
toiee Labの伝わる文章術講座

メタプロセスで文章を書いて、グングン伸びる自分の文章術を見つけよう

バージョン 1.0 - 2016年9月27日

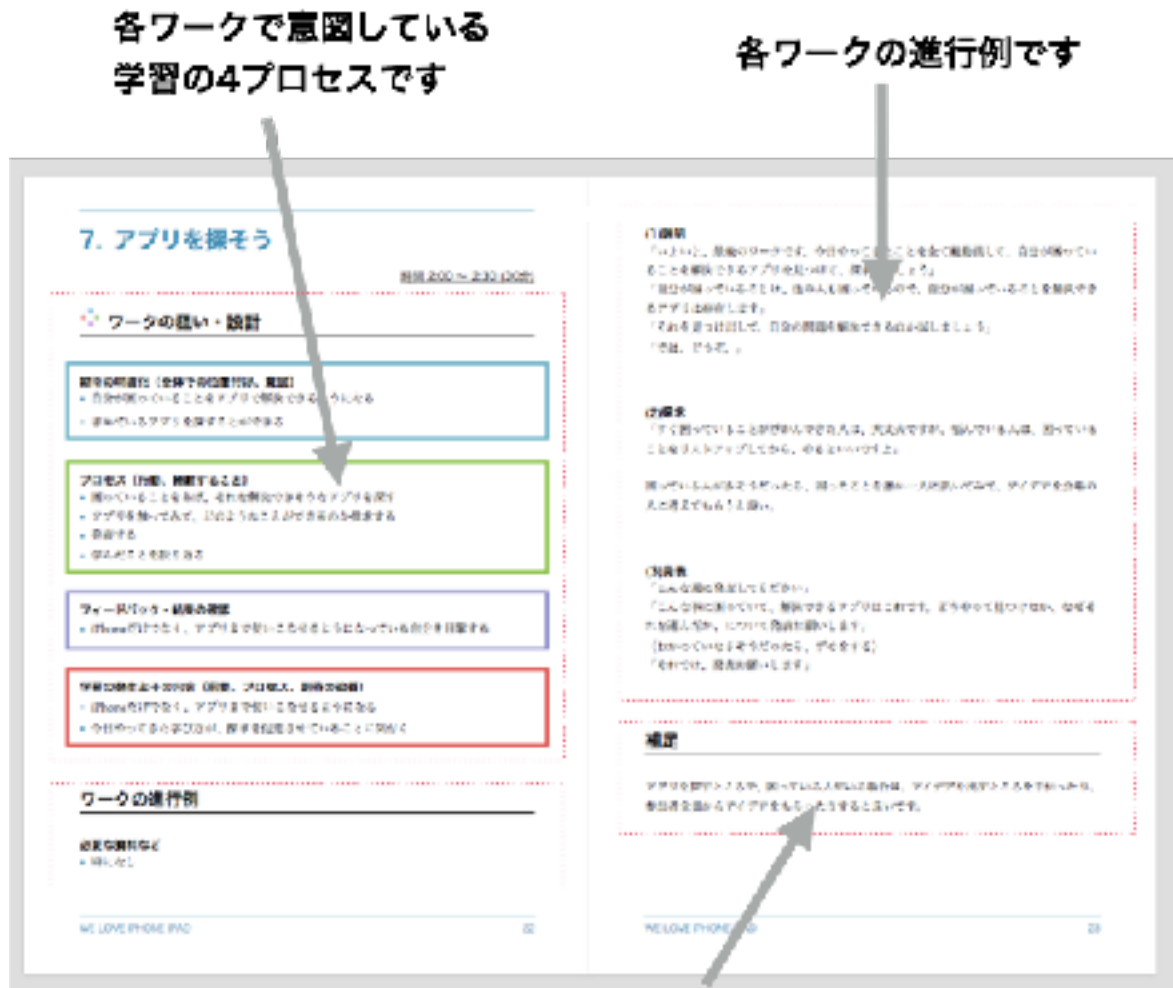


目次

レジュメの使い方	3
教材研究のコツ	4
ワークショップ概要	5
準備するもの	5
1. イントロダクション	8
2. 怪我自慢	10
3. 失敗パターンを分析しよう	12
4. メタプロセス研究	16
5. メタプロセスで書く 1ターン目	20
6. メタプロセスで書く 2ターン目	24
7. メタプロセスで書く 3ターン目	28
8. メタプロセス振り返り	30
9. 短期集中で上手くなる計画を立てる	32
10. まとめ	34

