

## 多文化共生についての 私たちの学び

学習院大学国際センター  
准教授 杜 長俊

コロナが流行して2年も経ちましたが、多文化共生についての私の学びは止まったことがありませんでした。学び、実践、そして、学びのブラッシュアップ、私と私の仲間が多文化共生について学ぶプロセスを紹介したいと思います。多文化共生についての学び方の一例として読んでいただき、ご自身の学びのスタイルをデザインするヒントになれば幸いです。

まず、私の仲間に出会ったのは、2020年に豊島区と学習院大学が共催した「多文化共生の講座」です。そのときは、私が講座の講師で、私の仲間が受講生です。受講者は、豊島区在住の社会人と、学習院大学の学生です。やさしい日本語の法則や、外国人とのやりとりを豊かにする方法について、意見を出し合ってお互いに学び合いました。外国人と話す機会がなかった受講生でも、外国人とやりとりをする様々な場面を想像し、自分のコミュニケーションを見直すことができました。

そこから1年間経ったところ、「講座で学んだことを活かしたいが、そういった場所や機会がない」という連絡を受講生の1人からいただきました。「実践の場を作りましょう!」ということで、オンラインの日本語教室を開校しました。そこで、受講生が私の仲間になりました。「この教室は楽しい」「この教室に通いたい」と、外国人に恐わせるためにどうすればよいか、共に悩み、試行錯誤を重ねました。これは、私と私の仲間が多文化共生に挑む第1歩となりました。



そして、2022年の1月に学習院大学の国際センターで「外国人とともに学ぶコミュニケーション講座」が開催されました。対面形式の講座で、日本語を学ぶ外国人とともに、自分のこと(生活や生活に対する考え)を伝え、お互いの理解を深めることが目標です。この講座では、私たちがオンライン教室で経験できなかったことを学びました。それは、写真、動画、イラスト、ジェスチャー、身体の動きを活用し、相互理解を深めることができたことです。さらに、自分たちのやりとりを通じて、外国人がのびのびと日本語能力を伸ばしていることを実感し、多文化共生に取組んでいける自信も身につけました。

2022年4月から、私と私の仲間による新しい日本語教室が始まります。教室の名前は、「としま・にほんご・フレンズ」です。友だちのように、日本語学習を支えながら、お互いの生活を豊かにしたいという意味が込められています。その教室でも、きっと新しい課題が出てきます。課題を乗り越える先に、新たな学びがあります。多文化共生についての私たちの学びは、これからも続きます。



日本語教室  
「としま・にほんご・フレンズ」



### Editorial Note

佐藤 杜 広

国際アート・カルチャー都市を誇る豊島区は、その全人口の約10%が外国人である。としまコミュニティ大学でも、国際交流を含めた地域の学びを後押しする準備が整いつつある。疫病の流行や戦争が起こる危機的時代には、分断ではなく交流を働きかけ、多国籍の生活者のためにはコミュニティの情報を多言語で共有する工夫も必要だ。2022年度のとしまコミュニティ大学は、多世代間交流と多文化共生の実践の場としての意義をさらに大きくしていくことになるだろう。乞うご期待。

SDG: 未来都市豊島区



豊島区は持続可能な開発目標(SDG)を支援しています。

発行日: 令和4年3月

発行: 豊島区文化商工部 学習・スポーツ課  
〒171-8422 豊島区南池袋 2-45-1  
TEL: 03-4566-2762

あなたの学びが見つかる

# としま学びスタイル 発見カタログ Vol.6

学びあいの成果を生かした  
協働のまちづくりへ



## はじめに

豊島区では区民の生涯学習を推進するため、区内7大学と協働して学びの機会を提供している「としまコミュニティ大学」など、さまざまな学びを展開しています。

令和3（2021）年度も、新型コロナウイルス感染症の影響で大学の教室は使用できず、区内の施設を使って講座を開催しました。受講生の中には感染対策が必要な方もいることから、マナビト生の協力を得ながらオンライン会議システム「Zoom」を活用してハイブリッド形式で授業を進めました。本冊子では、コロナ危機があっても、資料を読んで解釈し、意見を述べあい、言葉に残していく学びの場の事例として、としまコミュニティ大学のゼミ講座を紹介しています。

