

LECTURE #01

なぜ今、デジタル シチズンシップか

「生きる場」としてのデジタルを捉え直す

スマートフォンは「**道具**」ですか？

それとも、あなたの「**住処（すみか）**」ですか？

この授業は、使い方の注意を受ける場所ではありません。

この「新しい世界」で、どう生きるかを考える場所です。

PHASE 01

Sensing



感じる

「気づいたら、開いている」

無意識にスマホを開く瞬間を
思い出してください。

- 目的もなく画面をスワイプしている
- ポケットの中で「震えた」気がする
- 数分のつもりが、30分経っていた

それは、あなたの「意志」ですか？

それとも、アプリの「設計」ですか？



SNSや動画を見たあとの、心の輪郭

その「体験」が終わった直後の、自分の身体感覚に注目します。



なんとなく
疲れている



誰かと自分を
比較している



心がざわついて
落ち着かない



無力感や
焦りがある

あなたの感情や思考は、知らぬ間に「外側」から動かされていると思うことはありますか？

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

「注意」の教育には限界がある

かなりレクチャーをコンパクトにしているので、必要に応じて講師ガイドからスライドを持ってくるなどしてください。

また、デジタルについては、日々進化しているので、授業のネタは時事ニュースがもっとも効果的なので、諸外国のSNS規制等について入れ込んでみるのも効果的だと思います。

これまでの教育

情報モラル・セキュリティ

「～してはいけない」

「危険から身を守る」

→ 被害者・加害者にならないための守り

これからの学び

デジタルシチズンシップ

「どう関わるか」

「良い社会を共につくる」

→ より良く生きるための主体的姿勢

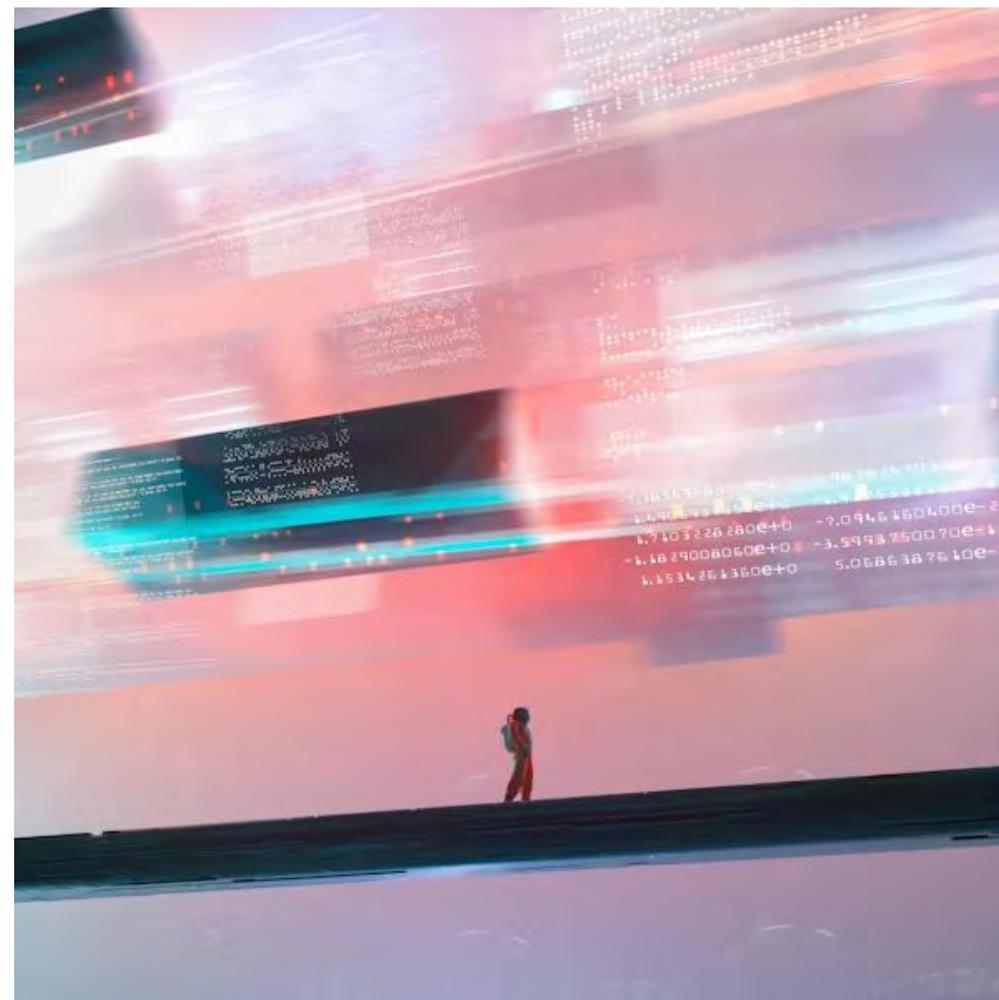
論拠：デジタルは「生活の場」である

もはやデジタルは、時々使う「道具」ではありません。

人間関係、学び、仕事、そして休息。

私たちの人生の半分以上が営まれる

「社会そのもの」です。



デジタルシチズンシップの定義

本講座における定義：

デジタル空間でも、

自分と他者と社会に

責任を持って関わろうとする姿勢

それは、前期学んだウェルビーイング（＝より良く生きること）の延長線上にあります。

これを15回書けて学んでいきましょう。

本授業の基本パターン

SENSING

経験に立ち戻る

正解を探させない。感じたことをそのまま扱う問いを置く。

THINKING

距離を置いて考える

構造や背景を紹介する。結論を押し付けず、視点を増やす材料を渡す。

DIALOG

自分の言葉にする

結論を出さなくてよい。違いを否定せず、アドバイスもしない。

全15回の構成：Phase 01

第1回～第4回

「気づく」フェーズ

- デジタルがすでに自分に影響を与えていること
- 反応が感情や認知を揺らしていること
- 自分の見ている世界が一部であること

これらを「体感的」に理解します。

全15回の構成：Phase 02

第5回～第8回

「構造を理解する」

- 誤解や炎上がなぜ起きるのか
- 反応しないこともメッセージになること
- 境界線が曖昧になる仕組み

全15回の構成：Phase 03

第9回～第15回

「選び直す・実践」

- ポジティブな可能性を事例から考える
- 自分の言葉を形にし、外に置く体験（note等）
- 他者の言葉を受け取り、返す

「自分で関わり方を選び続ける感覚」を持ちます。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

対話のルール



結論を出さない

「正しさ」を急がない



アドバイスしない

ただ、受け取る



違いを否定しない

「それもアリだ」と認める

問い：自分の輪郭を見つめる

今日の気づきの中で、
一番「引っかかった」ことは
何ですか？

正解も、立派な意見も必要ありません。
あなたの内側で起きた、小さな違和感を大切にします。

自分自身の物差しを持つために

デジタルという巨大な構造の影響に気づき、
その上で、自分はどう振る舞いたいか。

この授業は、あなたが

「自分自身の物差し」を

獲得するための冒険です。



Questions?

第1回：なぜ今、デジタルシチズンシップを学ぶのか

LECTURE #02

SNS疲れは、 なぜ起きるのか

個人の問題から しくみの問題へ

PHASE 01

Sensing



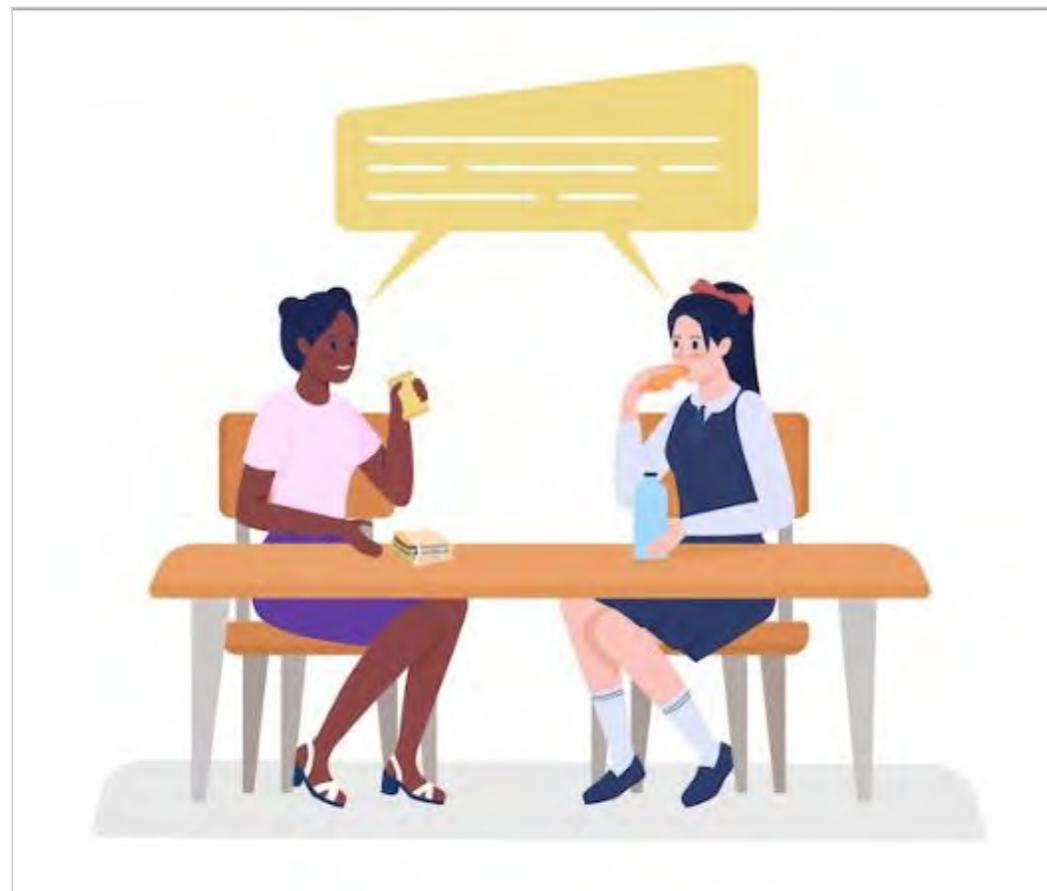
感じる

ペアインタビュー（10分）

- 最近、SNSやネットを見て
「ちょっと疲れたな」と感じたのはいつ？
- そのとき、何をしていた？
(見ていた／比べていた／考えていた)
- そのあと、気分や行動はどうなった？

ルール：

- ・ 原因分析しない / アドバイスしない
- ・ 「それわかる」で止める



一言メモ (3分)

