ズレを認識する。
- ・ 自分と似たような人間からなる居心地の良い集団から抜け出し、違う価値観や考え方に多く触れる機会を作る。（組織外〈社内、社外〉、コミュニティ、海外、等の越境環境）
- ・ 日々の生活を送っているだけだと変化の実感がわからないので、10年前と現在の社会環境を比べて、世の中は変化しているということを認識する機会を作る。
- ・ 時々、若い人たちなど異なる世代・性別・国籍・職業の異なる人たちから話を聞く機会を設ける。

▼その結果

- ・ 変わるきっかけを見つけて変わろうとすることで、また新たな気づきを得る、というループが回る。
- ・ ループが回ることで、以前学んだことをアンラーニング（※）することができる。
- ・ 常に自分および自身の学びを時代に合わせて進化させ続けることができる。

虫の目、鳥の目、…、いろんな目

色々な視点で物事を見る癖をつけることで、
いつもの自分とは違う考え方・感じ方・解釈があることに気づく



ある物事について考えようとしている。

▼その状況において

特定の視点や関心のある領域の範囲だけで物事を見てしまうと、世の中に溢れる様々なことを狭い視野でしか見られなくなるかもしれない。

なぜなら

- ・ 目の前のことに対処するための学びを優先してしまう。
- ・ 物事の一側面しか見られず、部分最適に陥ってしまう。
- ・ いままで学んできたものに近いものの方が楽に手を出せる。

▼そこで

様々な角度・高さ・距離などから物事を見ることで、同じ物事に対して複数の考え方ができるようにする。

例えば

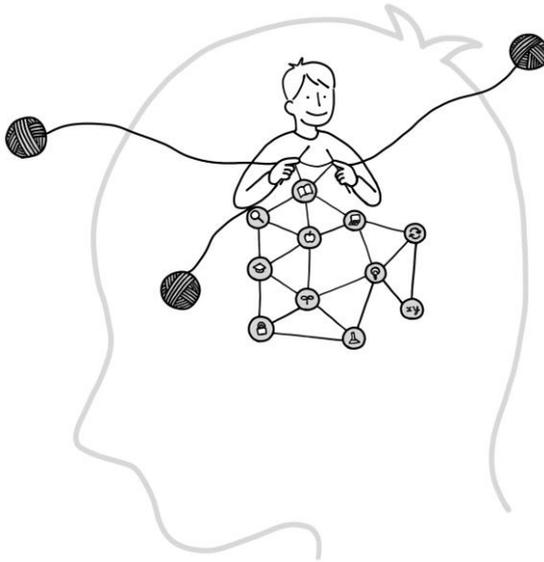
- ・ インプットしようとしている時はアウトプットも意識したり、深めようとしている時は広げることも意識したり、誰かと一緒に学ぼうとしている時は自学自習で自身の学びも意識したり、しようとしていることの対極的な視点を考える。
- ・ いま自分に起きている事象を別の分野の事例と照合して「類似性を発見」したり、一般化して既存のフレームワークやパターンに当てはめる「抽象化」をしたり、世間に溢れているノウハウを自分の状況に適合させて「具体化」したりする訓練を行う。
- ・ 会社というコミュニティだけでなく、家庭や地域社会、サークルなどにおける「親」、「子ども」、「市民」、「受講生」、「講師」などの複数の立場や役を自分の中に作って演じ分ける機会を増やす。

▼その結果

- ・ 物事を偏らずバランスよく見ることができるようになる。
- ・ 様々な役割や視点で物事を見ることで、新たな気づきを得ることができるようになる。
- ・ 複数の考え方ができることで生活や仕事、学びに深みや広がりが出てくる。

知識を編む

インプットした知識と既存の知識のネットワークを編み上げることで、
知識が活躍できるようにする



知識を蓄積してきている。

▼その状況において

せっかく学んできているのに、離散的な知識では、それを活用することができず（できていない気がして）、今の学びは無駄なのではないかと思ってしまう。

なぜなら

- ・ 問題意識と一緒に学んでいないため、具体的な事例や問題と個々の知識の間の繋がりがイメージできない。
- ・ 実際に現場で活用する際は、個々の知識を必要に応じて組み合わせて、そこに意味や物語を編み込むことが必要となる。
- ・ 分野や時間、空間の違いの間に実は因果関係や影響関係が存在することに気づかずに単純に教科書の配列で学んでしまっている。