また、総人口に対して外国人が多いという豊島区の地域的特徴の中で、区民と一緒に学びから活動へと展開している意義についてのコラムを寄稿していただきました。今回の事例にある『ファクトフルネス』の学びで身に付けた10の本能で考えていきたい多文化共生にも触れ、次年度の学びにつなげていきます。

### としまコミュニティ大学 マナビトゼミ

としまコミュニティ大学では、2年間登録して学ぶことのできる「マナビト生」制度を導入しています。

受講生同士が学びを通じてゆるやかにつながり、豊島区の地域性や資源を活かして課題に向きあい、地域づくりや地域課題を継続的な学びで解決していくための制度です。多様な学習ニーズを持った人々がゼミで学びあうことで、学んだ成果を地域へ還元し、豊島区の魅力を発信しています。

### 文責：佐藤社広

としまコミュニティ大学の講師。多ジャンルの本を読むクラスを担当し、現代社会を深く理解するための「情報リテラシー」をゼミ生とともに磨いている。豊島区立中央図書館発行の図書館通信では本を紹介する「この本カフェ」コーナーを監修。図書館オンライン講座「本はともだち～書評講座～」(としまテレビ)講師。山梨学院大学学習・教育開発センター特任准教授。

## Contents

p01

はじめに / もくじ

p02 ▶ p04

### File1 コロナ危機のエッセイ

いまを記録する～生活からコロナ危機を捉える

p05 ▶ p06

### File2 ファクトフルネス 私の提言

議論しあい、探求できる場から生まれた提言

p07

### Column

多文化共生についての私たちの学び



## File1

## コロナ危機のエッセイ

### いまを記録する～生活からコロナ危機を捉える

1918年から1921年にかけて、日本でもスペイン風邪が流行した。そして、38万人余が死亡した。2019年に起こった世界規模での新型コロナウイルスの感染拡大で、日本でも3万人弱の死者が出ている(2022年3月現在)。志村けんや岡江久美子らタレント・女優らの感染、そして死亡の知らせに多くの人が悲しみ、コロナウイルスの恐ろしさに震えた。

長期化する感染予防・自粛生活に大きなストレスも感じるなか、としまコミュニティ大学の仲間たちは何を思っ日々を過ごしているのだろう。この状況の中、丁寧に気持ちを表現し、共有する場が必要なのではないか…。そう思ったから、令和3年度の佐藤ゼミでは、「文豪たちのスペイン風邪」(鶴里社 2021)を購読対象に選んだ。この作品は、100年前にパンデミックを体験した志賀直哉、菊池寛、与謝野晶子、内田百閒らによる文章を編んだものだ。感染防止に対する意識の濃淡や、マスク着用をめぐる人間関係の距離の変化など、1世紀の時間を越えて同時代性を感じるリアルさで当時の生活が描写されている。ゼミでは、「そこに自分たちの姿を見た」という感想が多く寄せられた。学びの成果として、我々がコロナ危機をどのように感じ、生きているのかを、文章(エッセイ)で残すことにした。マナビト生の声を、未来の誰かに届けるために。



### 今を生きる

ツジヒロコ

「メメント・モリ。死を想え、つまり「身分や富貴に関係なく死は平等にやってくる、後悔することなく生きよう」ということばがある。14世紀後半、ペストの大流行でヨーロッパの全人口の3分の1が亡くなった。当時は薬やワクチンもなく、苦しみながら命を落とす罹患者たちを励ますエールとしてこのことばが浸透した。

人生折り返し地点を過ぎ、第二の青春を楽しもうとしていたところにコロナの時代となり、私自身も病気がみつき手術をした。命の危険はなかったが病の恐怖を知り「メメント・モリ」を思い出した。今、ペストやスペイン風邪の猛威の中で生み出された文学や芸術を学んで助けられ、前向きに生きる大切さを考える。