今日話してみて、
「あ、これが疲れの正体かも」
と思ったことを一言で書く。

※まだ誰にも共有しなくてOKです

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

SNS疲れは、

**性格・生活の問題でも
自制心の問題でもない。**

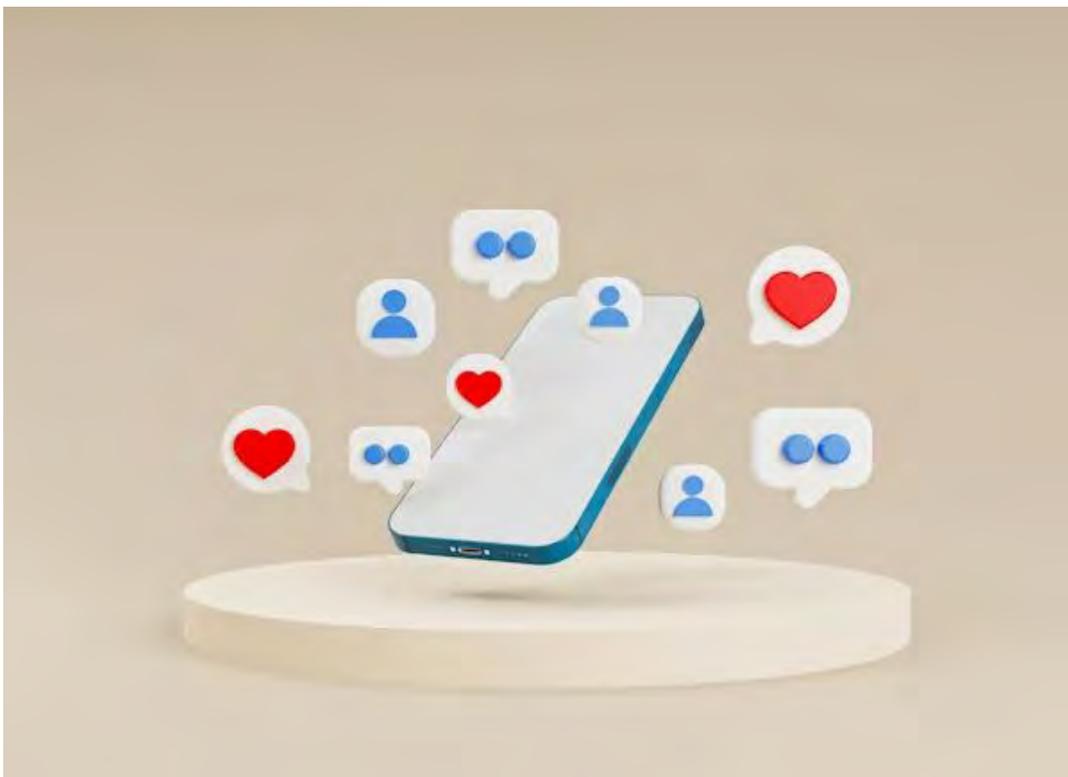
レクチャーガイドのスライドも
適宜加えるなどして難易度調
整してください

① 比較が自動で起きるしくみ

- 他人の「切り取られた良い場面」が流れてくる
- 自分の「ありのままの日常」と無意識に比べる
- 知らぬ間に自己評価が削られていく



② 承認が数値化されるしくみ



- 「いいね」「フォロワー数」「再生数」
- 他者からの評価がデジタルな数値で可視化
- 「自分の価値」を数字に結びつけてしまう

③ 終わりがなくくみ

- スクロールしても終わらない「無限の供給」
- 休憩や終わりの区切り（止めるきっかけ）がない
- 脳が常に「何か」を処理し続け、休まらない



④ 感情が伝染するしくみ

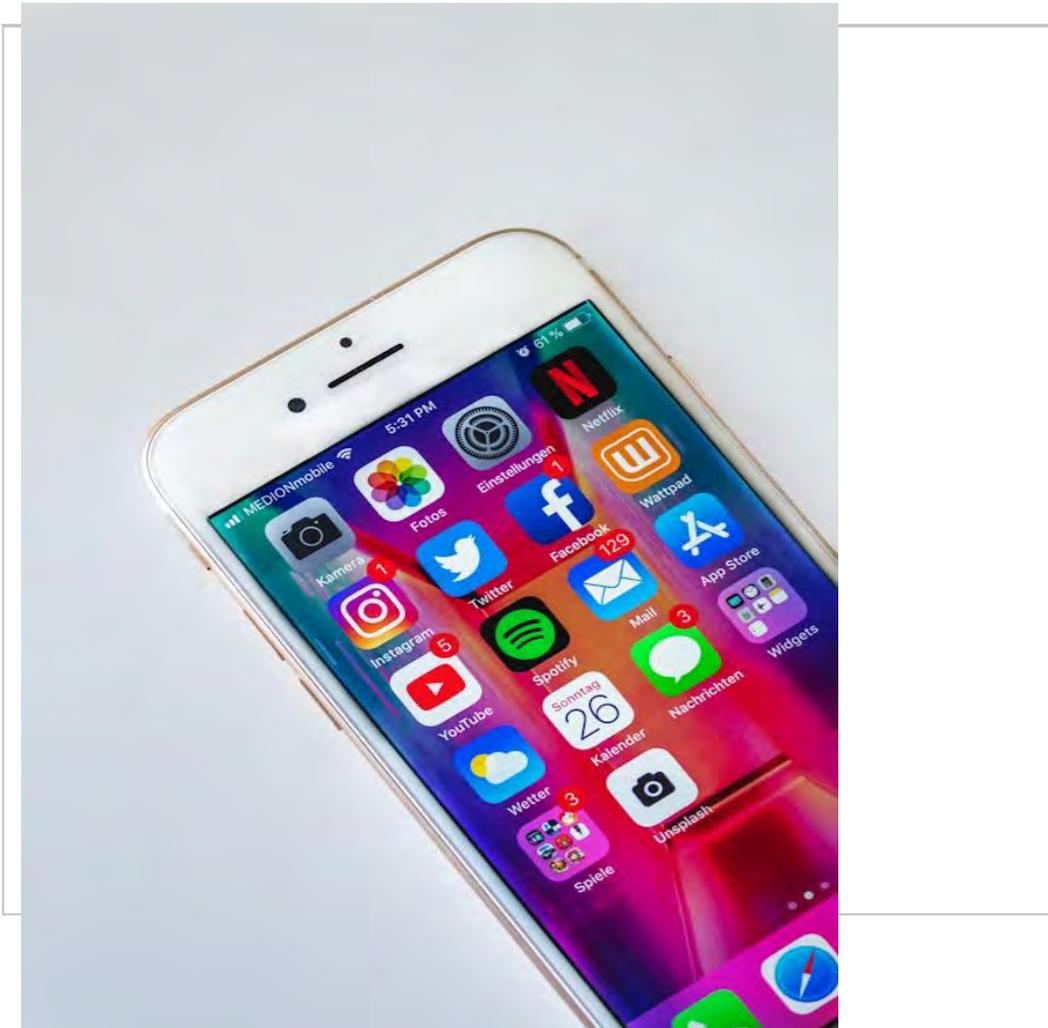
怒り、不安、焦りは拡散しやすい性質を持つ。

ただ見ているだけで、気づかぬうちに
「社会の空気」に気分が影響されている。



そう感じるように**設計**されている。

ウェルビーイングとの接続



- 自分の状態に早く「気づく」こと自体が力。
- 気づかずに使い続けることが、一番つらい。
- **気づける人**は、もう一段上のデジタルとの付き合い方に進める。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

グループ対話（10分）

問い

SNSやデジタルと、
もう少し「楽に」付き合おうとしたら、
どんな選択肢がありそう？

・「やめる」以外の案を出す

・小さくて、すぐできること

・人によって違っていい

正解はない。

でも、**選べる余地**はある。

第3回は…

今日は「なぜ疲れるのか」を「しくみ」で見た。

次回は、そのデジタル空間で

私たちが**どんな影響を与えているのか**を考える。

第3回「影響力」へ

LECTURE #03

見えている世界は、 本当に世界か

情報のカスタマイズと分断の構造

PHASE 01

Sensing



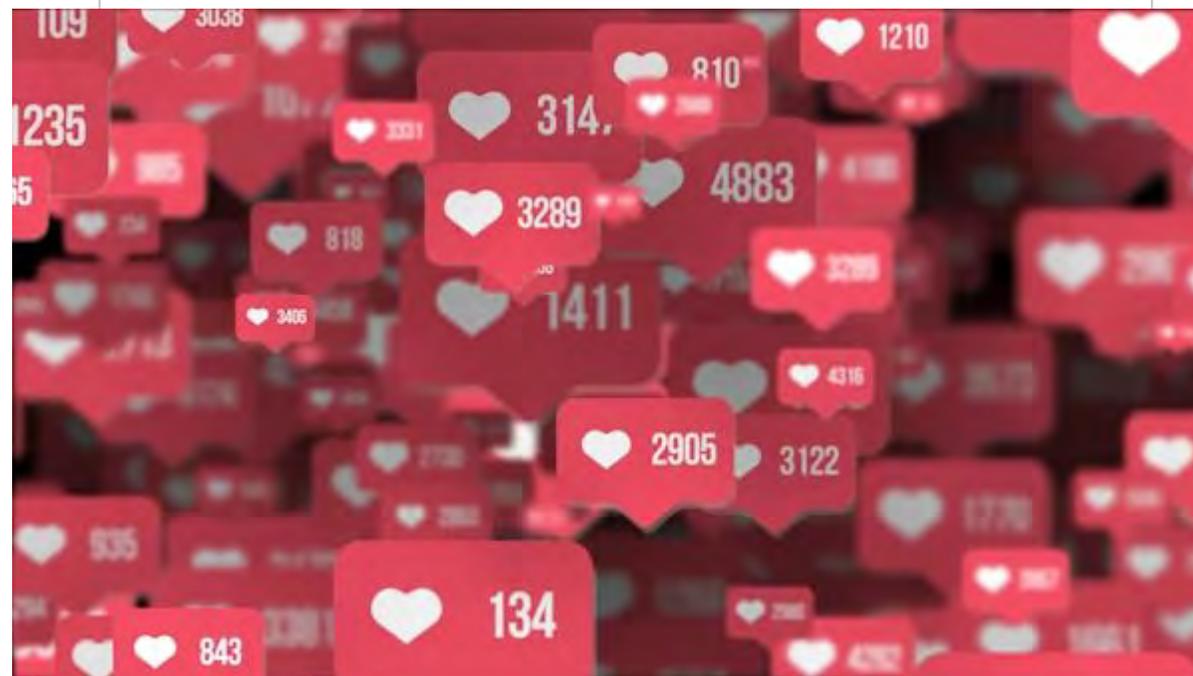
感じる

最近よく目にする情報は？（5分）

最近よく目にする情報や投稿を
具体的に書き出してみる

- テーマ（例：美容、勉強、政治、推し）
- どんな立場や意見が多い？
- それを見ると、どんな気分になる？

※正しいかどうかを判断する必要はありません



ペア共有：世界はすでに違っている

相手の話を聞いて、
「自分の世界（タイムライン）と違うな」
と感じた点はどこですか？

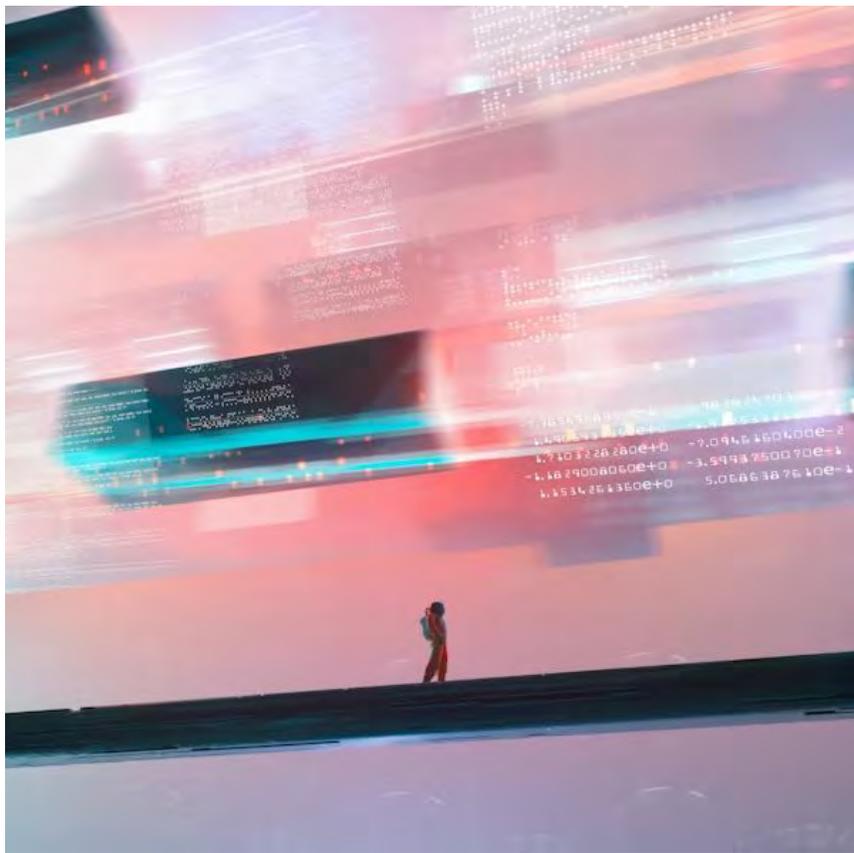
同じ教室にいても、見ている「世界」の景色は一人ひとり異なります。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