▼そこで

学んだことと関連した興味関心を言語化してタグ付けしたり、引き出すための仕組みを作ったり、知識のネットワーク化を行い、自分が学んだことを様々な場面で使えるようにする。

例えば

- ・ 「プレゼンテーションの仕方」について学んでいる時に、「心理学」や「配色」などの関連した興味関心のタグをつけておく。
- ・ SNS などの外部ツールにメモを残しておき、何かに興味関心が湧いた時にキーワードで検索できるように仕組み化しておく。
- ・ 普段から何か新しいことに触れたら、過去の知識を引き出して紐づける練習をしておく。
- ・ アウトプットを意識した学びのインプットや、対話したり人に学んだことを教えながら学んだり、自分でも学びながら関連する勉強会やワークショップを運営したりする。

▼その結果

- ・ 知識と物事や人との繋がりが意識されて、情報同士がひっきりやすくなる。
- ・ 情報を複合的に把握できて、応用が利く、実践的な知識になる。
- ・ 世の中の様々な事象の間の関連性に対する理解能力が高まり、自分の学びがブラッシュアップできるようになる。

D 知のシェアリング (コミュニティ・社会)

D1 (25/30)

使ってなんぼ

“使う覚悟”を持って学び、実践して検証する



知識を役立てていきたいと思っている。

▼その状況において

実践を積まずに、知識のインプットだけでできるつもりになってしまうと、実際に活用していくことができない。

なぜなら

- ・ 使わない知識は忘れてしまう。
- ・ 知識を得ただけで、学んだつもりになって満足してしまう。
- ・ 自分でやってみて感じてみないと、本当の意味での理解ができず身につかないし、役に立つかどうかとも判断しづらい。
- ・ 資格をたくさん持っていても、実際にその知識を活かすための方策がわからない。

▼そこで

学ぶ時にはその学びを活用する場面をイメージするとともに、学んだ後にすぐ実践して検証を行う。

例えば

- ・ 学べた暁にはこんな利用シーンで、この知識やスキルを使って、自分が活躍していたり、貢献できたりしている、という具体的な姿を思い描く。
- ・ 学んだことを教える前提で学び、学んだことはすぐに誰かに話し、教えながらフィードバックをもらい、伝わらなかった部分は自分の理解も足りないかと検証する。
- ・ 使う覚悟を持って、あえて自腹を切って先行投資して学ぶ。

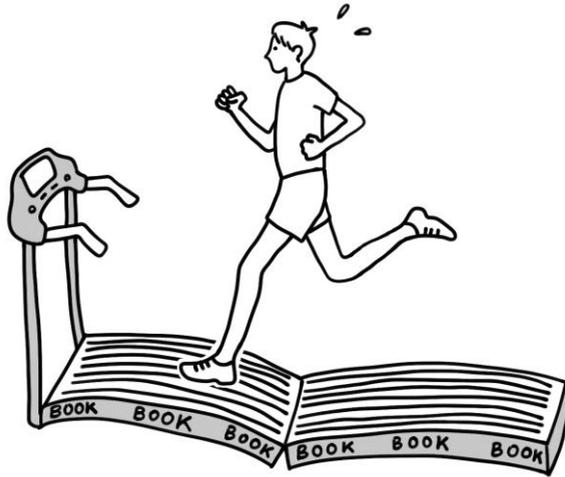
▼その結果

- ・ 何かを学んだら必ずアウトプットして使ってみることで、より理解が進む。
- ・ アウトプットの結果、他者からの反応やフィードバックを基にインプットを改善できるようになる。
- ・ インプットとアウトプットを繰り返していくことで、学びが自分の中だけでなく、社会にひらかれたものとなり、学び自体の質が高まる。

D2 (26/30)

習うより慣れよ

理解をカラダに染み込ませながら、自然に活用できることを目指す



知識を役立てていきたいと思っている。

▼その状況において

言葉で理解することだけに焦点を当てて学び続けても、具体的な知識やスキルは「身につき」づらい。

なぜなら

- ・ 知識では理解しているが、実際に行動してみようと思っても思い通りに実践できない場合が多い。
- ・ 言葉だけで表現された論理や理屈ばかりを理解しようとして、頭でっかちになり過ぎてしまう。
- ・ 手足やカラダを動かすことを面倒くさいと感じてしまう。
- ・ 人前で声を出して演じたり、自分の意見を表明したりする姿が恥ずかしいと思ってしまう（英会話やワークショップ形式のセミナーなど）。