レジュメの使い方

各ワークには「ワークの狙い・設計」「ワークの進行例」「補足」の3つの項目が書かれています。



ファシリテーションのヒントなどの補足情報です

- 【ワークの狙い・設計】各ワークで発生させる学習の4プロセスがまとめられています
- 【ワークの進行例】ワーク進行の一例です。そのまま読むのではなく、自分なりにアレンジして進行をしましょう。
- 【補足】ファシリテーションや進行に関するヒントなどの補足情報です。

教材研究のコツ

教材を研究する際、人それぞれ研究しやすい方法があります。自分に合った方法を見つけるには、ある方法を試して、研究しやすかったかどうかを確かめて、改善していく必要があります。

以下はオススの探求方法3ステップです。

1. レジューメを使って講座の流れを知る

レジューメを使って講座を分析します。レジューメの各ワークは、FILM学習サイクルに沿って書かれている部分、進行、補足で構成されています。全体の流れを把握しましょう。

2. 分析する

「期待の明確化」「行動するプロセス」「フィードバック・結果の確認」「期待、プロセス、仮説の修正」のFILM学習サイクルで書かれた部分を読み、講座の分析しましょう。

自分で、4つのプロセスを書いてみたり、マインドマップを描いたりして、どんな風に4つのプロセスが進むか、どんな言葉をかけるか、考えてみましょう。

3. 動画を見て、予想との違いを確認

実際の講座の様子をビデオで見てください。自分が考えた進行のイメージとの違いを感じて、良いと思ったところはレジューメに書き込むなどしましょう。さらに、学習を創造するために、どのようにファシリテーションすれば良いかを考えましょう。

上記のあくまで、探求の方法のひとつです。

試してみて、改善しましょう。

ワークショップ概要

メタプロセスで文章を書くプロセスを分析し、自分にあった文章術を作り上げるためには、以下のスキル、姿勢、知識が必要です。

スキル：

メタプロセスの各部分を、改善するために、実際に試してみて結果はどうだったか？確認してアイデアを考える力が必要です。

姿勢：

知識や手順を全て講師や先生から学ぶものと思うのではなく、自分が文章を書くときのプロセスを改善する視点を持って、メタプロセスを実践することが必要です。

知識：

メタプロセスについて理解を深める必要があります。また、文章のテクニックやコツなどを、資料、書籍、インターネットから取り入れて、文章を書く必要があります。

このワークショップでは、上記のようなスキルを「一気に、同時に」学ぶように設計されています。

準備するもの

「講座資料」

ワークの時々を使う講座資料を必要な数だけ印刷しましょう。

「機器について」

必要なら、大型画面、プロジェクタ、それらとつなぐ方法（Apple TVなど）も用意しましょう。またインターネット環境は安定していることが望ましいです。WiFiと安定した接続を用意するようにしましょう。

「環境づくり」

パソコンを動かしたり、紙を取り出したり、テーブルの上でものを移動します。この時に起こるのが「コップを倒す」「ものを落とす」などです。特にスマホを落とすと、割れたりすることがあります。可能であれば、飲み物、お菓子をテーブルとは別の場所に置き、自由に取りに行けるように配慮しましょう。飲み物は、パソコンとは別の近くのテーブルにおけるように工夫したり、こぼさないように工夫をしましょう。

「講座の直前に確認しましょう」

各人が、WiFiやインターネットに接続できていることや、利用するアプリ、Webサービスの登録ができていることを確認しましょう。機器トラブルがこらないようにしておくと、スムーズに進行できます。

1. イントロダクション

時間 0:00 ~ 0:05 (05分)

ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- メタプロセスで文章を学んだ先の結果を伝えて期待を高めてもらう
- このワークショップでやること、手に入れるものを伝えて期待を高めてもらう

プロセス（行動、経験すること）

- メタプロセスで文章を学んだ後の自分を想像してもらう
- ワークショップで手に入れるもの、ワークショップの進行をイメージしてもらう

フィードバック・結果の確認

- （特になし）

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- （特になし）

ワークの進行例

必要な資料など

(1) ウェルカム感をしっかり出す

良い学習の場のために、参加者をしっかりと出迎える。待ってました！という感覚、受け入れられている感覚を作ることが大切。

(2) 講座の開始を宣言する

- 「これからメタ文章術講座を始めます」
- 「今日、この文章講座を学ぶことで、書けば書くほど、文章がどんどん上手くなります」
- 「普通の文章講座とは違って、メタプロセスというものを使って文章を学びます。メタプロセスという考え方については後でわかるので、楽しみにしておいてください」

補足

短く、シンプルに期待を高めるように開始を宣言しましょう。ワークショップはスタートが肝心です。長々とファシリテーターが挨拶をしてしまうと参加者が「教えてもらうモード」になってしまい、自分で探求して答えを作り出すのではなく、あなたから答えを教えてもらおうと考えてしまいます。期待を高め、ちょっとワクワクするような講座の全体像を伝える程度にして、すぐに次のワークへ進みましょう。

2. 怪我自慢

時間 0:05 ~ 0:10 (5分)

ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- リラックスする
- 苦手意識を手放す

プロセス（行動、経験すること）

- 文章を書くことに対する苦手意識、怪我自慢、失敗談を話す

フィードバック・結果の確認

- 今の気持ちを確認する

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- 苦手意識、できない理由を挙げることに、どんな効果があるか？考える

ワークの進行例

必要な資料など

- クッシュボール
- テンポのよいBGM

(1)怪我自慢の説明

-
- 「苦手意識はありますか？どうですか？」
 - 「今から苦手意識を手放すワークをします」
 - 「今の感じで、苦手意識、愚痴になってもいいから、どんどん出しましょう」
 - 「5分はかりますので、そのあいだ、何周もグルグル回しましょう」

(2)今の気持ちを確認する

- 「（時間が来たら）はい、そこまでです。ありがとうございます！（拍手）」
- 「たくさん怪我自慢が出てきましたね」
- 「今どんな気持ちですか？」
- 「実は、コピーライターは、今のような感じで、愚痴やできない理由をたくさん書き出して、ゴミ箱に捨てたりします」
- 「さっそく次のワークに進みましょう。」

補足

苦手意識について最初に訊くことによって、デモ代わりになっていますが、もし伝わってなければ、ファシリテーターもデモをしましょう。

あげてもらう失敗は、「メールの送り相手を間違えた」といったものではなく、「友達に〇〇を伝えるために文章を一生懸命書いたんですが、全然理解してもらえませんでした」のような、文章を書いて失敗したことをあげてもらうようにしましょう。

3. 失敗パターンを分析しよう

時間 0:10 ~ 0:40 (30分)

ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- 失敗パターンを分析して、どうすれば解決できるか？を考えることができる
- 次のメタプロセスに関わるアイデアが出てきて、フリ、自信、考える練習になる

プロセス（行動、経験すること）

- チームに分かれる
- 失敗例をたくさん出す
- 順番に発表してもらう
- チームをシャッフルする
- どうしたらいいか？を考える
- 発表する

フィードバック・結果の確認

- 発表する

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- パターンを見つけて、どうしたらいいか？を考えることを学ぶ

ワークの進行例

必要な資料など

(1)チームに分ける

チームに分けましょう。基本的には、3人一組に分けるようにしましょう。

(2)失敗例をたくさん出す

- 「それでは、先ほどの怪我自慢の要領で、失敗する理由をどんどんあげましょう」
- 「失敗する理由をあげ終わったら、パターン化していきます」

(3)順番に発表

- 「どんなパターンが出てきたかを発表してください」

(4)チームをシャッフル

チームをシャッフルして、メンバーを混ぜましょう。

(5)どうしたらいいか考える

- 「どうしたらパターンが解決するかを考えましょう」

(6)発表する

- 「解決するアイデアを発表してください」

補足

パターン化する作業になれていない参加者がいる可能性があります。ファシリテーターは、各チームをまわって、一つ、パターン化を学習者と一緒にやりましょう。そうすればあとは、やることを理解して取り組んでもらえるでしょう。