世界は「広がった」はずだった



- 世界中の情報に瞬時にアクセスできる
- 多様な意見や価値観に触れられる
- 自分の興味に合うものがすぐ見つかる

ここまでは、デジタルの素晴らしい事実。

実は起きていること



① 学習

反応したものが
「あなたらしさ」
として蓄積される



② 集中

似た情報が集まり
世界が「わかりやすく」
心地よくなる



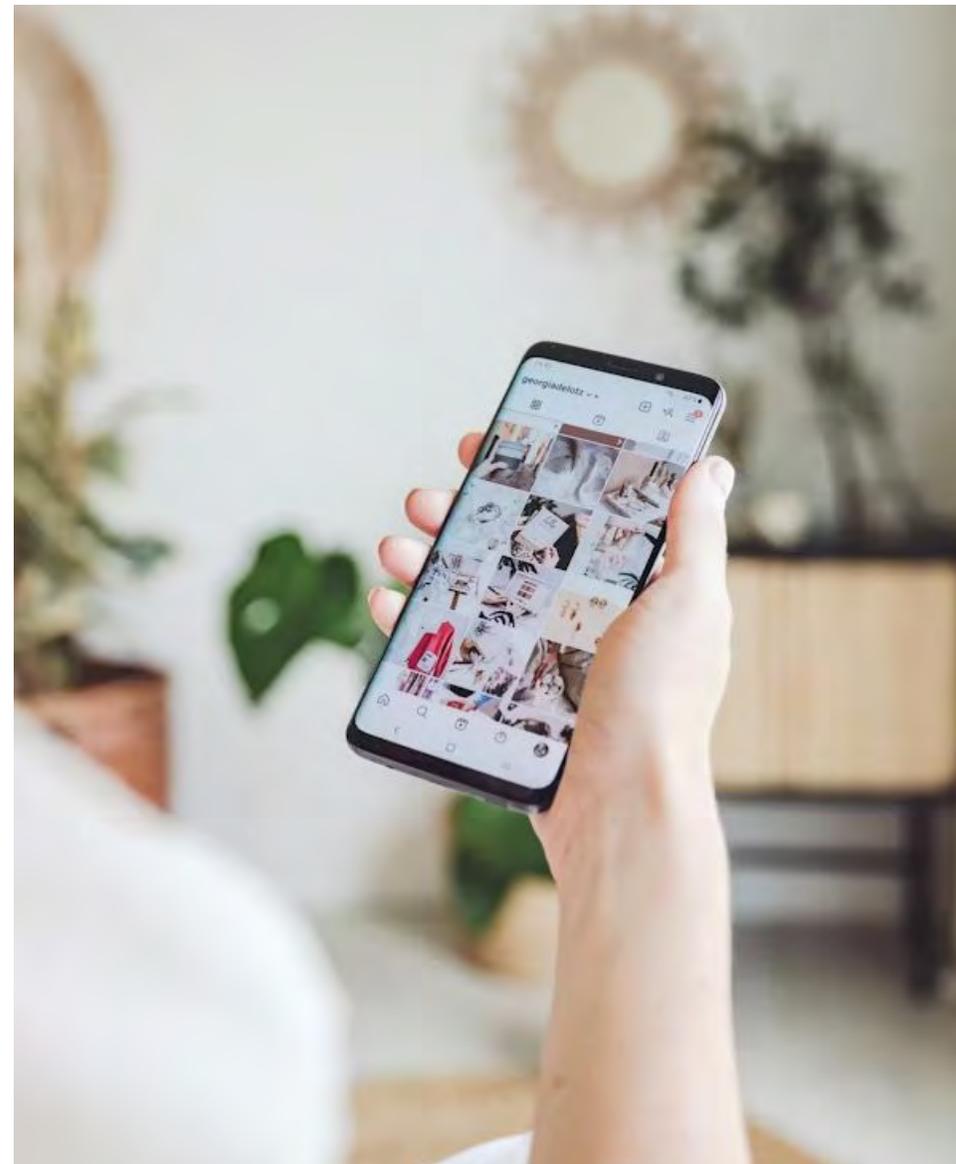
③ 排除

違う意見は
見えなくなり、
不在にすら気づかない

① 反応が「学習」される

- 何を見たか / 何に反応したか
- 何を「長く」見たか（滞在時間）

システムはあなたの意志ではなく、
「反射的な反応」を学習し続けます。



② 似た情報が集まってくる



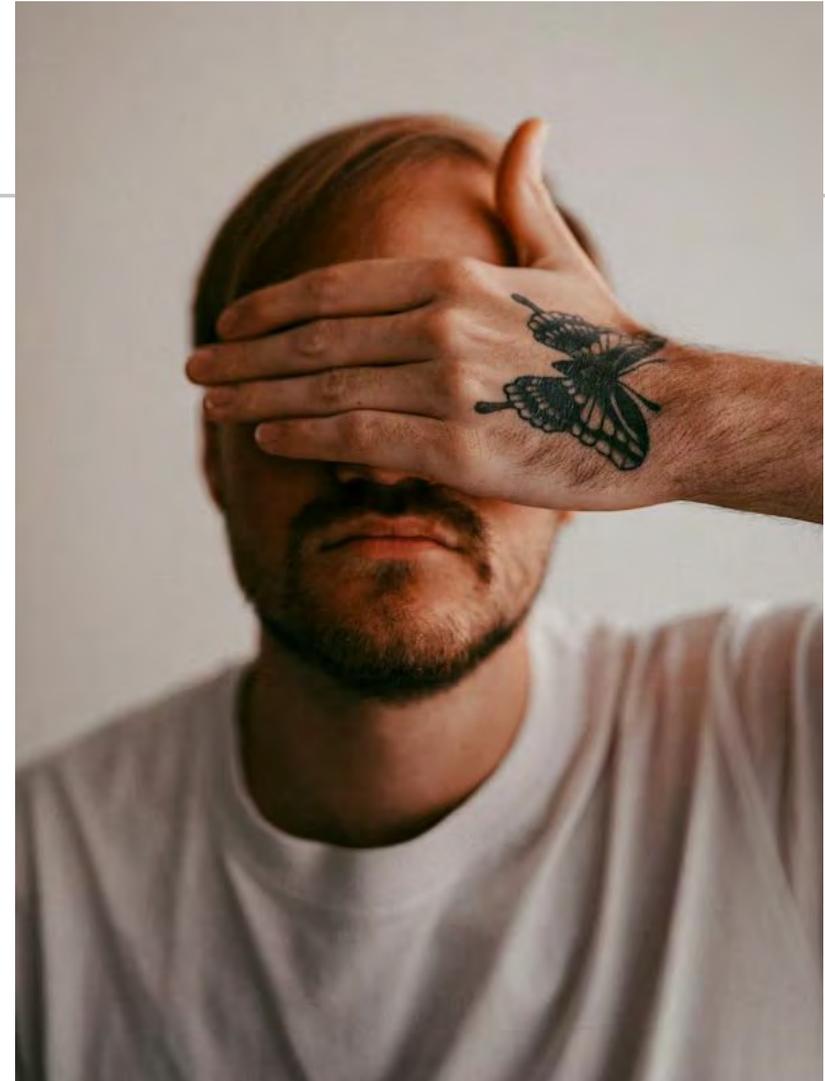
- 共感しやすい情報
- 違和感が少ない意見
- 気持ちよく見続けられるコンテンツ

世界が「心地よい殻（バブル）」に
包まれていきます。

③ 違う意見は見えなくなる

- 表示順位が下がり、目に触れにくい
- 「不快」なので、無意識に避ける
- 気づかないうちに、世界から排除される

**「見えない」ことにすら、
気づけなくなることが一番のリスクです。**



不都合な真実とウェルビーイング

デジタルは、私たちの「依存」ではなく
私たちの「安心」を学習している。

人は誰でも、自分を揺さぶる「面倒な現実」よりも、自分を肯定してくれる「心地よい世界」に安心します。
その心理が、デジタルの構造と結びついているのです。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

グループ対話：未知の景色を探る

もし今、
自分があまり見ていない世界があるとしたら、
それはどんな世界だと思う？

見たら不安になりそうなこと

面倒に感じそうなこと

自分とは合わなそうなこと

第4回は・・・

今日は、自分が見ている世界が
どのように形づくられているかを見ました。

次回は、その世界の中で私たちの
「行動や沈黙」がどんな影響を与えているか考えます。

第4回「影響力と人格」へ

LECTURE #04

反応しないことも、 すでにメッセージである

沈黙 ・ いいね ・ スルーの意味を考える

この回の位置づけ

「どう振る舞うべきか」を教える回ではありません。

デジタル空間において、自分はずでに

“関係者”であるという立ち位置に気づく回です。

PHASE 01

Sensing



感じる

最近の反応を振り返る

最近、デジタル空間で

「気になったけれど、反応しなかった」
場面を一つ思い出してください。

- どんな内容だった？
- そのときの気分はどんな感じだった？

※詳しく書けなくてもOK。「覚えていない」も一つの事実です。



直感を書き出す

その瞬間、頭の中に浮かんだ

言葉・感情・身体感覚をそのまま書く

面倒だな

関わりたく
ない

よくわから
ない

疲れている

考えず、浮かんだままを大切にしてください。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

デジタル空間では、

反応しないことも
情報として扱われている

観点1：社会学（沈黙の中立性）

沈黙は中立ではない

反応がない状態は、現状が

「そのまま続いてよい」という

メッセージとして機能します。

意図していなくても、その場の「空気」や「流れ」を維持する力を持ってしまいます。



観点2：心理学（集団への合図）



同調のサインとして伝わる

周囲が反応しないと、他者は

「これは触れなくていい話題だ」

と感じやすくなります。

多くの人の沈黙は、時に強固な「同調」のサインとして集団に伝播します。

観点3：情報科学（データ）

スルーもアルゴリズムに影響する

- いいね・コメントだけでなく、「見送った」こともデータになる
- 反応がない情報は「不要」と判断され、流れが止まる

反応しないことは
情報の循環に影響を与えている



重要なポイント

これは「沈黙は悪い」という話ではない

反応できない理由は人それぞれ。
疲れている、怖い、判断できない。
それは自然な状態です。

ただし、
反応しないことにも意味が生まれてしまう
という事実を「知っている」ことが大切。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

ワーク：何を守り、何を避けたか？

守ろうとしたもの

例：気持ち、人間関係、時間、自分の立場

避けたかったこと

例：対立、誤解、責任

「反応しなかった」ことで、あなたが大切にしたのは何ですか？

傾向に名前をつける

「私は ●●●なとき、
反応しないことが多い」

※良い・悪いはつけません。あくまで自分の「傾向」を観察します。

シェアリング：違いを価値とする

相手の話を聞いて、

「自分とは違う判断だな」と感じた点は？

✓ 説得しない ✓ 評価しない ✓ 「なるほど」で止める

第5回は・・・

行動だけでなく「沈黙」も含め、
私たちはすでにデジタル空間に
深く関わっています。

次回は、その関わり方を、
自分のウェルビーイングと
どう両立させるかを考えます。



LECTURE #05

誤解はどこから 生まれるのか

自分の認知と言葉の手前を見る

PHASE 01

Sensing

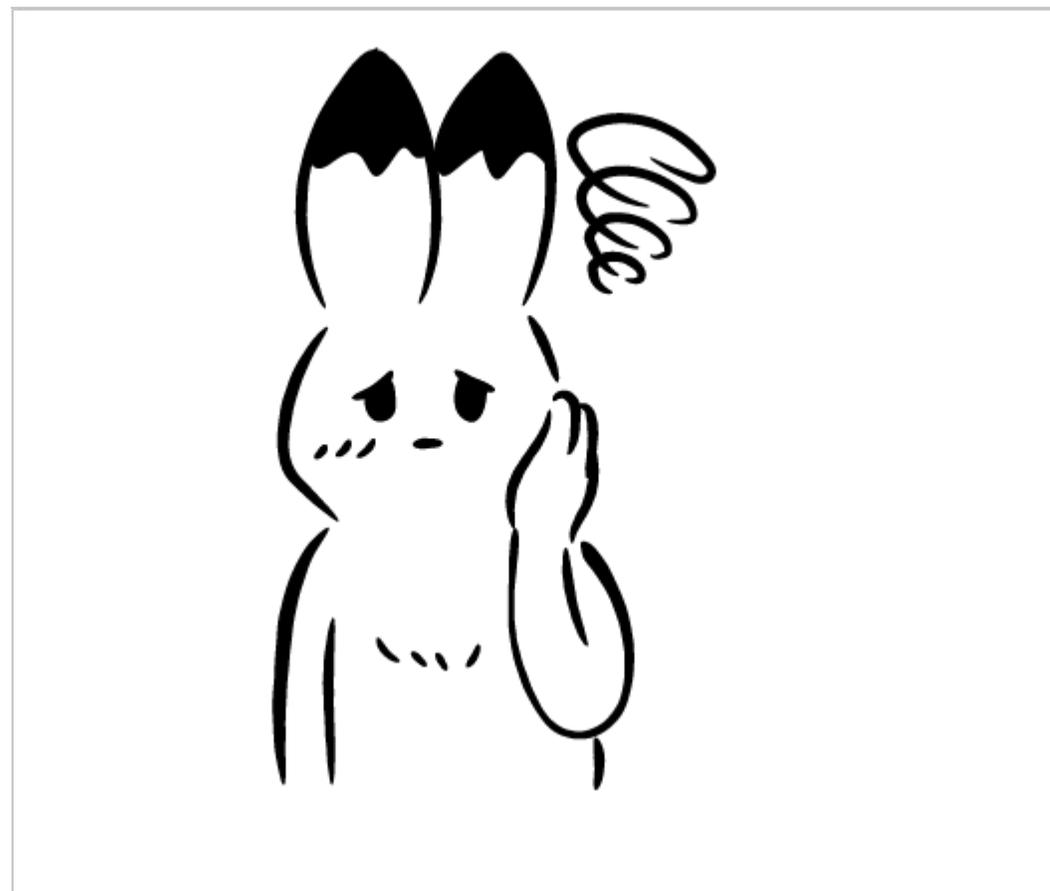


感じる

最近の「モヤっ」を思い出す

- 最近デジタル上で、なんとなくモヤっと、イラっとした出来事がありますか？
- それははっきり「嫌だ」というより、うまく言葉にできない感覚ではなかったでしょうか。

※まずは出来事を一つだけ、静かに思い出してみます。



言葉になる前の反応

そのとき、すぐに浮かんだ言葉や反応は何でしたか？


嫌だ


ムカつく


なんか無理


は？

感情はすでに、言葉になる前に動いています。
正確さよりも、その「勢い」を感じてみてください。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