▼そこで

頭で考えるだけでなく、カラダを使って繰り返し体感しながら学び進めることで、無意識にでもできるようにする。

例えば

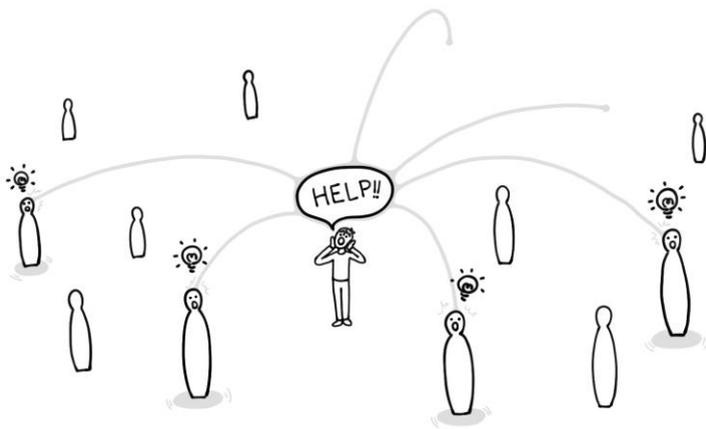
- ・ 文法などある程度理解したうえで、とにかく英語を話す人の真似をしてみる。
- ・ 語学だけでなくどんな学習でも、口に出して読んでみたり、歌ってみたりして小さな実践を繰り返し行うことで、記憶や理解が大きく促進される。
- ・ 歯ブラシや自動車の運転のように、最初は意識的に行っていたことを無意識でできる領域になるまで慣らしていく。
- ・ 無意識にできるようになったら、今度は時々、いままぜそのような動作をしているのかあえて理由や意味を説明することを意識的に行って、意識と無意識の転換がスムーズにできるようにする。
- ・ 認知心理学の知見からも、知識の定着を高めるためには言葉とカラダを両方使うと良い。

▼その結果

- ・ 意識しなくても反射的にカラダが勝手に動くようになる。
- ・ 学んだことを無意識でもできるようにになるので、意識部分でより高次のことを考える余力が生まれる。
- ・ 意識部分を使ってさらに + α の付加価値をつけやすくなる。

ヘルプ！で広がるまなびの連鎖

ひとりで抱え込まずに誰かに助けを求めることは、
自分の理解だけではなく、みんなの学びも促進する



解決すべき問題に直面している。

▼その状況において

ひとりで解決しようとする、と、どんどん悩みが深くなったり行き詰まったり、たとえ個人で解決できたとしても、解決の手法や経緯が共有されずに終わってしまうかもしれない。

なぜなら

- ・ 頭の中だけで悩んでいると、ぐるぐると負のループが回ってしまい余裕がなくなること、冷静な判断ができなくなる。
- ・ 何でも自分ひとりで解決しようとする、客観的な視点が欠けてしまい、ほかの解決の可能性に気づきづらくなる。
- ・ ひとりで問題を抱え込むと、たとえ課題を解決できたとしても、その難しかった部分や解決のポイントを他者と共有できない。

▼そこで

誰かに助けを求めることも学び合いの1つと考え、学びをオープンにする。

例えば

- ・ 助けを求めることは、自分以外の誰かの学びのチャンスにもなると考える。
- ・ 誰に話を聞けば解決できそうかを学ぶ。
- ・ 助けを求めることに慣れてきたら、次のステップとして、自分の現状の悩みや考えが明確に相手に伝わるように図解などを用いて論理的に伝える訓練をする（地図のどこで道に迷ったかをきちんと説明できるようにする）。

▼その結果

- ・ いつでも助けを求められる、自分はひとりではないという安心感が持てる。
- ・ 自分がどの段階で悩んでいるのかわかるようになり、自分の悩みにフォーカスした明確なアドバイスをもらえるようになる。
- ・ 悩みも含めて学びをオープンにすることで、社会全体での学びの速度が加速する。

D4 (28/30)