解決策を考える時にはチームをシャッフルしてもいいですが、同じチームのまま別のチームの失敗リストを見に行ってもらっても構いません。

解決策を考える時には、具体的に考えるようにしてもらいましょう。例えば、「アイデアを出す」ではなく、どうやってアイデアを出すのか？「推敲する」ではなく、どのように推敲するのかというように、具体的な解決アイデアを考えてもらいましょう。

4. メタプロセス研究

時間 0:40 ~ 1:10 (30分)

ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- メタプロセスを探求して理解を深めることで、メタプロセスでの文章学習ができるようになる

プロセス（行動、経験すること）

- 議論して、わかりやすい例を考える
- 発表する

フィードバック・結果の確認

- 発表する

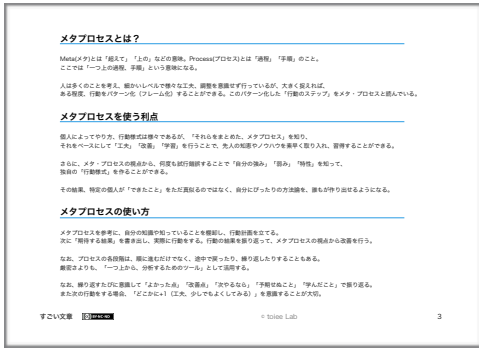
学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- メタプロセスの学び方と、そうでない場合の学び方の違いを考える
- 文章のメタプロセスとは？を考える

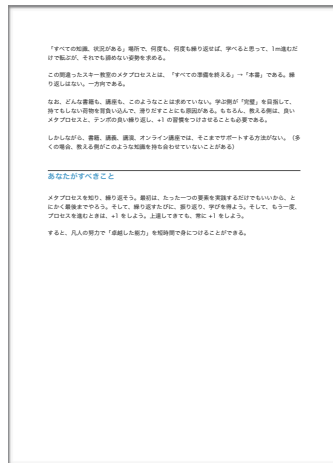
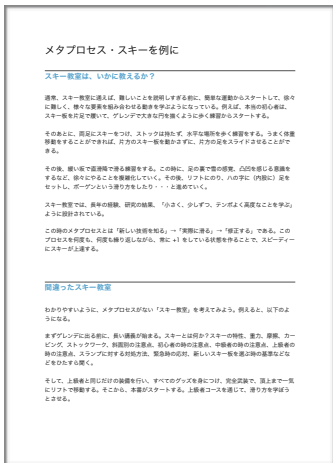
ワークの進行例

必要な資料など

- メタプロセスとは？の資料



メタプロセス：スキーマの例



(1)説明をする

- 「今からメタプロセスに対して理解を深めるワークをしていきます」
- 「手元にある資料を見てください」
- 「メタプロセスとはどういうものかを書かれたものと、具体例としてスキーマの例が書かれた資料があります」
- 「これらの資料を使って、メタプロセスとはなんなのか？理解を深めましょう」
- 「理解を深める過程で、分かりやすい例も考えてください」
- 「後で他のチームに分かりやすい例を発表してもらいます」

(2)議論して、分かりやすい例を考える

(3)発表する

チームごとに順番に発表してもらいましょう。

補足

資料に沿って議論を展開するのが苦手な人がいることがあります。そういう人がいる時には、資料をゆっくり読んで質問をしながら、理解を深めてもらいましょう。

質問例：

「もし〇〇でなければどうなりますか？」

「自分がこれまで取り組んできた趣味や活動、仕事で考えるとどうなりますか？」

実践することで理解が深まるので、ここで完璧にメタプロセスについて理解する必要はありません。学習者の様子を見つつ、もやもやした状態にあっても、実践することで理解が深まることを伝えて次のワークに進みましょう。

