

言葉で
ひらく、
「学び」
の世界

GOKEN Spring

2026

春

No.
39

ごけん

ごけんメッセージ ● Misato Matsuo

松尾美里



もくじ

ごけんメッセージ／受検案内 2

本日の『目玉』／ミニテストのご案内 6

GOKEN message

良い言語化は
「インプットの質」
で決まる

「言葉にする力」
の土台は
日本語力
にある

特定非営利活動法人

日本語検定委員会



松尾 美里

Misato
Matsuo

仕事やプライベートなど、あらゆる場面で求められる「言葉にする力」。仕事の提案書からSNSでの投稿まで、現代生活においてアウトプットの重要性は増すばかりです。

「アウトプットの質を高めるには、インプット段階での工夫が重要だ」と話すのは、要約やインタビューの仕事に携わる松尾美里さん。今号では、松尾さんに、良質なアウトプットのためにできることについてご寄稿いただきました。言葉にする力を磨く方法を、ぜひお確かめください。

「良い言語化は インプットの質 で決まる」

「言葉にする力」
の土台は
日本語力にある

松尾 美里（まつお みさと）
編集者・ライター／株式会社フライヤー
コンテンツ・マネジメント
日本インタビュアー協会認定インタビュアー
京都大学文学部にて社会学を学び、インタビュアー調査を通じて「聞く」ことの奥深さに気づく。株式会社Z会を経て、二〇一五年、株式会社フライヤーに参画。本の要約のライティング・編集を行う。書籍の要約制作は約九〇〇冊に及び、フライヤーや他のメディアにて、経営者・著者・各界のプロフェッショナル六〇〇名以上にインタビューを行う。ライフワークは、新たな挑戦をしている人々の生き方や想いを聞き、伝えること。School、日本広報協会、人事図書館などで講演・講義を行う。

インプットの力が 「アウトプットの質」を決める

私たちは日々、さまざまな「アウトプット」をしています。仕事では、会議中に意見を述べる、顧客への提案書を書く。プライベートでは、映画の感想をSNSで投稿する。いずれも、「話す・書く」という「言葉で伝える活動」です。また、プレゼンテーションの資料作成では、文章だけでなく図解やショートムービーを盛り込むなど、求められるアウトプットの方法も多様化しています。

さらに二〇二二年十一月にOpenAIが生成AIの「ChatGPT」を公開して以降、AIを活用するシーンは急速に広がりました。企画の壁打ちや文章の校正など、非常に便利な存在です。しかし、それらを使いこなすには、「どんな回答を得たいのか」をイメージし、的確な問いや指示文（プロンプト）を言語化する力が欠かせません。

そもそも自分の考えを相手に正しく伝えること自体、簡単ではありません。何を言いたいのか整理できなかったり、意図したニュアンスが伝わらなかったりして悩んでいる方も多いでしょう。そんなときに意識したいのが、「良いアウトプットは良質なインプットから生まれる」という発想です。

私は本の要約サービス filter（フライヤー）で要約やインタビュアの仕事をしています。「まとめる」「言葉にする」というアウトプットの質を高めるには、本を読む、話を聞くといったインプット段階での工夫が重要です。ここからは、「読む」「聞く」という二つの入り口から、良いインプットの秘訣を紹介します。



読むインプット ——全体の「見取り図」を把握する

要約をつくる際、私が目指しているのはその本の本質、著者の主張の骨子を的確に捉えることです。読書でまず意識しているのは、「この本は何について、どんな構成で書かれているのか」という全体の「見取り図」を把握すること。タイトル、帯、目次、「はじめに」などから構成をつかみ、細部を読む前に「一章は問題提起、二・三章は原因分析と事例、最終章は提案と結論」といった全体像を描くことで、本の理解度は格段に高まります。

次に大切なのは、「この一冊から何を持ち帰りたいのか」を決めることです。難解な本ほどすべて理解しようとすると挫折しがちですが、目的を明確にすると、ほしい情報が見つかりやすくなります。たとえば、「職場で実践できるチームワークを高める方法を知りたい」といった自分だけの問いをもって読むことが、良質なインプットにつながります。