**さっき浮かんだその「言葉」は、
本当に自分の気持ちを
正確に表しているだろうか？**

怒りの奥に隠れた本当の気持ち



- 怒りの中に、不安や寂しさが混ざっていませんか？
- 嫌だの中に、傷ついた、置いていかれた、分かってもらえなかったという感覚はありませんか？

自分で感情に名前をつける練習はできる

感情（フィーリング）のリスト

NVC大学

<p>感情に落ちた 恋愛に落ちた いとおいしい 親しみのある 愛のある 心を開いた 思いやりのある やさしい あたたかさのある</p> <p>幸福感・喜び 幸福の 大喜びする 夢中になる 喜びに満ちた 生命力に溢れた ときどきした ツキウキした 軽蔑した 外向的な うれしい 楽しい・愉快 幸せな 満足している</p> <p>感動しています おりがたい おかげさまの 恩を感じる 感動している 心に触れた</p> <p>興奮 力がみなぎる オープンな 開かれた 誇らしい 安心だ 大丈夫だ ゆるぎない 滑輪している 幸福感</p> <p>集中 没頭している はまっている 好奇心のある 夢中 魅了される 心惹かれる 興味をそそられる とまごになる 興奮される</p>	<p>興奮している びくびくした わくわくする いきいきした 熱意がある かきたてられる 目を醒められる 熱心な エネルギッシュな 熱意な 有胆天の 元気な 高揚感のある 情熱的な おどろいた 元気いっぱい</p> <p>勇気 勇気を出して 励まされる やる気のある 果敢的な 果敢的な</p> <p>心動かされる 感動・感涙 貴族の念のある 感動する 感心する</p> <p>幸福 おだやかな 安定した 満足している かつらいた のんびりした 静かな リラックスした 解放された ほっとする 満たされた 平穏な 落ち着いた</p> <p>爽快感 さわやかな 元気を取り戻した リフレッシュした 休息のとれた 回復した ずっつきりした ほれぼれした 気持ちいい</p>	<p>恐怖 危機する 嫌な予感がある 恐れている 不信感のある パニック こわい 寝心地悪い おびえた 用心深い 危機感</p> <p>怒り 怒っている 激怒している 怒り狂う いまより立つ 憤慨する 怒りに駆られる 腹が立つ 屈辱的な</p> <p>反感 反感のある 憎悪感のある 恨みに思う 軽蔑した 大っ嫌いな ぞんぞんする 鼻柱が立つ</p> <p>苦痛 苦しい 打ちひしがれる 打ちのめされる 胸が押し潰れそう 撃ついた 辛い 惨めな 卑れな 許さぬ 辱の感覚 絶望</p> <p>驚き ちろい 防衛的な 無力感 不安な 疑い深い 不安定な 神経すり減った びくびくした</p>	<p>イライラ むかつく 不愉快 不機嫌 しやくにさわる いら立つ 気分不調な もどかしい 不快感のある 神経にさわる ムカムカする</p> <p>驚愕 たまげられる 愕然とした 驚愕した ぞろぞろした かき乱された 不安 怖れた 落ち着かない ショックを受ける ぎょっとする ギョクとする ハッとする ドキッとする 驚愕した 胸の地が悪い 心配な 不安定な 給ずかしい 罪身が狭い 感が辛い おもおもする 高やぶやな 困惑する 取り乱した 落ち着かない 当惑する ためらい まごついた こまごま 悩まされる</p> <p>感嘆 うらやましい ねたましい 切望する 羨望がす 切ない くやしい 無念な 嫉妬心が強い</p>	<p>悲しみ 落ち込んだ 失望した くじけた 悲しみにいっぱい がっかりした 意気消沈した しょげている ふさぎこむ やる気を失う 気分が悪い 気が重い ゆうつな 不機嫌な 鬱めな 鬱積している 心配している 気落ちした 空の居所が悪い 行き留まってる 心がかき乱された ざりざり</p> <p>疲労 圧倒されている 感嘆感 へどへど だるい やる気がでない 疲れた うんざり 動き遅くなった ぼんやりした ストレスがある 打ちのめされる 遠方に乗れる 夢中でできない 疲れている 退屈な</p> <p>離別 疎外感 遠慮がた 冷淡な 無感情な ひとりぼっち 孤立した 距離のある 無関心な 無感の 引っこみ思考</p>
--	---	---	--	---

自分が瞬間的に感じた思いを、丁寧に紐解いていくことで、冷静になれたり、自分をより深く知ることができます。

(このシートも使いながらやってみましょう)

[3cf0d891b59649854d3d51fc44e4b267.pdf](https://www.nvc.jp/3cf0d891b59649854d3d51fc44e4b267.pdf)

感情を分解し、言葉にする

もし選べるとしたら、どの言葉が一番近いですか？

最初の反応

奥にあるかもしれない気持ち

ムカつく / は？

期待外れ、分かってほしかった、驚き

嫌だ / 無理

不安、焦り、自分を否定された感覚

どうでもいい（無視）

寂しさ、あきらめ、これ以上傷つきたくない

核心の問い

誤解の正体

言葉
の不足

強い言葉は、
気持ちが「大きい」からではなく
言葉が「足りない」ときに出る。

誤解は他人との間だけでなく、自分の中でもすでに始まっています。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

言葉と気持ちのギャップを話す

問いかけ

最初に浮かんだ「強い言葉」と、今見えてきた「本当の気持ち」はどれくらい違っていましたか？

もしも…

その気持ちを、もう少し丁寧な言葉で表せたとしたら、あなたの反応やSNSの空気は変わっていたと思いますか？

誤解は「自分の内側」から

誤解は情報が足りないから起きるだけではありません。

自分の気持ちを、自分がまだ分かっていないとき。デジタル上の問題は、私たちの認知と言葉の手前からすでに始まっています。



第6回は…

もし、こうした「小さなズレ」が
個人の中だけでなく、多くの人の間で
同時に起きたら何が起きるだろうか？

次回：第6回 誤解が広がり、社会的事実になる構造

LECTURE #06

誤解はどう広がり、 社会的事実になるのか

あいまいな情報の連鎖を読み解く

PHASE 01

Sensing



感じる

前回からの接続

第5回 振り返り

誤解は「自分自身の中」でも起きている。

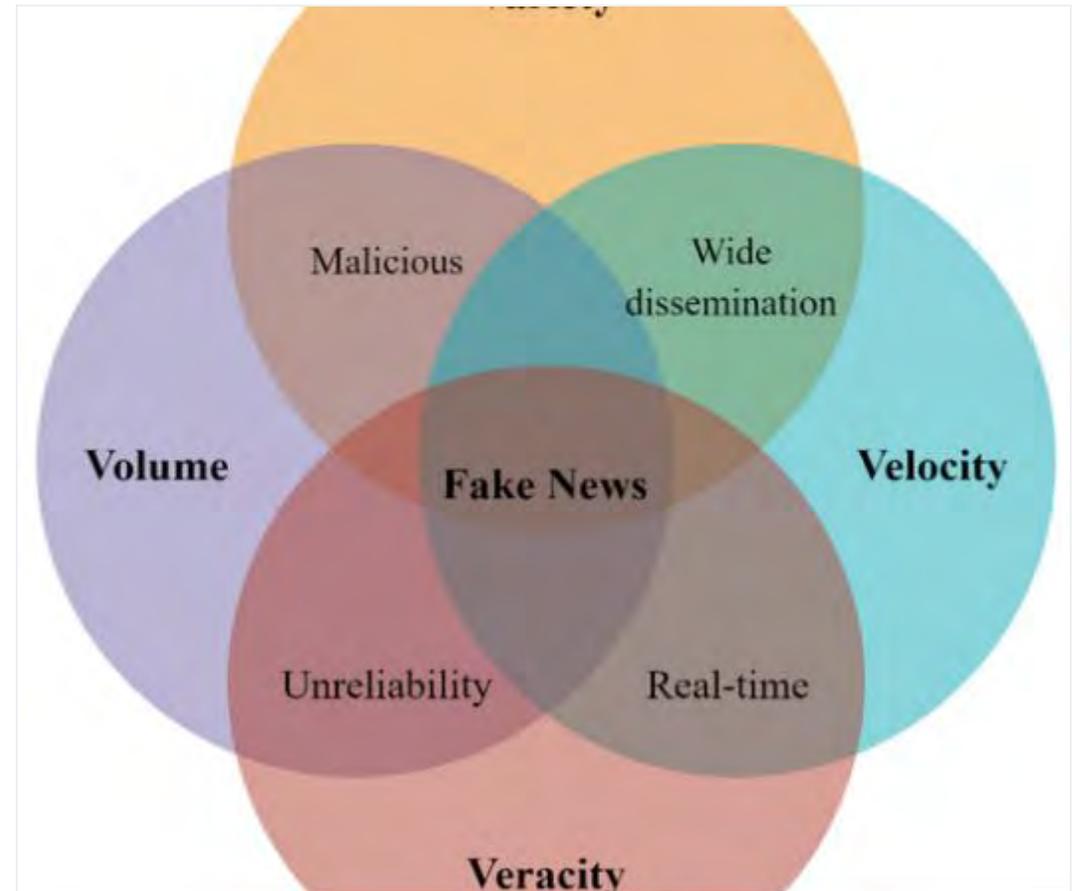
今日は、その「自分の中の小さなズレ」がデジタル空間で
どのように集まり、**形を持ってしまおうのか**を考えていきます。

こんな時どう思う…？不確かな噂の広がり

もう少し具体性を出しながらやるほうがよい場合は、レクチャーガイドにも記載した通り、実際のケースを読んだり、動画でみたりしながら進めてみてください。

「〇〇って人、昔こんな物騒な事件に関わってたらしいよ」

- 証拠もリンクもない投稿
- 何人かの「え 本当？」 「知らなかった」という反応
- 名前を検索すると、上位には「まとめサイト」や「匿名掲示板」
- 本人の否定コメントは、ずっと下の方にある



あなたなら、どうする？

この状況を見たとき、あなたならどう感じ、どう動きますか？



信じる・疑う

「やっぱりそうなんだ」

「嘘かもしれない」



何もしない

関わりたくない

スルーする



話す・距離を置く

誰かに伝える

フォローを外す

※正解はありません。自分の「直感」を大切にしてください。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

どこに「誤解の余地」があったか

- **情報の形式:** 「らしい」「聞いた」という、あいまいな表現の提示。
- **初頭効果:** 最初に目に入るのが「強い内容（噂）」であること。
- **評価の錯誤:** 検索結果の順位が、あたかも「世の中の評価」に見えてしまう。
- **境界の消失:** 事実と個人の意見が、同じ重さで並んでいる。

「何もしない」が持つ意味

第4回 振り返り：反応しないこともメッセージ

沈黙は「現状の維持」として機能する。

「正しさが分からない」「面倒」という個人の自然な感情による沈黙も、結果として**誤解が修正されないまま残る**ことを助けてしまいます。

「事実のようなもの」ができるまで

広がる波紋

累積

誰か一人が作ったのではない

小さな判断、小さな同調、小さな沈黙。

それらが積み重なり、アルゴリズムによって

「履歴」として固定されていく。

個人の小さな振る舞いが、社会的事実を編み上げ
ます。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

対話：自分は何故その反応・なぜその立場を選ぶのか

自分の「判断」の背景

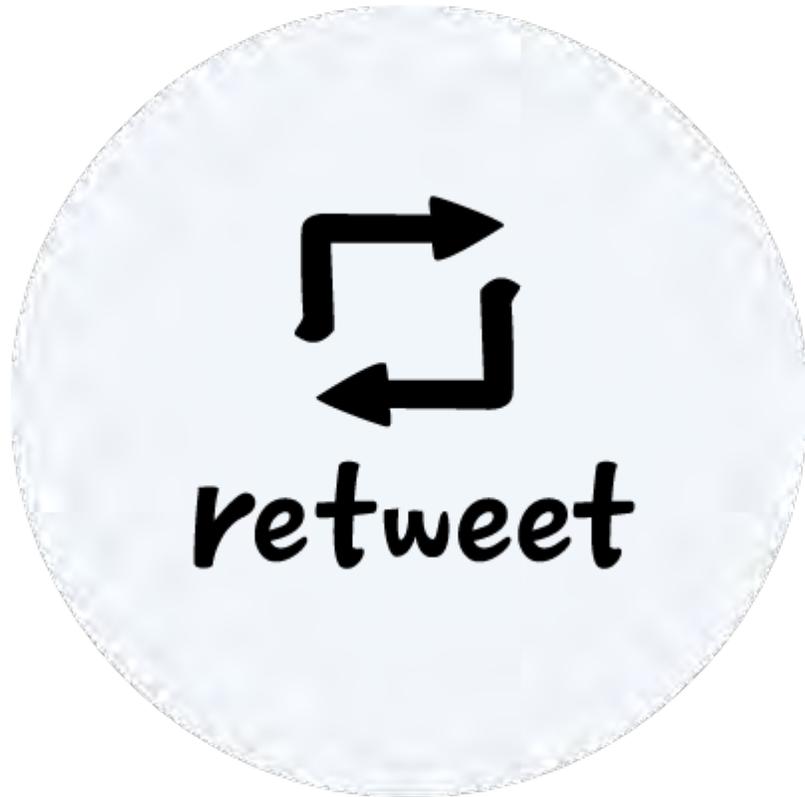
もし前のケースの場面に遭遇したら、
自分はどの立場を選びそうですか？

理由の言語化

- ・ 怖さ / 自信のなさ
- ・ 場の空気
- ・ 正義感 / 無関心

説得や評価ではなく、自分の内側にある「迷い」を共有してみましょう。

「悪意」がなくても広がる理由



迷いの中での行動

多くの場合、私たちは「悪意」からではなく、**「迷い」**や**「なんとなく」**の中で行動しています。

だからこそ、誤解は静かに、
しかし確実に広がってしまうのです。

今回のまとめ

誤解は、あいまいな情報と
私たちの「普通の反応」が組み合わさって
「社会的事実」のように見えてしまう。

デジタル空間では、それが消えにくく、修正されにくい。

第7回は…

もし、誤解が生まれやすく広がりやすい世界だとしたら、
私たちはどのような振る舞いを身につければ、
誤解を最小限にできるでしょうか？

次回：第7回 デジタルエチケット

「守るルール」ではなく「誤解を減らす知恵」として

LECTURE #07

デジタルエチケット とは何か

正しさではなく、想像力の技術

PHASE 01

Sensing



感じる

「どう反応すべきか」迷った瞬間

最近、デジタル上で迷った場面を
一つ思い出してください。

- いいねを押すか迷った
- コメントを書くか迷った
- スルーするか迷った

※ 日常の小さなことで構いません。



なぜ、迷ったのでしょうか？

迷いの背景

- ・ 誤解されそう
- ・ 軽く見えるかも
- ・ 傷つけない
- ・ 自分が出る場面ではない気がした

迷う感覚そのものが、すでに**エ**
チケットの入口です。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