学びのコミュニティ

同じ関心を持つ仲間が集まって交流すると、学びのサイクルが回り出す



ひとりで学びを続けている。

▼その状況において

学んだことをひとりで深めようとしたり実践しようとしたりしても、次に向かうべき方向が見えなくなったり、進度、理解度合、学び方などに不安を感じやすい。

なぜなら

- ・ ひとりで行う振り返りは、客観的視点を入れづらく難しい。
- ・ 切磋琢磨する仲間がいないと、自分を律することは簡単ではなく、継続しづらい。
- ・ 新しい学びが自分駆動だけだと、学びが発展しにくくなる。

▼そこで

対話しながら学び合い教え合うことができる場を、参加したり自分でついたりしてみることで、お互いにプラスの影響を与え合うようにする。

例えば

- ・ 自分の興味・関心をもとに、既にあるコミュニティや勉強会を調べてちょっと参加してみる。
- ・ 参加したコミュニティで、運営側に手を挙げてみる。
- ・ 自分独自のテーマに関して、2～3人でもいいので気軽に勉強会を作ってみる。

▼その結果

- ・ わからないことは聞いてすぐ解消したり、人に教えて役に立てたと実感できたり、学びが楽しくなってくる。
- ・ 誰かに学びを勧めたくなる、巻き込みたくなる。
- ・ 自分だけではなく、誰かの役に立つような学びをしようと自然に思える。

D5 (29/30)

伴走し合える場づくり

安心して楽しく学べる場をデザインして、一緒に学ぶ仲間を作る



一緒に学ぶ仲間を作りたい。

▼その状況において

興味がありそうだからと誘っても、何をするのか理解してもらえなかったり、強制しているように受け取られたりしてしまい、なかなかうまくいかない。

なぜなら

- ・ テーマを自分で選んだわけではないなど、自分主導の学びではない、と思われ、やる気を持ってもらえないことがある（自分が学びの主人公という意識を持ってもらづらい）。
- ・ 人は強制されたと思うと心理的に反発してしまう（心理的リアクタンス）。
- ・ 学んだ結果のゴールを描き切れず、不安で一歩踏み出せない。

▼そこで

学ぶ本人の気持ちを尊重し、何を楽しいと感じるのか・なぜ学びたいのかを一緒に考え、その実現に近づくような場をデザインする。

例えば

- ・ 相手との日常の何気ない会話からやりたいことの種を探したり、観察したり、学びに加わってほしい人のことをもっと知ろうとする。
- ・ 問いかけや選択肢だけを示し、相手が自分で決めて動かしていけるコーチングの場（＝伴走型の学びの場）を作る。
- ・ 相手が学びたいものを学びたいまま提供して、「これは違ったかも」、「次はこれを学ぼう」という次に繋がる思考を促してみる。

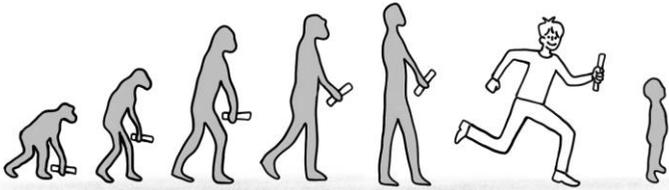
▼その結果

- ・ 一緒に学ぶことができる仲間が増える。
- ・ 自分と仲間の様々な知識や経験が繋がって、学びが発展していく。
- ・ 知のシェアリングが起きることにより、誰かの知見や成功体験が共有され、学びの速度があがる。

D6 (30/30)

わたしの学びは人類のバトン

先人たちの膨大な知的営為に自分たちの学びが積み重なり、
そして未来の世代に引き継がれていく



学ぶことの意味を考えている。

▼その状況において

学びを単なる一過性の個人的な営みだと考えてしまうと、過去の学びへの感謝や未来の世代へ繋ぐ学びを意識できないかもしれない。

なぜなら

- ・ 今あるほとんどの学びは、先人たちの積み上げてきた学びの系譜であることをなかなか意識できない。
- ・ 今の時代の自分たちのリターンのみを考えた行動をしてしまいがちである（自然環境に配慮しない、など）。

▼そこで

学ぶということは、社会や人類の進化に寄与する大切なものだと考える。

例えば

- ・ 人から「ありがとう」と言われるような学びを行い、自分と誰か（社会）との繋がりを持つ。
- ・ ゆくゆくは人類社会の進化に貢献できるようなことを頭のどこかで少しだけ気に掛けながら、実際には今できることをしっかり行う。
- ・ ライフステージの大きな変わり目で、子どもの頃の夢や人生でやってみたいこと、社会への貢献の可能性など広い視野での学びのリデザインを検討してみる。