場の様子を見て、もう少しメタプロセスについて深めたいと思ったら、ある程度時間を使って深めても良いでしょう。

休憩(10min)

5.メタプロセスで書く 1ターン目

時間 1:20 ~ 2:00 (40分)



ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- 実践することで、よりメタプロセスを理解できる
- メタプロセスで文章を書いてみる

プロセス（行動、経験すること）

- 書く内容をチームで決める
- 各プロセスでやることを決める
- スタートする

フィードバック・結果の確認

- どんな文章が出来たか、発表する

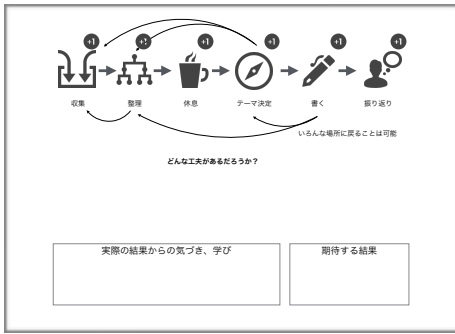
学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- 良かった点、改善点、次やるならを考える

ワークの進行例

必要な資料など

- 文章のメタプロセスの資料



- ・ 良かった点、改善点、次やるならの資料



(1)ワークの説明をする

- ・ 「メタプロセスを理解するためには、使ってみるのが一番です」
- ・ 「とにかく使ってみましょう」
- ・ 「やり方を説明します」
- ・ 「まず書く内容を決めてください。書く内容が決まったら、その文章を書くプロセスを考えましょう。収集のプロセスでは、こういう風に情報を収集しよう、集めた情報を整理する時にはこういう風に情報を整理しよう。というようにです。」
- ・ 「そして、チームで書く手前の準備まで終わったら、書くところからは一人で取り組んでみましょう」
- ・ 「それではまずは、書く内容をチームで決めましょう」

(2)ワークをする

(3)発表する

「どんな文章が出来ましたか？」

(4)良かった点、改善点、次やるならで振り返る

- 自分のチームの良かった点、改善点、次やるならを振り返りましょう

補足

メタプロセスで文章を書いている時に、メタプロセスのことを忘れてしまう場合があります。探求中のチームに、「今プロセスのどこをしていますか？」と質問をしてメタプロセスを意識してもらいましょう。

時間配分を考えてもらえるようにするためにも、5分ごとに時間をコールしてあげると良いでしょう。

6.メタプロセスで書く 2ターン目

時間 2:00 ~ 2:30 (30分)



ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- 先人の知恵、テクニックを使ってメタプロセスを改良してみる
- メタプロセスを改良することで、メタプロセスで書くことをさらに理解できる

プロセス（行動、経験すること）

- チーム替え
- 先人の知恵リスト、自分で用意した本などから、各段階に取り入れるものを決める
- 期待する結果を書き出して、文章を書く
- 発表
- 学び方を振り返る
- メタプロセスの説明を読み返して、考える
- 発表する

フィードバック・結果の確認

- 期待する結果と実際の結果は何か？
- 学んだことは何か？(良かった点、改善点、次やるなら、予期せぬこと)

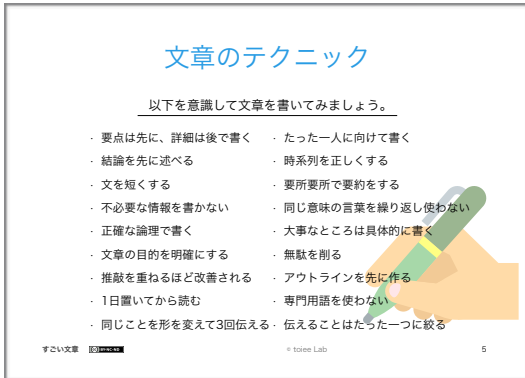
学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- いつもの勉強方法と、この2回はどう違うか？考える
- なぜうまくいかなかったか？これからどうしたらいいか？考える
- メタプロセスの説明を読み返して、何を感じるか？考える