エチケットは「ルール」ではない

マナー・ルール

- ・決まった「型」がある
- ・守らないと「罰」や不利益がある
- ・外側から決められたもの

デジタルエチケット

- ・状況に応じて「選ぶ」もの
- ・相手と自分のための「知恵」
- ・内側から生まれる想像力

DEFINITION

デジタルエチケットとは、
誤解が起きやすい世界で
相手の見えない部分を想像しながら
振る舞いを選ぶ力である。

なぜ「想像力」が必要なのか



表情が見えない

トーンが伝わらず、
きつく届きやすい



関係性が不明

どこまで踏み込んで
いいか分かりにくい



文脈が削られる

短い言葉は
誤解の余地が大きい

エチケットは、**誤解を減らすための「自分自身の技術」**です。

振る舞いの知恵：理由と共に

■ 断定を避ける

理由：文脈が完全に共有されていないため、押し付けに聞こえやすい。

■ 感情が強いときは一度止まる

理由：未分化な感情は、必要以上に強い言葉になりやすい。

■ 公開と私的な場を区別する

理由：デジタルでの言葉は、想像以上に広い範囲へ届く。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

私の「デジタル羅針盤」

自分が大事にしたい

デジタルでの振る舞いを、
一つだけ言葉にするなら？

例：

- ・迷ったら一度止まる
- ・人前で言えない言葉は書かない
- ・事実と意見を分ける



どんな言葉が浮かぶ？

シェアリング：違いを味わう

相手の言葉を聞いて、
「自分とは違う判断だな」
と感じた点はどこですか？

違いがあること自体を、社会の多様な「知恵」として扱います。

エチケットは技術

自分を守り、相手を想像し、ズレを小さくするための技術です。

**迷いながら選ぶこと自体が、
すでにエチケットを実践している証です。**



第8回は…

次回はデジタルでの「境界線」を扱います。

どこまでが自分の責任で、どこからが他者の領域か。

自分自身の守り方を深掘りします。

第8回：デジタル境界線、どこまでがOKか

LECTURE #08

自分の言葉で捉え直す

5-7回（構造理解）のまとめを、対話的に行う

PHASE 01

Sensing



感じる

第5－7回までの振り返り

5－7回をスライドおよび
生徒さんが自分で書いたワークシートを
みながら振り返る
(10分程度)

ワーク 断片のキーワードを対話する

①直感で6マスに6キーワードを書く（5分）

※ペアをつくる（3人等でも可能。できるだけ普段一緒にいない人と）

②相手の6マスを見て（説明してもらう前に）、勝手に相手について想像して口に出す（3分）

③6マスの解説（どういう意図で書いたか）+勝手に解説されていた内容について自分としてはこうでした、を伝える（5分）

※ペアワークを何セッションか行くと多様な意見に触れられる

ワーク①：5-7回の振り返って、6キーワードをかく（5分）

心に留めておこうと思ったこと・概念・授業の中で印象的な誰かの発言、粒度は問わず何でも。直感。

例)

「いいね」の重さ

見えない境界線

正義の暴走

主語のすり替え

一瞬の静止

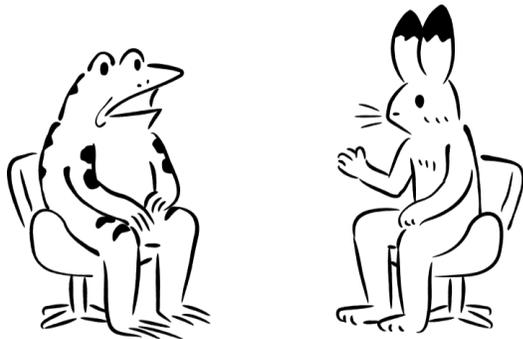
「かもしれない」

ワーク②：ペアになり相手の6マスを見て、想像する（3分）

① デジタルの活用頻度は？

この人は、どのタイプだと思う？

- A ほぼ常にスマホが手元にある
通知もよく見るし、SNSも日常的にチェックする
- B 毎日使うけど、目的があるときが中心
暇つぶしもするが、だらだらは少なめ
- C 必要なときだけ使う
SNSは見る専用で、投稿はあまりしない
- D 正直あまり使っていない
デジタルは少し距離を取りたいと思っている



② どんなデジタルの悩みありそう？

この6マスから想像すると、どれが近い？

- A 反応が気になる
いいねや返信が少ないと少し不安になる
- B 誤解されるのが怖い
言葉が足りなかったかも、と後から考えてしまう
- C 空気感がつかめない
どこまで言っているのか分からない
- D 情報に疲れる
強い言葉や正義のぶつかり合いを見るとしんどい
- E 特に悩みはないが
なんとなく引かかる感じはある

③ この人が大切にしていそうなことは？

この6マスを書いた人は、何を守ろうとしていると思う？

- A 誰かを傷つけないこと
- B 自分の気持ちをごまかさないこと
- C 正しいと思うことから目を背けないこと
- D 断定せず、考え続けること
- E ちゃんと立ち止まること
- F 完璧じゃなくても、誠実でいること

①～③

+

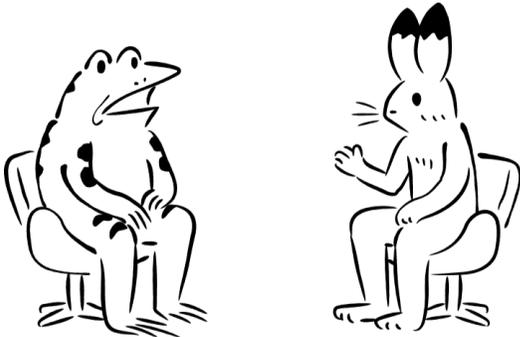
そう思ったのは
どうしてだろう？

ワーク③：本人による6マス説明+自分の解説 (6分)

① デジタルの活用頻度は？

どのタイプ？

- A ほぼ常にスマホが手元にある
通知もよく見るし、SNSも日常的にチェックする
- B 毎日使うけど、目的があるときが中心
暇つぶしもするが、だらだらは少なめ
- C 必要なときだけ使う
SNSは見る専用で、投稿はあまりしない
- D 正直あまり使っていない
デジタルは少し距離を取りたいと思っている



② どんなデジタルの悩みは？

- A 反応が気になる
いいねや返信が少ないと少し不安になる
- B 誤解されるのが怖い
言葉が足りなかったかも、と後から考えてしまう
- C 空気感がつかめない
どこまで言っているのか分からない
- D 情報に疲れる
強い言葉や正義のぶつかり合いを見るとしんどい
- E 特に悩みはないが
なんとなく引かかる感じはある

③ 大切にしているのは？

- A 誰かを傷つけないこと
- B 自分の気持ちをごまかさないこと
- C 正しいと思うことから目を背けないこと
- D 断定せず、考え続けること
- E ちゃんと立ち止まること
- F 完璧じゃなくても、誠実でいること

6マス説明
+
自分としての①～③
+
相手の想像についての感想

PHASE 02

Dialog



※いつもと順序変わります

今のワークを振り返って対話してください（●分）

① 相手に想像された話を聞いて、最初に浮かんだ感情は何でしたか？

複数回やってみて感情は都度かわりましたか？

（驚き／納得／違和感／ちょっと怖いなど）

② どこからそう想像したのでしょうか？

- ・ 6マスの言葉だけで、ここまで想像が広がったのはなぜだと思いますか
- ・ どのキーワードが、想像を強く引っ張っていましたか

③ デジタル空間として見立ててみると・・・？

- ・ 今回の想像は、現実のデジタル空間で共通しそうなことはありますか？それはなに？
- ・ このズレがあることを知った上で、デジタルで活かせそうなことはありますか？

PHASE 03

Thinking

分解する 構造で見る

「断片（キーワードのみ提示）」が引き起こす二つの側面

負の側面：誤解の温床

情報の少なさを自分の「推測」や「偏見」で埋めてしまい、決めつけや攻撃が生まれる。

正の側面：対話の余白

「そうは思っていなかった！」という驚きが、他者の視点を知り、世界を広げるきっかけになる。

デジタル空間は、常にこの「ズレ」と「余白」が共存する場所である。

第8回のまとめ

デジタルシチズンシップとは、

構造による「ズレ」を自覚し、
その限界を引き受けながら、
自ら関わり方を選び続ける姿勢である。

次回に向けて

第9回からの予告

ここまでは「デジタルの影と構造」を扱ってきました。

次回からは、デジタルが持つ「世界を広げる可能性」へと踏み出します。



新しい「広場」のデザインへ

LECTURE #09

デジタルは社会にどんな 良い変化を起こしてきたか

可能性を事例から観察する

この回の位置づけ

前半（1～8回）

リスクや構造を知り、
「自分」への影響を理解してきた。

後半（9～15回）

視点を反転させる。
「社会」への影響力をどう使うか、
観察し、見つけていく。

デジタルは危険なものでも、万能なものでもありません。

それは、**人の関わり方次第で変化する「力」**です。

PHASE 01

Sensing



感じる

SNSがあったおかげで、誰かを助けられた経験はありますか？

SNSはコミュニケーションツール。

ツールは使い方次第。

今日は、SNSが持つ影響を考えてみます。

身近なところで、これはSNSのおかげで助かった！という事例はありますか。

例) 犬を探している投稿をしたら、情報が集まった



PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

視点を改めて、眺めてみる

これまで、デジタル空間での「誤解」や「炎上」の構造を見てきました。

今日は、SNSやデジタルが
社会に良い変化をもたらした事例を
いくつか見てみます。

良い・悪いを判断せず、まずは丁寧に観察してください。



その時にあった事例を実際のニュースサイトや、寄付サイトなどをみせながらいくつかの事例をピックアップして、事実だけわかる記事の一部を生徒に渡す。

(解説がついているものが多いので)

実在事例① 災害時の支援と寄付の連鎖

[災害時SNS、支援を"つなぐ"可能性とデマ拡散の懸念 #災害に備える #SNSの功罪 | サストモ by LINEヤフー - 知る、つながる、はじまる。](#)

実在事例② 病気・難病当事者の発信と支援の広がり

[難病ALSの治療薬が承認へ。周知と寄付の功労者は「アイスバケツチャレンジ」だった？ - 成年者向けコラム | 障害者ドットコム](#)

実在事例③ ジェンダー・差別問題の可視化

個人の体験談(ハラスメント・差別)が「私も同じだった」という声と共に共有された。

[#MeToo運動とは？ 意味ときっかけ、日本社会にもたらした影響は | ELEMENIST\(エレミニスト\)](#)

実在事例④ クラウドファンディングによる地域・文化支援

閉館の危機にある施設や 存続が難しい地域文化について 当事者や関係者が発信。

[お手本にしたいプロジェクト事例集まとめ | 15カテゴリー\(支援総額200万円以上\) - CAMPFIREアカデミー](#)