▼その結果

- ・ 様々な人に支えられていると全てに対して感謝することができるようになる。
- ・ 社会貢献のために自分にはできないかを意識しながら学び続けられる。
- ・ 次世代へ知識や希望というバトンをつないでいくことができる。

用語集

アンドラゴジー：

大人を対象とした学びのこと。自己決定的な学び。マルカム・ノールズ（教育学者）が体系化した、成人学習理論を一般的に指す。この言葉は本コンテンツ内では使われていないが、重要なキーワードとして記載。

ペタゴジー：

子どもを対象とした学びのこと。与えられた学びであり、依存型。この言葉も本コンテンツ内では使われていない。

コンフォートゾーン：

快適で居心地の良い空間。中にいると安心でき、不安を感じない心理的なエリア領域。成長しづらいゾーンとも言える。

セレンディピティ：

素敵な偶然に出会ったり、予想外のを発見すること。また、何かを探している時に、探しているものとは別の価値があるものを偶然見つけること。

ハック：

技術を駆使して、仕事の質や生産性を高めるようなテクニックや小技。

人生 100 年時代：

世界で長寿化が急激に進み、100 歳を越えて生きる時代が到来し、これまでとは異なる新しい人生設計が必要になる時代。リンダ・グラットンとアンドリュース・スコットが提唱した言葉。

アンラーニング：

学習棄却。学びほぐしとも呼ばれる。過去の学びの前提条件を疑い、新しい学びを始めるために必要に応じて捨て去り、新しい学びの準備をする。

パターン・ランゲージとは

パターン・ランゲージは、良い実践の秘訣を共有するための方法です。成功している事例やその道の熟練者に繰り返し見られる「パターン」を抽出し、抽象化を経て言語（ランゲージ）化しています。そういった成功の“秘訣”ともいうべきものは、「実践知」「センス」「コツ」などといわれますが、なかなか他の人には共有しにくいものです。パターン・ランゲージは、それを言葉として表現することによって、秘訣を持つ個人が、どのような視点でどのようなことを考えて、何をしているのかを他の人と共有可能にします。

「パターン」は、いわば型のようなものを持っており、決まったルールで書かれています。どのパターンも、ある「状況」(context)において生じる「問題」(problem)と、その「解決」(solution)方法がセットになって記述され、それに「名前」（パターン名）がつけられています。このように一定の記述形式で秘訣を記すことによって、「名前」（パターン名）に多くの意味が含まれ、それが共通で認識され、「言葉」として機能するようになっているのです。

パターン・ランゲージの良い点は？

1. 経験の交換・蓄積

「言葉」として対話の中で使うことで、「秘訣」を共有できます。

他人の成功体験を聴いても、その本質を掴むことは容易ではありません。それは、話す側も自分の成功の本質を捉えて、それがスムーズに伝わるように話を構成するのが難しいということの裏返しでもあります。

ですが、パターン・ランゲージを介して対話することで、“今の対話で共有すべき成功の本質”を両者がともに理解しながら体験談を話し・聴くことができるようになります。個人の経験が成功の本質に沿ったかたちで効果的に引き出され、他の人に伝わるのです。聴いた人も、本質と、話者の状況ならではの具体的な詳細を分けて理解することができるため、本質を自分の状況に当てはめて取り入れることができるようになります。

2. 認識のメガネ

「言葉」がなければ見えない現象を認識できるようになります。

「机」という言葉がなければ、「机」について語り合うことはできません。自分はどんな「机」がほしいのか、「机」をどう改善したいのか…なども、他者と話し合うことはできません。このように、あるものを共通概念として認識することは難しいものなのです。

同様に、秘訣にも名前がなければ、それを認識し、他人に伝授したり、よりよくするために話し合ったりすることができません。パターン・ランゲージは、秘訣に名前を付けることで、人々がそれらを認識することをサポートします。

パターン・ランゲージは「認識のメガネ」と呼ばれます。言語を通じて秘訣を認識していることで、上手な人がなぜ上手なのかを読み解き、理解することができるようになります。

3. 経験の連続性

自分の経験を活かしつつ、他の人の成功の経験則を取り入れることで、その人らしさを肯定しながら成長することを促します。

成長するには、良いやり方を学んでいく必要がありますが、自分の状況や環境、個性などに合わせながら、他者の秘訣を取り入れていくのはなかなか難しいことです。パターン・ランゲージは、良い活動の「質」