死の象徴といわれる罇嚙たちは「いずれみんな骸骨になるのだから生きることを楽しんでね、気が付いた時は遅いよ」と囁いているのかも。



### 100年を越えたコミュニケーション

谷津いくほ

文豪たちのスペイン風邪の対応から学んだ事がある。マスク着用の習慣化に至るまでの理屈探しに加え、国の方針に頼れず自分で評価を下し、マスクを人間関係の物差しにも使う。人込みへの外出や狭い屋内での接触を嫌い、三密をこさらに避ける。

翻って現代は、パンデミックの広がりに一喜一憂し、早期のワクチン接種に科学の進歩を喜ぶ。家時間の増加で若者男女を問わず SNS 活用の場面も増加。東京では感染者1万人超えの日々に対し、10万人超えの国も出たとか。マスクなしに罰金10万円など、SNSでは乱暴に素人意見が何でも流れる。人とのコミュニケーションの形態に変化が生じている。

三密を避ける、マスクの活用など、100年経っても自分で評価し選択することは重要だ。同時に今度のパンデミックは、「自由を選ぶ重荷」を思い出させてくれた。



### お手柔らかに

鎌田 和枝

ゼミ帰り、居酒屋でビールを飲みながら先生を囲み、授業の延長。みんな少し赤い顔をして、楽しそうに議論していた。あの楽しい日々が遠い昔に感じる。そして君との闘いが得体の知れない恐怖の中で始まった。

人類はワクチンという武器を手に入れ、君は変異という術を使う。これは大昔からの人類とウイルスとの闘い。こんなことがこれからも繰り返すのか？

この3年余りで変わってしまった日常、何が起っても不思議のない世界、変化した価値観をアップデートしながら、人類は君と共存の道を探す。君も地球上の仲間なのだから。

「私は諦めずに最善を尽くし生きていく。だから貴方もお手柔らかにね」。



### コロナ戦場の兵士へ

今川 茂

私たちは新型コロナウイルスパンデミックと戦争中です。

不運にも感染し重症化した人々を守る医療、福祉等のエッセンシャルワーカーは、謂わば「コロナ戦場で戦う兵士」です。防御一辺倒の戦いを強いられている前線の兵士が求めるのは、武器を持った援軍でしょう。

援軍になれない無力な老人は何を為すべきか。それは銃後で自分の身を自分で守ることです。老身を敵側に委ね捕虜にならないことが、戦況の悪化を防ぐ最善の道筋だと自覚し、私は「しなやか、したたか、知らんぷり」で身を守ります。

普通の働き手から兵士になったエッセンシャルワーカーは、2年以上戦っています。「誇りある戦士として、生きながらえてください」と、折るように願うばかりです。



### コロナフレイルの日々

内田 美津子

フレイルとは、か弱さ、こわれやすさを意味する言葉で、加齢によって心身の衰えた虚弱な状態の人たちは、フレイル高齢者と呼ばれている。そのフレイルがコロナと結びついて、コロナフレイルと言われるようになる。私も運動不足には気をつけていたが、秋の終わり頃から、体の強張り、関節の痛みが強くなり、検査の結果、関節リウマチと診断された。それが単なる病気の発症か、あるいはコロナフレイルと加齢の相乗効果によりもたらされたものか、よく分からない。何でもなかったことが、できない。母の言っていた「その歳にならないと分からない」その歳が、コロナと共に早めにやって来たのか。一人暮らしの不安をはね返す馬力が欲しい。



コロナと戦争

さくら

コロナ3年目の2022年、ロシアのウクライナ侵襲によって、200万を超えるウクライナの人々がポーランドなど周辺国に避難した。コロナと戦争のダブルパンチを受けたウクライナの人々の事を思うと、行き所の無い怒りが込み上げて来る。国際社会が即時停戦、撤退を要求し、様々な経済制裁を加えているが、プーチンの進撃は止まらない。戦争もコロナも停止させる事は難しい。

戦火を逃れ、国外脱出するウクライナの母子の姿は、3人の幼子を抱えて食糧難の戦時下を生き抜いた私の母の姿と重なり切らない。戦争と比べれば「コロナなんて、何と云うことないさ」と思いつつ、この閉塞感から抜け出す事を願う。