ワーク：事例を選んで分析する（20分）

事例の記事を読んで…

その事例で、実際に「**起きた変化**」は何、なぜだと思えますか？
ただ「よい」だけでなく、配慮したほうがいいのではと思うこと、
気がかりなことはありますか？

共通項を探る（全体対話）

主体

誰が動いたか？

言葉・行動

どんな振る舞いが
あったか？

広がり方

どのように
伝播したか？

炎上の事例と比べて、何が違うように感じますか？

事例1：支援と寄付の連鎖

適宜修正



■ 何が起きたか

災害発生時、現地の窮状が個人の発信で拡散。

■ どう広がったか

信頼できる情報源と共に寄付のリンクがシェアされた。

■ 結果

短期間で多額の支援金が集まり、迅速な復興支援に繋がった。

事例2：当事者の声が社会を動かす

適宜修正

■ 何が起きたか

見過ごされてきた不条理に対し、一人の当事者が声を上げた。

■ どう広がったか

同じ悩みを持つ人々がハッシュタグで繋がった。

■ 結果

社会的な議論が巻き起こり、制度や法律の改善に向けた一歩となった。



「広がり方」の比較観点

多くの場合の「炎上」

強い断定と批判

怒りと攻撃の集約

一瞬での爆発的拡散

外側からの評価が中心

良い変化の拡散

問いかけと対話

共感と願いの広がり

時間をかけた丁寧な浸透

当事者の声を中心

PHASE 03

Dialog

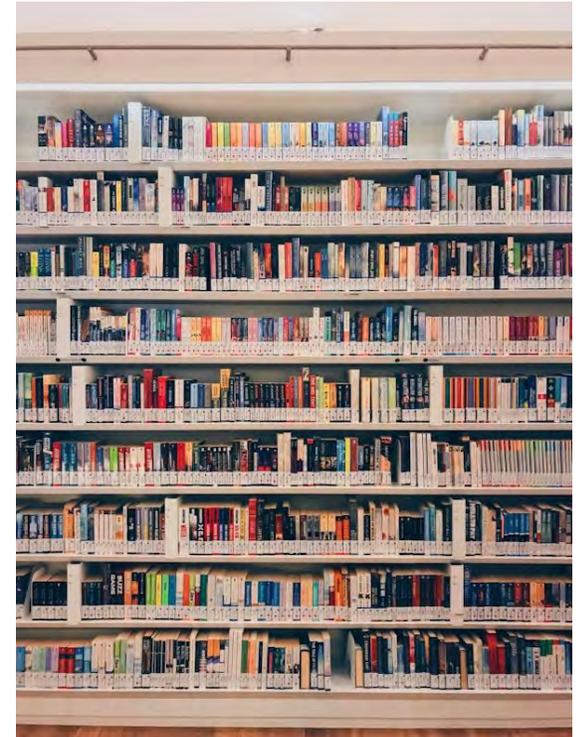


自分の立ち位置を照らす

もしあなたが250字でXで投稿するとしたら・・・？

近くの地域で愛されていた図書館が、
老朽化と予算の関係で近いうちに閉鎖
される予定と聞いた。
一市民として声はあげたい。

Padretで集めるのが
おすすめ



今回のまとめ

デジタルは危険なものでも、万能なものでもない。
社会を良くする可能性は、自動的に生まれません。

「人の関わり方」こそが、デジタルの色を決める。

第10回は、、、

今日は、デジタルの「可能性」を事例から観察しました。

次回は、「炎上」と「良い拡散」を構造として並べ、何が決定的な違いを生んでいるのかを整理します。



LECTURE #10

良い影響が生まれる条件とは何か

なぜ この人の言葉は嫌にならないのか

PHASE 01

Sensing



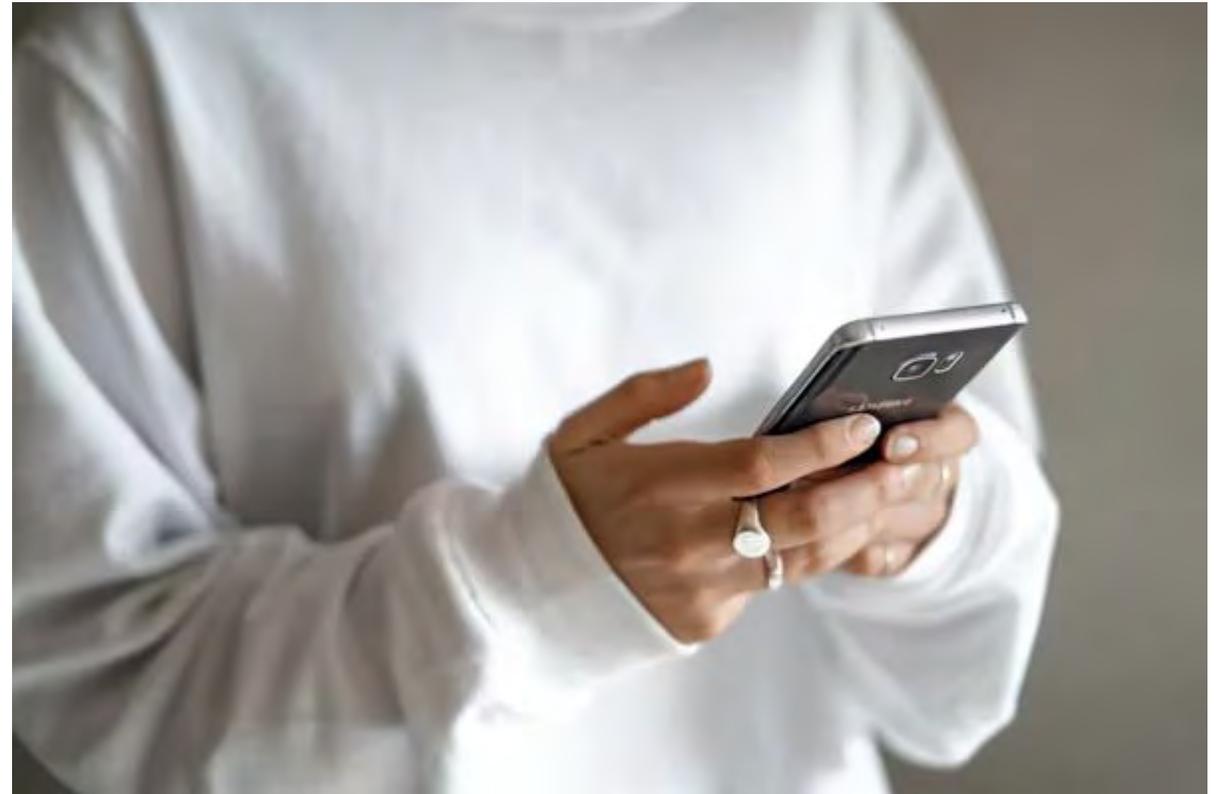
感じる

「嫌じゃない」言葉を探す

スマホを出して、5分間リサーチ

SNSやWebで「この人の言葉は嫌じゃないな」
「読んでいて疲れないな」と感じる投稿を1つ探
してください。

- 推し、美容、趣味など何でもOK
- 内容の良し悪しではなく「言い方」に注目



それを選んだ理由は何か

「嫌じゃない」と感じた部分に注目してください



押しつけない

命令形を使わず、
余白がある



自分の経験

一般論ではなく、
自らの体験として語る



否定しない

何かを攻撃せず、
決めつけていない

選んだ理由は「内容そのもの」ですか？ それとも「言葉の使い方」ですか？

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

いやじゃなかった、の理由を探る

言葉の特徴

- ・ 嫌じゃなかった言葉の共通点
- ・ きつく感じなかった「トーン」
- ・ 炎上しそうな言い方との違い

ポイントは「何を」言うかより、**「どう」**言っていたか。
そこに構造上の秘密がある。

良い影響を生む観点例)

- 断定せず、自分の立場を明示している：「私はこう思う」というアイ・メッセージ。⇒詳細後述
- 感情を説明している：怒りをぶつけるのではなく、背景にある気持ちを伝える。
- 状況を語っている：相手の評価やジャッジではなく、起きた事実を共有する。
- 一貫したトーンを保っている：強い言葉に頼らず、信頼の土台を築いている。
- 続けられる関わり方：無理のない、持続可能な距離感を選んでいる。

これは「性格」ではなく、デジタルでの「関わり方の条件」です。
(そしてデジタルだけの話ではないかもしれません)

メッセージの「主語」を意識する

YOU MESSAGE

「あなたは～だ」

相手を主語にして、判断や決めつけ、指図を伝える。

「（あなたは） どうして返信くれないの？」

「（あなたは） いつも勝手だよ」

I MESSAGE

「私は～と感じる」

自分を主語にして、自分の状態や気持ちを伝える。

「（私は） 返信がなくて寂しかった」

「（私は） 相談がなくて悲しかった」

デジタル空間でも大切な理由



文字は「決めつけ」に弱い

デジタルは情報が少ないため、ユーメッセージだと相手に「**攻撃されている**」と感じさせやすい構造があります。



「余白」がある言い方で届ける

「私はこう感じた」という伝え方は、**相手を否定しません**。相手が「なぜそうなったか」を話す余白を残します。

※コミュニケーション全般に言えることですが、特にデジタル空間では意識したいことです。

書き換えるとしたら…？

BEFORE (You-Message)

「既読スルーするなんて失礼だよ！」

書き換えるとしたら…？

BEFORE (You-Message)

「既読スルーするなんて失礼だよ！」



AFTER (I-Message)

「返信がないから、何かあったか心配したよ」

文字コミュニケーションで特に留意すべきこと

条件が整った言葉には、
聞き手の「心の防衛」を解き、
安心感を生み出す構造がある。

安心感があるからこそ、私たちはその言葉を最後まで受け止めることができます。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

自分でできそうなコミュニケーションの留意点は？

自分のコミュニケーションで、意識できるとよさそうなことを考えてみてください

- 断定せず、自分の立場を明示している：「私はこう思う」というアイ・メッセージ。⇒詳細後述
- 感情を説明している：怒りをぶつけるのではなく、背景にある気持ちを伝える。
- 状況を語っている：相手の評価やジャッジではなく、起きた事実を共有する。
- 一貫したトーンを保っている：強い言葉に頼らず、信頼の土台を築いている。
- 続けられる関わり方：無理のない、持続可能な距離感を選んでいる。



選んだ理由をペアやグループで共有してみましよう。違いは大切な「選択肢」です。

今回のまとめ

良い影響は、特別な能力ではなく、
「嫌にならない関わり方」の
積み重ねから生まれる。

周囲に安心感を生み出し、結果として影響になる。それがデジタルシチズンとしての歩みです。



LECTURE #11

コミュニケーションのスタイル

私やあの人は何を好むのか

PHASE 01

Sensing



感じる

この一言、どう受け取りますか？

チャットで次の一言が届きました。

「それ、前にも言ったよね」

Q1. どう感じましたか？

(例：怒られている、呆れられている、単なる確認…)

Q2. どんな意図を想像しますか？

(例：効率を上げたい、優位に立ちたい、忘れないでほしい…)

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

自分のスタイルを理解してみよう（●の個数をチェック）

①ドライビング傾向チェック

- 1 行動的、野心的、エネルギッシュである
- 2 向上心があるほうだ
- 3 決断力があるほうだ
- 4 人間関係より仕事を優先したい
- 5 正義感が強いほうだ
- 6 ペースが速いと言われる
- 7 保身的な態度を取るのは嫌いだ
- 8 場を仕切ったり、リーダーシップをとることを好む
- 9 自分をコントロールしようとする人には反発してしまう
- 10 人に怖い、キツイと言われたことがある
- 11 自分の弱いところは見せたくない
- 12 人をなかなか信用しない
- 13 人の気持ちには鈍感なほうだと思う
- 14 優しい感情を表すことは苦手だ
- 15 褒められると何か裏があるのでは？と思うことがある

②エクスプレシブ傾向チェック

- 1 人と活気のあることをするのが好きだ
- 2 細かいことはあまり気にとめない
- 3 計画を立てたり、計画通りに動くのは苦手だ
- 4 あきっぽいとよく言われる
- 5 新しい仕事を始めるのは得意だ
- 6 事務処理など、ルーティンワークは苦手だ
- 7 場を仕切るのが好き、もしくは得意だ
- 8 調子がいいヤツだと言われることがある
- 9 話題を提供することが得意だ
- 10 過去の規則や習慣にとらわれるのはおかしい
- 11 人をほめるのが得意で、ほめられるのも好き
- 12 意見を求められるとうれしい
- 13 はじめての人とでも気軽にコミュニケーションを交わせる
- 14 感情表現は豊かなほうだと思う
- 15 一緒にいてよく楽しいと言われる

自分のスタイルを理解してみよう（●の個数をチェック）

③エミアブル傾向チェック

- 1 人をサポートする仕事が好きだ
- 2 決断するときは、じっくり考えたい
- 3 人の心や空気を読むのが得意だ
- 4 困っている人や悩んでいる人の相談を受けることが多い
- 5 リスクを冒すのは苦手
- 6 ビジネスよりも人を優先したい
- 7 話しやすいとよく言われる
- 8 相手の反応が気になる
- 9 気配りができるほうだと思う
- 10 できるだけ人と対立したくない
- 11 頼まれるとノーと言えない
- 12 感謝や労いの言葉をかけられると、やる気が湧いてくる
- 13 上を目指すよりも、現場でみんなを支えたい
- 14 優しい、穏やかだと言われる
- 15 単独仕事より、チーム仕事のほうが好きだ

④アナリティカル傾向チェック

- 1 データや資料を集め、分析するのは苦にならない
- 2 計画通りに実行するのが好きだ
- 3 客観的、冷静だとよく言われる
- 4 失敗や間違いは、できるだけしたくない
- 5 ルーティンワークは苦にならない
- 6 人から頑固、まじめと言われることがある
- 7 孤立してもあまり苦にならない
- 8 自分から主張することは少ない
- 9 話が長いと言われる
- 10 自分のことを話すのは苦手だ
- 11 急に意見を求められても困る
- 12 まずはリスクから考える傾向がある
- 13 ひとつのことを継続して、とことんやるのが好きだ
- 14 石橋をたたいて渡るほうだ
- 15 感情表現はあまり豊かではない

4つのスタイル：コミュニケーションのOS

性格ではなく「癖」。自分がどの窓から世界を見ているかを知るためのフレームワーク。

思考派 (Analytical)

正確さ・データを重視。
納得するまで動かない「慎重さ」。

実行派 (Driving)

効率・結果を重視。
最短距離で進みたい「速さ」。

調和派 (Amiable)