ワークの進行例

必要な資料など

- 文章術のコツ集



- 持参してもらった書籍など

(1)ワークの説明

- ここまでのアイデアはご自身の経験から出したものです
- 次は、先人の知恵、テクニックを使ってみましょう
- 先人の知恵リストを配りますので、そこから各段階に使いそうなものを選んで実践しましょう
- もちろん、持参していただいた書籍を使ってもらっても結構です
- メタプロセスがもっとよくわかって、書けば書くほど伸びる体質になります
- それでは早速取り組みましょう。まずは先人の知恵リスト、書籍などから、各段階で取り組むことを決めましょう

(2)先人の知恵リスト、書籍、インターネットなどから取りいれるものを決める

(3)期待する結果を書いて、文章を書く

- 後で、実際の結果と照らし合わせるために、期待する結果を書き出してから、文章を書くようにしてもらいましょう。

(3)発表する

- 「期待する結果と実際の結果は何になりましたか？どう違いましたか？」
- 「学んだことは何ですか？良かった点、改善点、次やるなら、予期せぬことなどから発表してください」

(4)学び方を振り返る

- 「いつもの勉強方法と、この2回はどう違いますか？」
- 「なぜうまくいきましたか？あるいは、うまくいかなかったのですか？」

(5)メタプロセスの説明を読み返して発表してもらおう

- 「どれくらい理解できましたか？」
- 理解を確かめるためにも、もう一度説明を読んで、わかったこと、まだわからないと感じていることをシェアしてください。

補足

取り組んでもらうことは、1ターン目とそう変わりませんが、先人の知恵を活用して、プロセスを改善してもらいます。メタプロセスを意識してワークに取り組んでもらえるように仕向けましょう。

1回目と同じ文章を書いてもらうようにすると、1回目との違いが出て学びになるでしょう。もし、内容を変えたいチームがあれば、変えても構いません。あくまでメタプロセスを使ってみて、その結果はどうだったか？ということが大切です。

文章の読み合いはありませんが、もし時間に余裕があれば、読み合いをしても良いかもしれません。

7.メタプロセスで書く 3ターン目

時間 2:30 ~ 3:05 (35分)

ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- メタプロセスで文章を書くことを一人で取り組んでみる

プロセス（行動、経験すること）

- 一人で計画を立てる
- 期待する結果を書き出す
- 文章を書く

フィードバック・結果の確認

- チーム内で回し読みして、感想をシェア
- フィードバックしてもらう

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- 一人でやってみてどうだったか？考える
- 一人でやるべきところと、誰かに手伝ってもらった方がいいと思うところはあるか？考える
- 自分の得意、不得意なパターンはあったか？考える

ワークの進行例

必要な資料など

- ・ 特になし

(1)ワークの説明

- ・ 「これまではチームで取り組んできましたが、今度は一人で取り組んでみましょう」
- ・ 「やることは同じです。これまでと同じように、各段階の計画を立てて、期待する結果を書き出して、文章を書いていきましょう」

(2)チーム内で回し読み・フィードバック

- ・ 「文章が書けたら、チーム内で回し読みして、お互いにフィードバックをしていきましょう」

(3)振り返り

- ・ 「一人でやってみてどうでしたか？」
- ・ 「一人でやるべきところと、誰かに手伝ってもらった方がいいと思うところはあるか」
- ・ 「自分の得意なパターン、不得意なパターンはありましたか？」

補足

今度は一人でメタプロセスに取り組みます。一人になったことによって、文章が書きづらくなる人もいかもしれませんが、メタプロセスに立ち返ってもらって、どのプロセスを改善すると、文章が書けそうかを一緒に考えてみましょう。

8. メタプロセス振り返り

時間 3:05 ~ 3:15 (10分)



ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- メタプロセスを深いレベルで理解していることを確認する
- 実際に、日々の生活で活用できる自分になる

プロセス（行動、経験すること）

- メタプロセスとは何か？を再度探求する
- 今日の3回の経験を振り返って、分かりやすく説明する
- 発表する

フィードバック・結果の確認

- 発表する

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- メタプロセスを使うと、文章がどんな風に学べるか？考える