会えない時間に愛は育たない

中富 邦子

友達から芝居を一緒にやらないか、と声をかけられた。コロナ禍で様々な行事が自粛の中、新しい事を始めるには勇気がある。親友Yに背中を押され、やれない事を嘆くよりやれる事をやろう！こうして、私の稽古が始まった。

今年2月、感染対策を講じながら舞台が幕を開ける。でも一番見て欲しかったYが、客席にいない。彼女は昨年手術を受け、その後容態が急変、舞台直前に帰らぬ人となった。入院中、会う事も手を握る事も出来なかった。なんで、こんな時に…。「会えない時間が愛育てるのさ」と郷ひろみは歌ったが、会えない時間は寂しく辛い。愛も友情も育たない。会って笑って語り合う世界を取り戻す事が必要だ。



100年後の人類の進化とは？

岡本 圭司

朝突然、電話が鳴った。テニス仲間からだった。A君が亡くなったと言うのだ。A君は小学校から同じ学舎で学んだ旧友である。このコロナ禍で見舞いにも行けず、最後の別れも出来なかった。志村けんさん同様、白木の箱の中に納められ、納骨前の再会となってしまった。

コロナ禍での対策として3密、会話の自粛が求められ、人間本来のコミュニケーションが様々な場面で規制されている。スペイン風邪の流行から100年後の現在、人類の医学は進歩したがウイルスはそれ以上に進化してしまったのかもしれない。人類も地球上の一生物にすぎないのだ。地球は人類だけのものではない。環境破壊、温暖化の抑制等、地球を守り他の生物と共生しつつ、ウイルスと対峙して行かなくてはならない。次の100年後はどんな地球になっているのだろうか。



コロナ禍のひとりごと

高 満 清

持病のある高齢者が新型コロナウイルスに感染すると、重症化リスクが高まると言われている。最悪の場合、あっという間に亡くなる事もある。最愛の人を見送ることも出来ず、変わり果てた姿と対面するのである。その別れがあまりにもあつげなく残酷で悲しすぎる。不条理である。

日照りが続き天然痘が流行した非科学的な時代、聖武天皇はそれを神の怒りか祟りと信じ、全国に国分寺、東大寺を建立した。そして仏教を広めた。もし天変地異や感染症がなかったら日本の精神史、文化史は塗り替えられていたのかもしれない。ワクチン1回目の接種を済ませ、安心して。隣人に聞くとまだのようだ。少し優越感を感じる。副作用や後遺症の報道あり。少し不安だが、少しでも早く2回目3回目を終えた。そしてまた安心する。



パンデミックに対する行動は時代とともに変わったのか

ト 口

『文豪たちのスペイン風邪』では、身内や周辺社会に対する志賀直哉の厳しい目や大衆に同調する菊池寛の態度は、今回の新型コロナウイルスに対する私達の行動と変わらないものだった。

100年前は新聞とラジオ、井戸端会議。現在はその他にTVやインターネット、SNSなどのITの発達によって情報量は格段に増えている。PCR検査やmRNAワクチンなど医療技術も格段に進歩した。ところが、私たちが文豪たちとの間には大きな差はない。感染症が広域に発生しているのは、現医療体制がなお不十分だからだ。100年後にパンデミックが発生しても、子孫の行動は変わらないだろう。



風邪を引かない

小 湊 建 待

この2年間風邪を引いていない。発熱したのはワクチン接種後の副反応によるものだけだ。三密を避け、外出や会食の自粛などを守っていれば、コロナはおろか風邪も引かなくなる。人と関わらないこと、距離を置くことに慣れてしまった。コロナによって社会のオンライン化も進む。テレワーク、オンライン授業、オンラインショッピングそしてオンライン飲み…。リアルに人と接しなくても生活が完結できてしまう。感染症にかかるリスクも減り、ある意味、健康的に暮らせる。しかしそれは人間の社会性を失わせる。気のおけぬ仲間と飲んだ次の日に「風邪をうつされたかな」とぼやくくらいのほうが、人間らしい生き様のような気がする。