共感・関係を重視。
和を乱したくない「配慮」。

直感派 (Expressive)

楽しさ・注目を重視。
ノリと直感で動く「情熱」。

感情を抑える ↔ 出す

意思決定はじっくり ↔ 速い

ドライビングとエクспレッシブ

実行派 (Driving)

デジタルでの振る舞い：

短文、要件のみ。絵文字なし。即レスだが「冷たい」と誤解されやすい。

★大切にしていること：時間・効率

直感派 (Expressive)

デジタルでの振る舞い：

スタンプ多用。感嘆符「！」が多い。話が飛ぶが「熱量」が伝わる。

★大切にしていること：面白さ・変化

エミアブルとアナリティカル

調和派 (Amiable)

デジタルでの振る舞い：

丁寧な長文。返信の前に悩みすぎて遅れる。断るのが苦手
で返事が曖昧。

★大切にしていること：心の平安・関係

思考派 (Analytical)

デジタルでの振る舞い：

箇条書き。詳細な説明。事実確認ができるまで返信を保留に
する。

★大切にしていること：正確さ・論理性

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

グループ対話（15分）

- ①自分に思い当たることはありますか？
- ②確かに、と思う具体的なエピソードは思い浮かびますか？
- ③意外だったことはありますか？
- ④自分のコミュニケーションスタイルに合わない人に対して気を付けないと、と思ったことは？

※グループメンバーでお互いにインタビューしあってください。

コミュニケーションをフラットに受け止める

もし何か「モヤっと」があったとして、今日の切り口で捉え直すと・・・

「相手に悪意がなかったとしたら、
どんなスタイルの違いが考えられますか？」

あの既読スルーは、相手の「正確さ重視（保留）」だったのかも？
あの冷たい指示は、相手の「速さ重視（効率）」だったのかも？

デジタルに限らないコミュニケーションスタイルについて今回は触れましたが、
ポジティブな態度でデジタル世界にいるためには、こうした理解があるといらだちや疲れも減ります。

「正しい伝え方」は一つではない。

デジタルシチズンシップとは、
自分と異なる「構造」を持つ他者がいることを前提に、
対話のチャンネルを調整し続ける姿勢でもあります。

LECTURE #12

言葉にしてみる

私はどんなデジタルシチズンでありたいか

全15回の構成：Phase 01

第1回～第4回

「気づく」

- デジタルがすでに自分に影響を与えていること
- 反応が感情や認知を揺らしていること
- 自分の見ている世界が一部であること

これらを「体感的」に理解します。

全15回の構成：Phase 02

第5回～第8回

「構造を理解する」

- 誤解や炎上がなぜ起きるのか
- 反応しないこともメッセージになること
- 境界線が曖昧になる仕組み

全15回の構成：Phase 03

第9回～第11回

「可能性を感じる」

- ポジティブな可能性を事例から考える
- コミュニケーションの質を考える
- コミュニケーションスタイルを考える

「自分で関わり方を選び続ける感覚」を持ちます。

※12回からはまとめ回

全15回の構成：Phase 04 (今回)

第12回～第15回

「発信する・関わる」

- 自分のここまでの学びを自分の言葉を形にし、仮に外に置く体験（note等）
- 他者の言葉を受け取り、返す

「自分で関わり方を選び続ける感覚」を持ちます。

LECTURE #12 - #15

「理解する学び」から 「関わってみる学び」へ

これまで（1～11回）

〈わかる・考える〉フェーズ

デジタル空間の影響に気づき、誤解・沈黙・境界線・疲れ
・分断などの構造を理解する。

これから（12～15回）

〈やってみる・差し出す・返し合う〉

自分のスタンスを定め、他者を想定した言葉を紡ぎ、応答
の連鎖を体験する。

各回の役割とつながり

第12回：準備

自分の「スタンス」に
引き寄せる

これまでの学びを総合
した、内省のプロセ
ス。何を大切にしたい
か整理する。

第13回：試行

他者を想定した
「ことば」をつくる

誠実な発信。
強い主張より、問いや
願いを小さく差し出
す。

第14回：体験

言葉が出たあとの
「世界」を味わう

受容のプロセス。
反応の有無や温度。
コントロールできない
他者を体感する。

第15回：応答

「返す側」としての
姿勢を決める

評価ではなく、応答と
してのフィードバック
を確かめる。

「世の中の問題」を「自分なりの関わり方」へと変換する 4 STEP

PHASE 01

Sensing



感じる

自分の学びの結晶化 & 社会を意識し「届ける」ための練習

今回書く文章は、

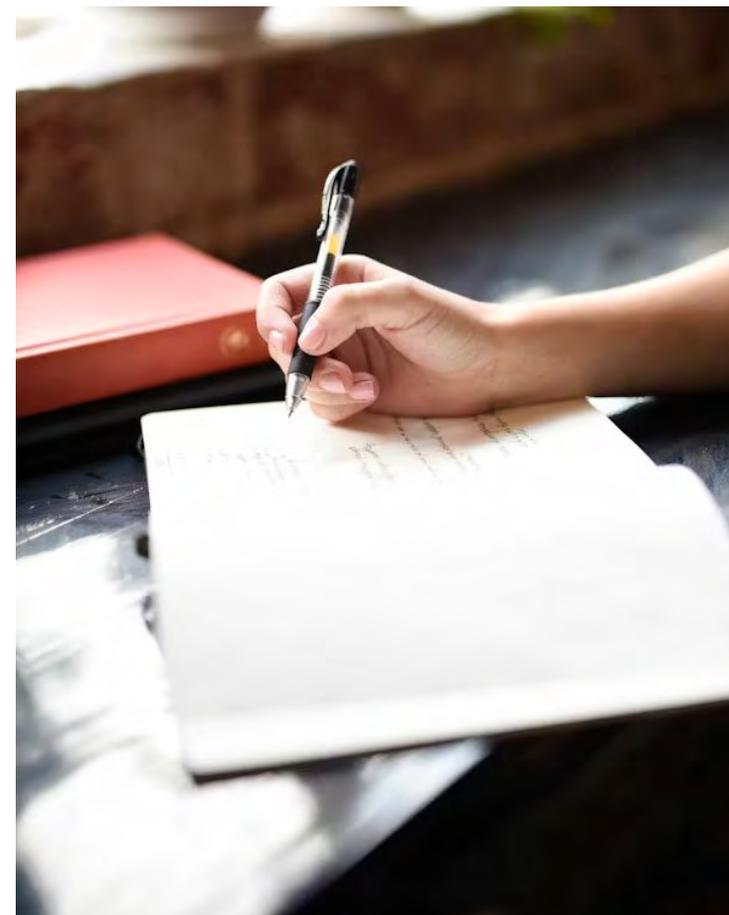
正解を書くためではありません。

誰かを説得するためでもありません。

少し先の誰かに、そっと届く言葉を置く
練習。

noteで記事を書いてもらいます。

(実際に公開はしませんが、下書き状態でクラス内で共有します)



noteを開いて何か一つ記事を読んでみましょう

note —つくる、つながる、とどける。

SNSとの違いはどの辺にありそうですか？

使ったことのある方はどんなことを感じていましたか？

noteの特徴

「考えの置き方」

SNS

- ・今の気持ち
- ・瞬間的な反応
- ・短い言葉
- ・流れていく前提

note

- ・考えたプロセス
- ・少し整理された思考
- ・長さに余白がある
- ・残る前提

読み手との距離感の違い

SNS

- ・誰が読むかわからない
- ・反応が前提
- ・共感か反発がすぐ返る
- ・無意識に「ウケ」を意識しやすい

note

- ・読む人は少ないかもしれない
- ・反応は必須ではない
- ・途中まで読まれることもある
- ・「分かってくれる人に届けばいい」が成立する

言葉のトーンの違い

SNS

- ・強い言い切り
- ・断定
- ・切り取られやすい
- ・誤解されやすい

note

- ・前提や背景が書ける
- ・迷いが書ける
- ・揺れたまま置ける
- ・誤解されにくい

デジタルとの向き合い方について書くテーマを選ぶ (いずれか1つ)

ここまで学んだことを総合的にアウトプットする



テーマ ①

スマホを持つ前の自分へ

今の自分から伝えたい、
デジタルとの向き合い
方。



テーマ ②

10歳くらいの誰かへ

これからスマホに
出会う子に、
そっと渡したい言葉。



テーマ ③

私なりの距離の取り方

しんどい時、自分は
どう距離を置くか
知恵のシェア。

どれを書いてみようと思いますか？その心は？ (グループ対話)



テーマ①

スマホを持つ前の自分へ

今の自分から伝えたい、
デジタルとの向き合い
方。



テーマ②

10歳くらいの誰かへ

これからスマホに
出会う子に、
そっと渡したい言葉。



テーマ③

私なりの距離の取り方

しんどい時、自分は
どう距離を置くか
知恵のシェア。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

ワークシートや、
自分のスマホベースで
書く。まだnoteに書か
ないでもいい。

「核」を言葉にする（個人ワーク）

選んだテーマについて、300～400字程度（もっと多くてもOK）で下書きを書きます。

- うまく書こうとしなくてよい：きれいな言葉より、自分の感覚を優先する。
- 立派な意見でなくてよい：正しい主張より、一人の経験として語る。
- 今回は、他者を想定せず、今の自分の「本音」に近い言葉を大切に。次回他者を意識する。

最初から文章にしようとせず、キーワードを並べてみるところからはじめてもOK。

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

考えてみたことを、お互いにつぶやいてみる

① 「こんなことを書こうと思っている」

② 感想を伝える

伝えること

文章を聞いて、

「へえ！」 「いいな」と感じたところを
一つだけ伝えてください。

しないこと

- ・ アドバイス（こうした方がいい）
- ・ 書き直しの指示
- ・ 人格への評価

今回のまとめ

今日書いた文章は、まだ完成ではありません。

しかし、自分の言葉を

「公共空間」に置く準備をしたという点で、

これは非常に大きな一歩です。

第13回は、、、言葉を「場所」に置く

次回（第13回）は、今日書いた「核」を **note** の下書き機能に入力します。

「公開」と「非公開」のあいだの空間で、もう一段深く、言葉を研ぎ澄ましましょう。

noteが最高の自分をつくる

♡ 99

 池 辰彦
2026年1月29日 18:41

vol.1634

昨日はAI時代は「常識を変えること」「新たな視点を社会に与えること」が、人間に求められる仕事になるという話をさせていただきました。

仕事とは“常識を変え続ける”こと

vol.1633昨日、ドラえもん誕生を感じさせる記事をご紹介しましたがそれだけAIの進化が急速に早まっているとも言えます。最近、ちょっと胸がザワついたニュースの1つが「秋元康×AI秋元康 ~AKB48新曲対決~」です。A...

♡ 338

 池 辰彦
2026/01/28 17:51



note

LECTURE #13

他者を想定した「ことば」をつくる

この言葉は世の中に出せそうか

この回の位置づけ

これまでの歩み

第12回で自分の立ち位置を文章にした。
それはまだ「自分の中」にある言葉。

今回の目的

誤解・炎上・沈黙・境界線。これまで学んだ構造を自分の言葉に当てはめて点検する。

PHASE 01

Preparing

準備をする

自分の手を離れる、ということ

手元に書いている間は自分だけのもの。

しかし、一度外に出せば言葉は**自分の手を離れます**。

出すか出さないか。決める前に、その境界線で立ち止まってみる。



noteに登録して、下書き機能を使って原稿を書きます

[会員登録の方法 \(noteアカウントの新規作成\) – noteヘルプセンター](#)

[下書きに保存する – noteヘルプセンター](#)

noteに会員登録してもらってください。
(事前準備とするかは判断)

実際に投稿することを強制は
難しいので、授業では下書きのURLで仲間同士
交換するまで。

生徒の状況により時間は変動するので、最適な
間配分に設定してください。

一旦書いたら、読み返す

- 第12回で書いた下書きを、あえて他人のふりをして読んでみる。
- 「自分はこう言いたい」という気持ち。
- 「他人はこう受け取るかもしれない」という予測。
- その二つの間にある**適切な緊張感**を味わう。