(quality、よさ)を構成する要素を細かく分けて、手軽に扱える大きさにしています。また、具体的にどう行動するかを自分に合わせて考える余地を残し、抽象的に記述することで、個々人が過去の成功パターンを取り入れやすくなるようにつくりられています。

自分のやり方をやめて他の人のやり方を真似するのではなく、いまの自分に成功の秘訣を取り入れていくことで、自分のよさ・らしさを保ちながら、変化・成長していくことができます。このように、パターン・ランゲージでは、自分の過去の経験の上に、成功した他者の秘訣を乗せていくことで「経験の連続性」を実現することができるのです。

パターン・ランゲージってどういった方法なの？

パターン・ランゲージは、もともと 1970 年代に建築家クリストファー・アレグザンダーが住民参加のまちづくりのために提唱した知識記述の方法です。アレグザンダーは、町や建物に繰り返し現れる関係性を「パターン」と呼び、それを「ランゲージ」（言語）として共有する方法を考案しました。彼が目指したのは、誰もがデザインのプロセスに参加できる方法でした。町や建物を作るのは建築家ですが、実際に住み、アレンジしながら育てていくのは住民だからです。

建築分野で発展したパターン・ランゲージは、1990 年代にはソフトウェアの分野に取り入れられるようになり、多くのパターン・ランゲージがつけられるようになりました。その後、2000 年に入り、人間の行為の秘訣を記述することに応用されるようになってきています。

マニュアルとどう違うの？

現在、多くの領域では、理念とマニュアル（行動指示）の間をつなぐ言葉がありません。この繋がりは、その文化に長くいる人には見え、体現できるものの、経験の浅い人には大変難しく、理念に則った日々の行動はなかなかできません。

パターン・ランゲージは、理念とマニュアルの「中空」を結ぶ「言葉たち」です。理念に結びつきながら、具体的な行動の手順は示しません。指示された手順通りに実行すれば必ず成功するというようなものではなく、活動の「指針」が少し抽象的に示されています。それにより、どのように行動することで理念に則った良い「質」を体現していけるのかを自分で考えることができるようになっていきます。

おわりに

本書、「大人の学びパターン・ランゲージ（略称まなパタ）」では、学びの実践者であり続けるためのヒントをパターンとしてまとめ、それらひとつひとつに独自の名前をつけました。これらのヒントを活用することで学びを恐れず、心から楽しむことができると私たちは考えています。

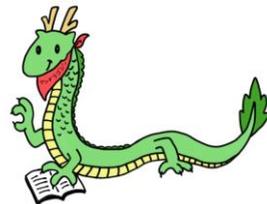
また、本書は、株式会社クリエイティブシフトの支援のもと、IPAにて制作しました。

ここに掲載されている30のパターンは、学び続ける実践者の方々にインタビューでお話を伺い、その考え方や工夫、課題を整理し、抽象化することによって制作しています。職種、業種等様々な皆様にご協力頂きました。ありがとうございました。

本書がひとりでも多くの方の学びへの一歩を踏み出す後押しになればと思います。

<TIPS>

用語集にも記載していますが、大人を対象とした学びのことをアンドラゴンと言います。この言葉自体は本コンテンツ内では使われていませんが、表紙キャラクターである『アンドラゴン』のイメージキーワードとして使用しています。



『アンドラゴン』

「大人の学びのパターン・ランゲージ（略称まなパタ）」制作プロジェクト

[プロジェクトメンバー]（敬称略）

羽生田 栄一（IPA）／ 高橋 伸子（IPA）／
新井 弓美子（IPA）／ 東澤 永悦（IPA）／
峯岸 誠（IPA）／ 鈴木 祐貴（IPA：サブリーダー）／
下川 裕太郎（IPA：プロジェクトリーダー）
阿部 有里（クリエイティブシフト）

[イラスト]（敬称略）

下川 裕太郎（IPA）

“ancora imparo”

[問い合わせ先]

独立行政法人 情報処理推進機構（IPA）
社会基盤センター人材プラットフォーム部
スキルトランスフォーメーショングループ

TEL:03-5978-7544

〒113-6591

東京都文京区本駒込 2-28-8

文京グリーンコート センターオフィス

©独立行政法人 情報処理推進機構

IPA 発行：独立行政法人情報処理推進機構