ワークの進行例

必要な資料など

- 特になし

(1)ワークの説明

- メタプロセスで文章を書いたところで、もう一度、メタプロセスについて考えてみましょう
- 今日の3回の経験を振り返って、分かりやすく説明しましょう
- 説明する時には、ペアになってお互いに説明しあいます
- まずは、チームで、3回の経験を振り返ってメタプロセスとは何か？について話し合みましょう

(2)チーム内で、メタプロセスとは何かについて話す

(3)ペアになって発表しあう

- 「ペアになりましょう」
- 「順番に、メタプロセスについて理解したことを、自分の言葉で分かりやすく説明してみましょう」

補足

ここまでで3回、メタプロセスを使っているので、メタプロセスについて理解が深まっていることが確認出来ると思います。

ペアになって話あってもらう時には、Think & Listenという方法を使って、話す人にはメタプロセスについて頭によぎったことを話してもらいましょう。聞き手には、興味深そうにウンウン頷きながら話を聞いてもらうというようにしましょう。

9. 短期集中で上手くなる計画を立てる

時間 3:15 ~ 3:25 (10分)

ワークの狙い・設計

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- 2週間で、一気に上達するための計画を立てて、短期集中で継続して文章力をアップさせる

プロセス（行動、経験すること）

- 各段階で、ありったけのアイデアを出す
- 明日取り入れるものを決める
- 期待する結果を書き出す
- 2週間の取り組み方のアイデアを出す

フィードバック・結果の確認

- 発表
- 宣言

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- どうすれば、取り組めるかを考える

ワークの進行例

必要な資料など

-
- 特になし

(1)ワークの説明

- 「学び方を学びましたが、実際に書かないと上手くはなりませんよね」
- 「それは今日経験した通りです」
- 「実践するためにも、今から2週間で、一気に上達するための計画を立てましょう」
- 「まずは各段階で、ありったけのアイデアを出しましょう」
- 「アイデアを出したら、とりあえず明日取り入れるものを決めましょう」
- 「次に、期待する結果を書き出します」
- 「そして、2週間の取り組み方のアイデアを出しましょう」

(2)ワークに取り組む

(3)発表、宣言

順番に発表、宣言してもらいましょう

補足

特にありません。

10.まとめ

時間 3:25 ~ 3:30 (5分)



ワークの狙い

期待の明確化（全体での位置付け、意図）

- メタプロセスで文章を学んだことを意識に上げて、意識的にできるようにさせる
- これからどのように取り組んでいけば、学べるか？発展させられるか？を振り返ることで、フォローアップ、継続的な学習へと仕向ける

プロセス（行動、経験すること）

- 参加者に、質問をして、学びを引き出す
- 参加者に、今後、どうしていったら良いかのアイデアを出してもらう

フィードバック・結果の確認

- 発表することで、言語化して、意識にあげる

学習の発生とその内容（前提、プロセス、期待の改善）

- 学び方を学んでいる、高次学習をしていることを知る（気づく、うっすらと）

ワークの進行

(1)説明

「お疲れ様でした。そろそろ時間なので、まとめをしたいと思います。家に帰ったら、思う存分触れますので、今後、応用できるように、まとめをしましょう」

(2) 学びを引き出す

「今日学んだことは何ですか？どなたかお願いします」

「いつもの学び方と、今日の学び方は、どう違いましたか？」

「事前に試してみたけど、うまくいかなかったのに、今はできるのは、なぜでしょうか？」

(3) フォロアップを作る

「今後、どのようにしていけば、もっと文章を上達することができるでしょうか？」 「何かありますか？」

(4) こちらのアイデアを提案する

必要に応じて、アイデアを提供する。

「私たちは、小さくてシンプルなことで、どんどん使うことをお勧めしています」 「何かこの一週間で、できそうなアイデアはありますか？」

補足

時間が足りなければ、ファシリテーターがかなり主導しても構わないので、学びを振り返ることをしましょう。振り返りがないと、高次の学習が意識に上らず、いつもの学び方に戻りやすくなります。

できるだけ、参加者から学びを引き出すようにしましょう。