聞くインプット ——相手の世界観を言葉にする

インタビュという「聞く」インプットでも、目的意識は欠かせません。たとえば、社長インタビューを記事化する際は、就職活動生向けのメディアで社長の人となり伝えたいのか、投資家向けのメディアで事業の成長性を示したいのかで掘り下げるテーマも文章のトーンも大きく変わります。

聞く力の本質は「相手の世界観を言葉にする」ことだと考えています。質問を重ねながら、相手の考えの「背骨」を探り、その背景にある価値観に近づこうとするプロセスの中で、新しい視点が生まれます。

こうした対話を限られた取材時間で実現するには、相手の著書や過去の発信、会社のホームページなどを通じた情報収集や、インタビュー項目作成といった「事前準備」が欠かせません。著書『読む・聞く、まとめる、言葉にする』でも詳しく紹介していますが、入念な準備は

誠意として伝わり、初対面でも信頼関係が築きやすくなります。その結果、相手的心を開き、本質的な対話が生まれやすくなる。これもまた、事前準備の大きな効用です。

良い言語化は 「日本語の力」が支える

ここまで述べてきたように、アウトプットの機会があるからこそインプットの質も磨かれます。その土台となるのが「日本語の力」です。同じ出来事でも、語彙や文体、文のリズム、比喩表現などによって、伝わり方が変わります。「どんな言葉を選ぶか」に自覚的であることが、良い言語化への第一歩です。

日本語検定は、こうした力を体系的かつ継続的に育てるための最適な機会だと思っています。「語彙、文法、敬語、言葉の意味、表記、漢字」の六領域から、自分の現状を把握できますし、問題を解いて解説を読むことで、日本語の豊かさや奥深さを味わうことができます。こう



した学びを楽しむことが、「読む」「聞く」というインプットの質を下支えするのではないのでしょうか。

日々の学びを「一言」でまとめてみる

インプットの質を高めるためのおすすめ方法の一つに、「学んだことを一言でまとめる」習慣があります。本を読み終えたあとに「この本のポイントを一言にする」と自問してみると、内容が自分の言葉として定着しやすくなります。

その素材は、本のほか、新聞、雑誌、日本語検定の問題、WEBメディアなどさまざまです。本の要約サービスTierでは、ビジネス書、リベラルアーツの本、古典など幅広い良書に出会えます。興味分野を広げながら、学びのツールの一つとして活用いただけたら嬉しいですね。

アウトプットをすると何かしらの反響があります。それが大事なインプットになり、さらにアウトプットが磨かれています。特に学生や若手社会人の皆さんには、「失敗しても大丈夫。伝えようとしたこと自体が尊い」というメッセージを届けたいです。

豊かな日本語の力を味方につけて、アウトプットの力を磨いていく。それは、伝える先にある相手や社会を思いやる行為でもあると思います。仕事でもプライベートでも、「この言葉を相手はどう受け止めるだろうか」と思いを馳せることで、自分と相手とのあいだに橋をかける、自分と相手とのあひだに橋をかける。その営みを支え合う機会が増えていくことに、私自身も微力ながら奇与していきたいと思っています。



『読む・聞く、まとめる、言葉にする』

フォレスト出版

松尾美里

「読む・聞く、まとめる、言葉にする」という一連のスキルを磨いていくと、どんな仕事もうまく進む。これが本書の趣旨です。本を読む力、話を聞く力、情報を整理する力、言語化する力をどう高めるのか、実践的な方法をまとめました。これらを磨くことが、自分の「あり方」を豊かにすることにもつながる。そんなメッセージを込めた一冊です。

https://www.amazon.co.jp/dp/4866802782

2026年度
第1回
日本語検定
受検案内

- 一般会場 6月13日(土)
- 準会場 6月12日(金)・13日(土)
- 申込期間 3月2日(月)～5月15日(金)
- 実施都市 全国の63都市で実施予定

特定非営利活動法人
日本語検定委員会

〒114-8524 東京都北区堀船 2-17-1
【お問い合わせ先】 info@nihongokentei.jp
【公式HP】 https://www.nihongokentei.jp