スペイン風邪とコロナ危機

薄井 重男

スペイン風邪の流行は、人類が集団免疫を得て終息した。当時、まだウイルスの存在も知られておらず、スペイン風邪が引き起こした不安は現在より深刻なものではないか。コロナウイルスの死亡率はシニア層が圧倒的に高い。実際、私の友人はコロナに感染して死亡した。コロナの脅威が起こる以前は、自分の死についてあまり考えたことはなかった。だが、2週間後には生きていないかもしれない意識し、残り少ない余生を毎日充実させなければと思い、2021年1月から日記をつけるようになった。また、コロナ危機とロシアのウクライナに対する暴挙についての日本政府の対応をみると、日本人は目前主義、便宜主義の性癖があるのかもしれない。



消された武漢の叫び

憂 智 政

コロナ発生時、中国の習政権の取った対応で残念に思うことが2つあります。

2019年の暮れ、中国・武漢市の李文亮医師が原因不明の肺炎が発生していることをSNSに配信し、注意を喚起しました。中国政府は謙虚に真相を究明しないばかりか、デマを流布したとして亮医師を処罰しました。また2021年1月、WHOの発生源を探るために実施された華南海鮮卸売市場への訪問調査は、1時間足らずの形式的なものでした。これで何が分かるのでしょうか。

習政権の隠蔽体質、謙虚さの欠如、面子を重んじる姿勢が、コロナを喜ばせ、人間を苦しめています。医療最前線に自ら感染し、命を落とした李医師の遺言が聞こえてきます。「本当に重要なのは真相だ。健全な社会に必要なのは、様々な声だ」と。



怖いけど怖くない

笠原 雅子

ゼミで、「コロナ危機の中をどう過ごしてきたか」と問われ、経過の記憶が曖昧になっている自分に愕然とする。どうしたことだ！

考えてみると、コロナ禍を家族、友人、日本、いや世界中の人と共有したことで、どこか安心感があつた。恐怖心の共有、怖いけど怖くない。つながっているから助け合える。その気持が自分を楽にさせて、記憶の海馬もゆっくりと作動したのだろう。朝の散歩で、出会う人とマスク越しに会釈を交わす。なんでもない行為が、「一緒に乗り切りましょう」とメッセージを送り合っているようで、それだけで嬉しくなる。今は、みんなとつながっている実感が、何より生きる支えとなっている。



持続可能な開発目標を考える

牧 京子

エスディーゼーズという言葉が急に出てきてなんのこと？と思っていました。

具体的な生活に直結しているのは、まずはレジ袋。現在レジ袋は有料となり、可愛いエコバックが沢山販売され、私もエコバックを持ち歩いています。

コロナワクチン3回目接種券の送付用封筒にはSUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALSと目立つように印刷されていたので、意識的に関係を探してみました。コンビニでは店員さんが袋詰めしてくれますが、今は自分のエコバックに自分で入れるので、人ととの接触を減らすコロナ対策に繋がっているかもしれません。

さて、先日ワクチン接種3回目の予約をしました。コロナ感染が収まり、SDGsを実現できる穏やかな日があるのを待ち、自分の持続可能な目標も考えることにします。



マスクと友だち

さか井 かずお

ようやく時代が俺に追いついた！！のんきな友である。私も納得してしまった(う？いいのかな)。彼は中学時代の同級生で、十数年前からマスクをしている指定難病者です。我々のマスク歴はまだ三年弱。病氣と向き合いながらコロナ危機で少し染になったことがあるという。それは「感染症の恐怖」「マスク生活」が少し理解されたこと。友にとってマスクはいのちの防壁である。

その彼がなんと今度はベースメーカーを取り付けた騒ぎ。私が色々連れ回して歩かせすぎたせいかな？(ちがうだろう？たぶん)友のマスク人生は、ずーとずーとずーととつづく！！



マスクをチクチク始めた訳

清水 悦子

「お元氣ですか。ご家族の皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。よろしければマスクをいかが。」

