

# 夢咲く文

思いの伝わる  
文章の作り方

60

## はじめに 伝えたい思い 届く表現

36年間、新聞記者をしていました。その半分近く在籍していた文化部では、日々のニュースを作るだけでなく、企画・編集的な仕事が多く、自分のペースで記事を書けるのが良いところでした。特に新聞の生活面向けにする仕事の中心は、「明日の生活改善」という観点で記事を作ることで、何を、どのように記事に仕立てたらいいかよく考えました。

定年後、「伝えたい思いを文章にするお手伝い」と宣言して作文支援業を始めたのは、この経験がもとになっています。取材を始める問題意識と取材した結果は、まさしくこの「伝えたい思い」だったのです。

生地が平安時代の日記文学「更級日記」の題名となっている「更級」の地であったことも、作文支援業を始めた大きな理由です。「更級日記」は、貴族女性が生涯を振り返った自分史の先駆けでもあり、「伝えたい思い」が詰まっています。鎌倉時代の歌人藤原定家が書き写した「更級日記」は2023年、国宝に指定されました。

1000年も前に、都の貴族女性が、遠くの一地方の、わたしの生地の呼び名を題名にして自分史をまとめたその思いに、新聞記者の仕事で培った文章づくりの技で応えたいと思います。

本書は、「夢の作文支援センターさらしな堂」のサイトに、文章を作るときに「心がけるといいこと」として書いてきたシリーズなどを加筆修正し、60項の「心がけ」に編成したものです。

わたしも、もともとは作文が苦手でした。そうした自分が、どの

ように文章を作る訓練をし、訓練の結果をどのように活かしてきたのかお知らせすれば、文章をまとめたり、本を作ったりしたい方の参考になるのではないかと考えました。

「更級」の地名の超ブランド力を調べるため古今の和歌を読み込んでいるうちに、自分でも短歌を作るようになりました。短歌は「伝えたい思い」を届ける表現として優れていることに気づき、短歌を引き合いにした「心がけ」もかなりあります。

60項の中には、題材がかぶっているものがあります。どこから読んでもいいようにと構成したためです。ご関心のあるところから、お読みいただければと思います。

夢の作文支援センターさらしな堂 大谷善邦



さらしな堂の作文の具体例として、シリーズ「更級への旅」が複数の項に登場します。左のQRコードから、お読みいただけます。



本書で言及している拙著をはじめ、さらしな堂が制作のお手伝いをした冊子や本は、左のQRコードから、詳しく知ることができます。

# 目次

はじめに	2	31 続・子どもに伝わる表現になっているか	36
1 伝えたい思いの核は？ 読んでもらいたい人は？	6	32 多くを学んだ自主制作、自費出版	37
2 解きたい謎があるから	7	33 切り口はみずみずしく	38
3 難しくは書けない「ですます」調	8	34 説得力のある指摘なら書き直す	39
4 断片を積み重ねていく	9	35 書き出しは最後に決まる	40
5 未完成でも書きためれば利息がつく	10	36 最後まで読んでもらえるタイトル	41
6 断片もひとつの作品になる	11	37 続・最後まで読んでもらえるタイトル	42
7 思いついたものはファイルに入れておく	12	38 年を重ねることでしかできない表現がある	43
8 信頼できる最初の読者を持つ	13	39 続・年を重ねることでしかできない表現がある	44
9 読んでもらえる昔のこと	14	40 面白い部分はたっぷり	45
10 「あのね、おかあさんー」にある作文の原理	15	41 「いい文章だなあ」と思うとき	46
11 不完全でも「書き切った」感覚を大事に	16	42 書き直すのは難しい	47
12 思いのあることの大切さ	17	43 「聞き書き」という作文	48
13 より多くの人に思いを届けるには	18	44 磨けば輝く原石を見つける	49
14 伝えたい思いは「言葉」でもいい	19	45 過去は新しくなる	50
15 問いが見つかれば自然に動き出す	20	46 なぜ今、伝えたいのか書く	51
16 自分を知ってもらう手段	21	47 目にやさしい文章を	52
17 伝えなくなったらとにかく書いてみる	22	48 団子に串を通すイメージで	53
18 「わかりやすさ」と「伝わりやすさ」	23	49 いろいろな角度から掘り下げる	54
19 録音機を使う手も	24	50 行きづまったら歩く、走る	55
20 作文は心とからだを若返らせる	25	51 考えごとは眠っている間に整理される	56
21 気になった言葉をメモ 育ち始める文章	26	52 読み手の気持ちになる	57
22 文章で残すことの大切さ	27	53 だれかの人生の手がかりになるかもしれない	58
23 すぐに言葉にはならなくても	28	54 作文という慰め、道しるべ	59
24 意識的に気にかけておく	29	55 作文は心身を浄化する	60
25 少数部数なら手作りも	30	56 タイトルを付けて著作物に	61
26 ぴったりくる表現の形を見つける	31	57 読者が抱くだろう疑問に答えながら	62
27 新聞に投稿してみる	32	58 もっと知りたい人の手がかりを	63
28 短歌だから届く思い	33	59 うまく説明できないことが人の心を打つ場合がある	64
29 言葉は贈りものになる	34	60 「更級日記」のちから	65
30 子どもに伝わる表現になっているか	35		