後援：文部科学省 他
特別協賛：読売新聞社
協賛：時事通信社 / 東京書籍 他

本日の「目玉」



2025年度
第2回の問題より

今回は、3級～5級の「敬語」の領域から、問題をご紹介します。

3級

3級では、手紙の文章や改まった場面を使う敬語表現などについて、() () に入る適切な言葉を選ぶ問題が出ました。

一 【「拝啓」で始まる手紙の結びに】
ご多用のところ誠に恐れ入りますが、どうか
よろしくお願い申し上げます。

- 「1 草々 2 敬具 3 謹啓」

() ()

正答

○ 2 (正答率89%)

4級

4級では、さまざまな場面に応じた基礎的な尊敬表現や謙讓表現について、() () に入る適切な言葉を選ぶ問題が出ました。

一 【読書が好きだと言う学校の先輩に】
田中先輩はいつも、どんな作家の本を
読むのですか。

- 「1 お読みする 2 お読みになる
3 お読みになられる」

正答

○ 2 (正答率60%)

二 【高校時代の恩師に宛てた手紙の末尾に】

季節の変わり目ですので、ご() () 専一
のほどお祈り申し上げます。

- 「1 清栄 2 自愛 3 健康」

正答

○ 2 (正答率65%)

5級

5級では、——部分を敬語を使って
言おうとするときの、適切な尊敬語
や謙讓語を選ぶ問題が出ました。

一 「テレビ番組で、司会者が出演者である
総理大臣に」

総理は、来月イギリスに行くそうですね。

「1 うかがう 2 参る 3 いらっしゃる」

正答 ○ 3 (正答率30%)

二 「校外学習でお世話になるガイドに、自己紹介
をして」

北小学校六年生の高田勇太といいます。よろ
しく願いします。

「1 おっしゃい 2 申し 3 うかがい」

正答 ○ 2 (正答率98%)



ミニテストのご案内

日本語検定のホームページでは、
各級のミニテストを公開してい
ます。日頃の学習や受検対策に
ぜひご利用ください。



日本語検定 HP「ミニテスト」：
<https://www.nihongokentei.jp/minitest/>

内外教育が進化しました

教育のトレンド、ここに集結

「内外教育」がウェブ版へ。新たな時代の情報源に。
戦後日本の教育再建を支え、約80年にわたり教育の最前線に情報を届けてきた「内外教育」。
その信頼と重厚さはそのままに、デジタルの即時性と利便性をプラス。教育に携わるすべての方々へ、より身近で役立つ情報をお届けします。

さあ、新しくなった
内外教育ウェブへアクセス！



時事通信社総合メディア局 内外教育ウェブ担当
〒104-8178 東京都中央区銀座 5-15-8
TEL 03-3524-6944 Mail educatweb@grp.jiji.co.jp

時事通信社



教育業界の課題解決とPDCAをサポートする ソリューションカンパニー エデュフロント

- 学力調査
- 特別支援教育
- シンポジウム 教員研修
- 意識調査 学級経営
- 体力テスト
- 省庁・自治体 委託事業
- 統計分析
- 教育情報誌
- 検定試験



株式会社 学習調査エデュフロント

〒114-0004 東京都北区堀船 2-17-1
Tel: 03-5390-7568 Fax: 03-5390-7583 <https://www.edufront.co.jp/>



言語学的ラップ の世界

川原繁人

feat. Mummy-D
菅平太
TKda黒ぶち
しあ

韻がつながる、 日本語ラップと言語学

日本語ラップを愛する
言語学者が、韻に込められた
「ことば遊び」を
分析する言語学エッセイ。

定価: 1870円 (税込)
978-4-487-81688-0



東京書籍 〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 TEL:03-5390-7531 <https://www.tokyo-shoseki.co.jp>

ヒストリー・オブ・ インフォメーション

教養とセンスが身につく
大人の絵本図鑑

ベストセラー作家が、
鮮やかなグラフィックで
描き出す、
人類の「情報の歴史」

クリス・ホートン 著

榊山紘一 監訳
行武 温 訳
定価: 3630円 (税込)
978-4-487-81848-8