このような文面を添え投函して来た布マスク。親切の押し売りでおおずかしい次第。動機は未知のウイルスへの不安や過剰な報道を避けるため。菊池寛と同じく同調圧力に流される心者です。好きな音楽を流し、無心に送る方のお顔を思い浮かべ、繋がらせて頂き心より感謝。皆さんありがとう。

300の数を越えた頃、「セロトニンがいっぱいになりました」。また、私の作った布マスクをつけて佐藤先生がとしまテレビに出演してくださり、更にうれし。春、ハルが今年もやって来る。桜が咲き、再び一日も早い心穏やかな生活を心待ちにしている。



ワクチン接種キョウソウ曲

水 埜 多 喜 子

「怖いから私は絶対打たないわよ！」米寿の母は言い放った。頑なに家に籠り、感染者数を記録し、ワクチンの接種券は隠していた。

ある日、医師の接種体験を聞き心は揺らぐ。介護予防教室では、一括電話予約の話でもちぎり。友人は大規模接種センターに走る。申し込みだけはしてとの提案に、母はのった。

その日、私は電話3台を朝から晩までリダイヤル。疲れ果てた翌夕方、繋がったのは母だった！更に2度も予約し直した結果、2日早めた接種では副反応もなし。

そして3回目。2ヶ月後の時間指定券が届いた母は、ネットで翌日すぐに接種の予約ができた私を羨む。…第2楽章スタートだ！



私であること

H.Shimizu

新型コロナウイルスの感染拡大は社会に未曾有の混乱と損失をもたらし、個人々人に対しては漠然とした不安感をおおらたてている。日常生活ではマスクを着用し、仕事はテレワークになりはしたものの、その変化は困惑するほどではない。むしろ、新しく何かを要請されても、皆と同調行動をとれば大丈夫といった風に妙に納得している。

高齢者や持病のある人は重症化する率が高くなれば、私にとって適当な妥協は許されない。比類なき苦痛と恐怖に接して私の立ち位置は怪しくなり、人生の再構築の機会が与えられたようだ。余計なことを志向することなく、生きること自体を人生の目的とした。その間に生を喜び、慈しみながら人生を歩むことに努める。このことが「私であること」の意図であるとともに、人生の道標になる。



### 議論しあい、探求できる場から生まれた提言

「ガセネタ」や「フェイクニュース」など、事実に依拠しない(ウソの、怪しい)情報が増えている今日、それらの情報に煽られて無駄買いをしたり、運悪く命を落としたりしないために、一層の慎重さが求められるようになった。今はそんな時代だ。さてどうすれば、溢れる情報を的確に捉え、世界・社会の動きを読み、未来に備えることができるのか。ハンス・ロスリング著『FACTFULNESS ファクトフルネス 10の思い込みを乗り越え、データを基に世界を正しく見る習慣』(上杉周作・関美和 訳、2019、日経 BP 社)によれば、「まず自分たちの思考のクセを見直し、事実に基づいて世界を見る」ことが重要だという。敵と味方、富裕と貧困といった断片的対立思考や、全てが決まっていると考える宿命論(その表裏一体としての陰謀論)などは、ドラマチックな世界を求めてしまうわれわれ人間の本能に由来するのだと本書は指摘する。パンデミック、戦争の時代にこそ、ファクトフルネスつまり事実に基づいてものを見る習慣を保つことが大切だ。「この本カフェ」では、このファクトフルネスについて議論を重ね、提言として成果をまとめた。

私達は、彼の残した提言、10のルール(10の本能に引きずりこまれないように心掛ける)を頭の片隅に置いて物事を考える習性を身に付けていかねばならない。そして常に謙虚さと好奇心を持って知識のアップデートを心掛けねばならない。**情報を鵜呑みにせず、批判する力やファクトかフェイクかを峻別する能力を高める**ために、この著書は、頼り甲斐のある助言と知恵を与えてくれると確信している。ハンスの意図をよく理解し、日常の生活に活かしていければ幸せと思う。