PHASE 02

Thinking

分解する 構造で見る

この文章がもし誤解を生むとしたら、どんな人に
どんなふうに誤解されそうでしょうか？

※ 誤解されないのが正解ではありません。起きうる反応を予測してみることが
今日の授業の目的です。

文章の「点検」をする 例えば…



断定の強さ

言い切りすぎて
他を拒絶していないか
|メッセージの活用



主語の大きさ

「みんな」「普通は」と
一般化していないか



感情の温度

勢いに任せて
刺々しくなっていないか

PHASE 03

Dialog



自分の立ち位置を照らす

ペアで下書きを読みあう & お互いに感じたことを交換

安心

「ここは安心して読めた」
と感じた部分

リスク

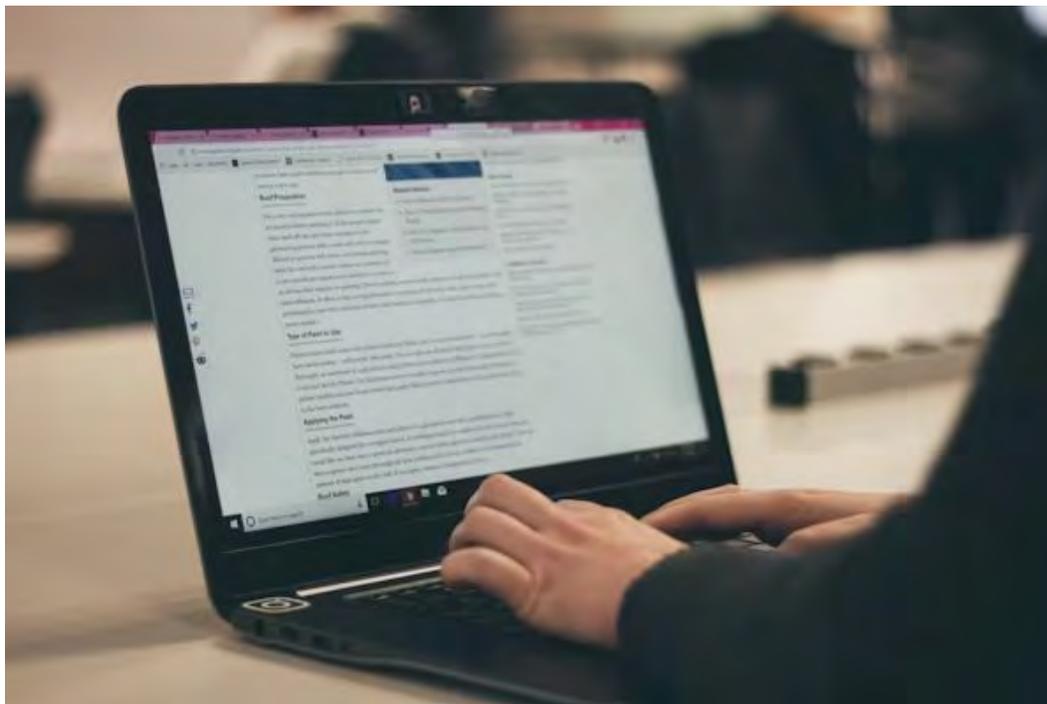
「ここは少し誤解されそう」
と感じた部分

※まずは少人数で小さく意見交換します

※ 正しさの指摘や修正案は出しません。他者の目にどう映ったかという「事実」のみを伝えます。

自分で選び、書き換える

- フィードバックを受けて、取り入れたいことを変えてみる。
- あえてそのまま残すことを選ぶ。
- 別の表現を探してみる。



「どう受け取られうるか」を知った上で、**自分で選び直す**ことが大切です。

今回のまとめ

言葉を出すとは「正しいか」だけでなく、
「**どう受け取られうるか**」を考えること。

誤解を知った上で、それでも出す。あるいは、出さない。

その決断こそが、デジタルシチズンとしての意志です。

LECTURE #14

言葉を渡しあう

言葉を デジタルではなく、リアル空間に置く

ここまでの歩み

第12回：準備

自分の立ち位置を
文章として
下書きにした

第13回：点検

誤解・境界線・判断
出すかどうかを
丁寧に考えた

第14回：実践

実際に、言葉を
「リアル空間」に
置いてみる

大切なのは反応の多さではなく、

「出した前後で、自分の内側に何が起きるか」を感じ取ること。

本日のタイムスケジュール（仮）

時間	フェーズ	内容
00 - 05 min	導入	安心設計と位置づけの共有
05 - 15 min	Thinking	フィードバックの視点（SBI）共有
15 - 40 min	Exhibition	展覧会：教室の回遊と付箋コメント
40 - 55 min	Sharing	小グループでの対話：迷いと受け取り
55 - 70 min	Reflection	振り返り：肌感覚をデジタルへ接続
70 - 90 min	Closing	まとめ（予備・片付け含む）

なぜ、リアルの教室で「note展覧会」をやるのか

デジタルを身体知にしてみることで見えてくる

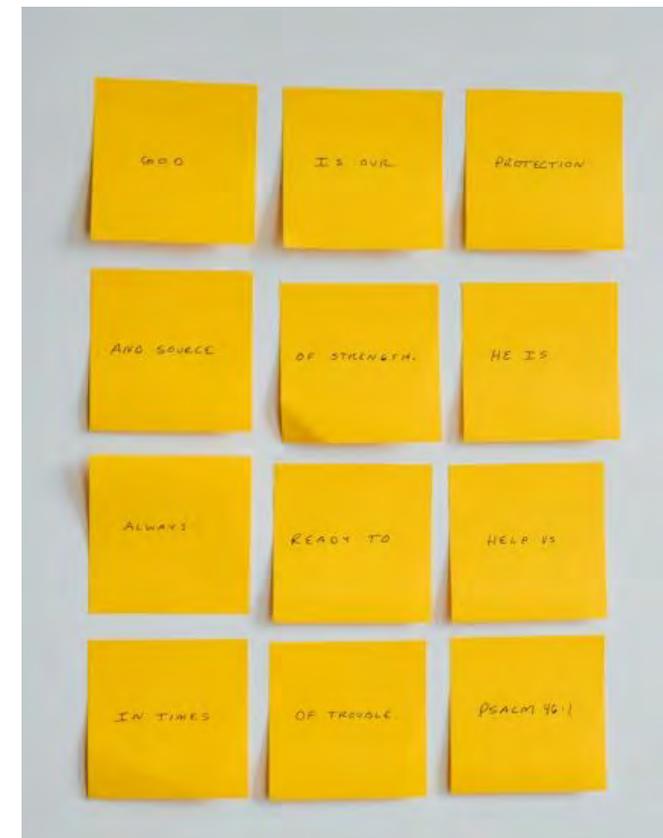
デジタル空間のやり取りを、あえて「物理的な場所」で再現します。

付箋に書き込む手、誰かが自分の文章の前で立ち止まった時の緊張感など、リアルに感じてみましょう。

送信ボタンの先には「生身の人間」がいること。

反応をもらうことは「心が動く」こと。

その「肌感覚」を一度自分の中に刻むことで、これからのデジタルの関わり方を変えていきます。



この場の約束

- × ネット公開はしません
- × 評価はしません
- × 正解はありません
- × うまく返す必要はありません

「何を書けば正しいか」ではなく、
「**自分は関わろうとするか（姿勢）**」
に意識を向けてみてください。

「フィードバック」とは？

相手に対して評価するのではなく、自分がどう受け取ったかを言葉にして返すこと。

S

Situation (状況)
どこで読んだか？
(冒頭、あの一文)
※今回は不要

B

Behavior (表現)
何に触れたか？
(具体的な言葉選び)

I

Impact (影響)
どう感じたか？
(自分の心の変化)

例) ●●という表現をみたときに、私はこんな気持ちでした。

デジタル空間に関わらず、人とのコミュニケーションで日常的に使うスキルです。

フィードバック 3つの視点（おさらい含む）

1. 人格ではなく、表現を見る

「あなたは～だ」ではなく、「この一文が～だと感じた」

2. 評価ではなく、受け取りを返す

「いい文章」ではなく、「ここで私は立ち止まった」

3. 決めつけず、自分の受け取りとして置く

「きっこうだよね」ではなく、「私はこう受け取った」

Exhibition

展覧会：教室の回遊とコメント（25分）

活動：回遊と付箋のワーク

アクション

- 壁に掲示された note の下書き（打ち出し）を自由に読んで回ります。
言葉と丁寧に向き合ってみましょう。
- 自分が「本当に言葉を贈りたい」と思った場所で足を止めてください。
用意した付箋にコメントを書き、記事の横に貼ります。

コメントのバリエーション

- できたら短くてもひとこと（SBIの視点など）
- うまく言葉できなければマークでもOK

Sharing

グループでの対話（15分）

体験を言葉にする（3～4人グループ）

「うまく返せたか」ではなく心の動きをシェアしましょう。

- コメントを書くとき、迷った瞬間はありましたか？
- 「書かない」を選んだとき、そこにはどんな理由がありましたか？
- 自分の文章にコメントをもらって、今どんな感覚がありますか？

正解はないので、それぞれの「肌感覚」を聞き合いましょう。

Reflection

振り返りとデジタルへの接続（15分）

この「肌感覚」を、デジタルへ繋ぐ

問い：

SNSで誰かの投稿にコメントしたり、反応したりするとき、
今日の「感覚」は使えそうですか？

リアルの体験を通じて、デジタルでの「言葉の重み」はどう変わりましたか？

画面の向こうには、今日出会ったような「体温」があるかもしれない。



フィードバックとは技術ではなく、 どう関わるかという「姿勢」である。

デジタル空間でも、あなたは「言葉」を選び、

同時に「沈黙」を選ぶこともできます。

どう関わりたいかを、常に自分自身で選んでいくこと。

次回は、最終回です！

FINAL LECTURE #15

私たちが持つちから

不在と存在の間にある影響力

第12回から第15回：実践のプロセス

第12回：書く



自分の考えを
下書きする

第13回：他者視点



感想を
受け取る

第14回：読み・返す



フィードバックを
体験する

第15回：体感する



人が紡ぐ言葉の可能性

正しいSNSの作法を学ぶのではなく、

「言葉が人間に与える影響」を、体験として問い直します。

今日、起きてほしい「気づき」

人はその場にいなくても、自分について語られる言葉から強く影響を受ける

語り方と配置によって、不在の語りは「傷」にも「支え」にもなりうる

SNSやデジタル空間において、本人は「不在」といえるのか

デジタル空間における存在の境界線を、考える。

「オープンダイアログ」という手法に学ぶ

問題を早く解決するよりも、対話のプロセスで「安全と理解」をつくるアプローチで、病院等でも効果をあげ活用されているコミュニケーションのひとつ。



大切な鉄則①

本人のいないところで本人の話をしない

大切な鉄則②

**本人が聞いている状態で、他者同士だけが語る
時間を持つ**

※本人は話さず、ただ聞いている時間を作る

【補足】ワーク設計

第15回のワークは、

- ・オープンダイアログの「本人が不在のところでは本人の話をしていない」「リフレクティング（本人が対話に入らずにじっと聞いています）」
- ・タニモクの基本的なやり方を踏襲して、「他人が目標を立てるステップ」を「リフレクティング」に置き換えて

設計しています。時間配分等は人数の関係などを勘案して、適宜アレンジしてください。（3人チームがベスト）

[【心理療法】オープン・ダイアログとは？効果、やり方、注意点について - メンタルヘルス事典オンライン](#)

[他人に目標をたててもらおうワークショップ「タニモク」](#)

本日のタイムスケジュール (90分)

時間	内容
00 - 07 min	導入・振り返り・今日の問い
07 - 12 min	ワーク説明・ルール確認
12 - 75 min	3人グループ・ワーク (21分 × 3セット)
75 - 85 min	全体リフレクション
85 - 90 min	クロージング

※ 1セット約21分の体験を、全員が「本人」になるよう3回繰り返します。

ワークの全体像（3人グループ）



語る・聞く



1セット（20分）の内訳：

書く（皆で一斉にやります） → 本人の説明(3) → 質問(8) → **2人で語る(6)** → 感想(3)

STEP 1 図にする（全体で）

テーマ例から1つ選び、言葉ではなく
図・絵で表現する。下手でOK！

- 将来の夢
- これからやってみたいこと
- 最近悩んでいること



[【活用事例】“はたらくが広がる”を「タニモク」が後押し！コワーキングスペースでの連続開催の効果とは | 「タニモク」編集部](#)

STEP 2 本人が説明する（3分）

※ここからチームごと

何を書いたか、なぜそれを選んだか。

絵を説明しながら語る。

他の2人は、遮らずに耳を傾けます。



STEP 3 質問する（8分）

目的は、アドバイスや解決ではなく、相手の想いを理解すること。

3分説明と図をみながら、相手の気持ちや意図を引き出していく。

※全部事実関係含めわかるのは無理なので、感情に注目

例) これはどういうことを指しているの？

例) この中で一番嬉しかったのは？ など自由に質問

STEP 4 本人以外の2人で感じたことを語る（6分）

配置のルール

- 本人は少し距離をとり、目線を外す
- 他の2人は本人抜きで会話する
- 本人は相づちせず、ただ聞く

語り方の例

- 「私はこんな気持ちを受け取った」
- 「ここが印象に残った」
- 「こういう大事なものがありそう」
- 「私だったらこう感じるかも」

STEP 5 本人が感想を語る（2分）

自分が話していないのに、自分について語られる言葉を聞いて。

「聞いていて、どんな感覚がありましたか？」

※ 反論、訂正、解説、お礼などは不要です。
ただ、その時に生じた「感覚」を共有します。

「その人がいないところでその人の話はしない」
「その人が入らない状態で自分が話していることを聞く」
ことのは、
私たちが、日々リアルで、デジタルで、どんなふうに
言葉を渡しあうといいかのヒントを示してくれている気がします。

全体リフレクション

問い1

自分が話していないのに語られる言葉を聞いて、なぜ気持ちが動いたのだろうか？

問い2

今の配置で、本人は「不在」だったか、それとも「そこにいた」と感じたか？

問い3

SNSで人について語られるとき、本人はどちらに近いと思うか？

問い4

自分は「言葉が持つ力」を、今後どう扱いたいか？

Thank You.

デジタルシチズンシップ概論

ALL 15 LECTURES COMPLETED