久保田 仁

世の中は複雑で、全ての人が納得できる答えはない。しかし「全ての人が事実に基づいて世界を見ようとする努力はすべきだ」と著者は言う。彼の言う「抑えるべき10の本能」は、私達が情報を正しく受け取るためのルールとして納得できる。

感染症、戦争などの**グローバルなリスクを抱えた今こそ、思い込みや偏見を無くしたい。**

感情が先に立ち、失敗の多い私は、他者や世界と正しい関係が持てるように「知識の更新」と「謙虚さ」を特に意識していきたい。

古川 依子

本当の世界の姿を知ることが、我々が生きていく上で重要だと思う。真の知識を求め、事実にもとづいて世界を見ていこう。

ロシアがウクライナに軍事侵襲進行中だ。世界にフェイク動画やフェイクニュースが飛び交い、情報戦の様相を呈している。人命を無視した国家間の対立が激しさを増している。これからファクトフルネスをいかに実践していくかが、大きな試金石となるであろう。

**「ゆく河の流れは絶えずして  
しかも もとの水(事実)にあらず」**  
これを戒めのフレーズとして刻もう。

高浜 満

コロナパンデミック、絶えない紛争、地球温暖化、未来はどうなるのか、不安や恐怖が影らみネガティブ思考から抜け出せない。

まず落ち着いて、「ファクトフルネス」10の本能を抑えながら**身の回りや世界を正しく見る訓練**をしたい。まわりで起きている事に関心を持ち、溢れる情報を正しくアップデートし、どんな世界になろうとも良い情報にも目を向け、悪い事ばかり起きてはいないと認識し、悲観しすぎず前向きに生活していきたい。未来が明るいことを信じて。

鎌田 和枝

事実を事実として捉えるのは難しい。本能に「思い込み」と「焦り」があるからです。

「思い込み」は事実を歪曲します。誤った先入観のブラッシュアップが必要です。

「焦り」は自己喪失になります。今決めなければならないことはあつたにありません。もし、焦りを感じたならば、**瞑想が深呼吸をして小さな一歩を重ねます。**

H.Shimizu

いつ頃からだろうか？ビジネス界で「VUCAの時代」といわれ始めて久しい。変化が激しく、先行き不透明で、将来予測が困難な時代をさして使う。本書も同様の時代認識の下、必要なスキルを示したとしてビジネス書の分野で2020年のベストセラーとなった。とはいえこれら10の思い込みをすべて払拭できる自信はない。できること言ったら、**一日の始まりを深呼吸と笑顔で迎え、オープンマインドで多くの対話から学び、感謝とともに眠りにつく**(ように努力する)こと。

今井 久夫

自他を害さずに、自立して生を躍動させたい。その為にはまず、事実に基づき世界を理解する姿勢が基本です。次に、現場で仕事している人、その分野の研究専門家に教わるのが極めて大切なことでしょう。最後に、一番大事なのは、**自分の知性と感性を磨き続け、自分で考え判断すること**です。それでも、私は間違え、後悔することを免れない。やむを得ない。自分が決めたことだから、結果を引き受け、また立ち上がります。「理想の幸福星」目がけて、命有る限り道を開拓し、歩み続けます。

今川 茂

事実を知ることが、物事を正しく見ようとする努力はすべきだ。その見方を本書では人間の本能として捉え、10の切り面(ファセット)として表現している。しかし、世の中の実態に出会う時、そのファセットで解釈できるの物足りないのか、新しい考え方が必要なのか、いつも悩もう。常に好奇心を欠かさず、目にする事から逃げないで事実と向き合うことは、自分を変えていくことに繋がる。**好奇心を片手に、自分の変革を目指そう。**

谷津 行穂

長引くコロナ禍で、若者の間では麻薬ではなくオーバードーズ(多量薬を得て精神的な苦痛から逃れようとする)と、医師が処方した薬や市販薬を大量摂取することによる薬物中毒者が増加している。薬物の大量摂取や常用は、内臓にダメージを与え、死に至ることもある。

どんな状況下であろうと、**生き延びる人間力を培うために、「読書」は有効な手段**となる。孤独を恐れず、深呼吸して、自分と向き合う機会と時間を持ち、心の旅を楽しもう。

砂塚 寛子

データを基に世界を正しく見れば、全体として世界は良い方向に進んでいることをファクトフルネスは教えてくれる。それが人々の共通認識になれば、現状の様々な問題もいずれ解決可能な方法が見いだされると希望が持てる。

私達も固定観念にとらわれず、知ったかぶりせず、謙虚に世界を見ていきたい。**自分の考えに合わない事実も大切にし、理解しようとする姿勢こそ、ファクトフルネスの実践につながる。**

小湊 達侍

**提言: 答えではなく、答えの求め方について、教えてもらおう。**

人は誰も、自分が答えられない、理解できない問いについて、誰かに教えるを請います。その際、答えのみを求めると、教えてもらった人の判断軸に頼ることになり、自分の力で解決できません。わからないことを尋ねるときは、答えではなく、答えの導き方、情報源の場所について尋ねるクセを付けると良いです。そうすれば、物事の判断を自分自身で導くことができ、万が一トラブルが起きてても、自分を信じて、解決することができます。

たけひで

急ぐことはあっても焦る必要はない。**急ぐときこそ冷静に、慎重に判断・行動しなければならぬ。**情報を鵜呑みにし、先入観や思い込みで判断することはとても危険である。特に重要な事柄はできるだけ多方面から検討し、虚偽の情報で行動が歪められてしまわないように気をつけよう。また、**他者の批判や異なる考えには積極的**に耳を傾け、自分の行動を客観視できる余裕をもとう。

和

# FACTFULNESS

チンパンジーにも、選択する上で好みがあるのでは？  
ドル・ストリートはパターン化では？

日本は世界の国々と比較すれば、今は確かに裕福な国々のグループ(レベル4)に属しているが、実感事実としては裕福な国で生活していると思う国民は何パーセントいるだろうか。これドラマチック？

10の本能について、**なぜそのような勘違いをするのかの検証**が要る。全世界における本書の購読者の三人にひとりが日本人とのこと。

データがファクトなら...

さか井 かずお

誰でも、長年の体験から形成された思考のパターンを持っていて、直感で判断を下している。ハンス・ロスリングの言うように、10の本能に囚われる思い込みには陥らないように考える事はまず無い。ビジネスの世界では有効でも、我々の日常生活では余り役立たない。パターン化、単純化の枠組みが日常生活を上手く動かしていると思うが、**正しい情報を選び出し知識のアップデートの必要性**を教えられた。

浅井 久美子

この本は、**世界を正しく見るハウトゥー本**です。例えば、発展途上国の生活レベルはそれほど悪くはないのに、先進国より悪いと決めつけが。判断を曇らせるのは、思考停止させがちな単純化・パターン化・犯人捜し本能、可能性を狭める直線・宿命・宿命・過大視・ネガティブ本能、冷静さを欠如する焦り・恐怖本能。この本のファクトは何なのか、議論の余地あります。そしてそれが、この本の価値なのです。

辻 秀幸

「ネガティブ本能」とは世界はどんどん悪くなっているという思い込み。悪いニュースほど広まり易く、人は信じやすい。現在は悪いニュースを見つけて出す監視手段が発達したと考えなければなりません。**マスコミには踊らされない「心の重石」**を持ちたいです。

「単純化本能」とは世界はひとつの切り口で理解できるという思い込み。一番の反省は、知ったかぶりです。意見を求められると、専門外のことで単純化本能で回答してしまいます。従って、意見の合わない人にも考え方を検証してもらい、**自分の弱点を見つけて出てもう勇気**が必要だと思います。怖い方とお話することを心がけます。

石岡 慎一

2014年、豊島区が23区で唯一「消滅可能性都市」に指定されてから6年経ち、区はあらためて4つの柱を掲げ、23区で初めての「持続発展都市」に変貌しようとしている。地域の推移を多角的に分析する大正大学の小峰先生のレポートを読むと、ファクトフルネスの実践から、**リアルタイムに人口動態(世界・日本・豊島区)の事実を認識していく**ことが、豊島区を知ることに繋がると思える。

ND特派員