## 1 伝えたい思いの核は？ 読んでもらいたい人は？

伝えたい思いはあるけれど、文章にまとまらない。そういう方の相談には、2つの質問をします。「伝えたい思いの核はなんですか」「その思いはだれに伝えたい（読んでもらいたい）のですか」

伝えたい思いの核と読者の明確化は、伝わる文章を作るときに欠かせません。思いの内容と読んでもらいたい人は、2つの質問を自らに交互に投げかけながら、絞っていきます。思いの核が分かっている、読んでもらいたいのが子どもや孫であれば、書く材料や文体も変わってきます。両方の問いを自分に課すことで、何をどう書けばいいか、スタートラインに立つことができます。読者が定まると、伝えたい内容もはっきりすることがあります。

こうした作業を1人でやるのは訓練が必要です。わたしは新聞記者の仕事を通して、基本、1人でやるできるようになりました。それには上司のデスクという文章を作るときに相談、指導役の手ほどきがありました。

伝わる文章は訓練をすれば書けるようになります。訓練に大事なものは、思いを聞いて、核の部分をつかまえるのに協力してくれる人、書いたもの読んで率直で的確な感想を言ってくれる人、そして表現を整えてくれる人です。1人で思いの核を知ることは簡単ではありません。いくつか書き上げていくと、1人でも伝わる文章が作れるようになります。

## 2 解きたい謎があるから

新聞記者の仕事とは別に「とにかく伝えたい」と思ってシリーズで書き始めたのが、「更級への旅」というかわら版です。自分が出た小学校の名前が教科書に載る平安時代の「更級日記」のタイトルと同じなのはなぜなのか、その謎を解きたいという思いからでした。

調べ始めたのは、40代近くになってからですが、分かったことを多くの人に知ってもらいたくて仕方ありませんでした。謎解きの過程を書いていけば、「更級」という地名の魅力の核心にたどりつけるというワクワク感がありました。

当時はフェイスブックやX（旧ツイッター）のようなSNSはありません。ホームページを作るのもかなり面倒な時代でした。伝えたいことは書けそうだけど、どうやって読んでもらうか…。とにかく地元の人にまず知ってもらいたい…。

そのときに思いついたのが、小売業を営んでいたわたしの生家。レジ回りには椅子が置かれ、店主の母がよくお客さんと話をしていました。お客さんの手が届きやすい商品棚に箱を置き、A3サイズに印刷したかわら版「更級への旅」の見出しと写真が見えるように差し込み、自由に持って帰ってもらうことにしました。読んでほしい人には、出かけて行って、直接、手渡しました。更級村という村名の論拠となった佐良志奈神社にも印刷物を置き、参拝者の目に触れるようにしてもらいました。



「更級への旅」は2025年1月時点で258号。左のQRコードから、全号がご覧になれます。



### 3 難しくは書けない 「ですます」調

シリーズで書き始めた「更級への旅」は、文体を「ですます調」にしました。生家の雑貨店のお客さんに読んでもらうのを目標に始めたので、自ずと文体が定まったと思います。更級という地名の魅力の裏付けが重要だとは思っていましたが、研究者の論文などによくある「だである調」にすることは考えませんでした。

「ですます調」にしたのは、とてもよかったと思います。この文体だと、自分が理解できていないことは書けないのです。「ですます」は語りかけ口調でもあるので、自分で説明できる言葉が自ずと必要となります。書いてきて思うのは、最初から説明できる言葉を見つけていたわけではなく、書いていくうちに見つかったということです。まだだれも指摘していない更級の歴史や文化、エピソード。それを伝えたいという思いで書き出し、なんとか文章にまとまったことが多くあります。

「読みやすい」「楽しい歴史」「文章がいい」などと、読んでくれた人から感想をいただいたときは、うれしかったです。それは「ですます調」で書いてきたことが大きかったと思います。

たくさんの人、不特定多数の人に読んでもらいたいときは、「です」「ます」調で書くことをおすすめします。「です」「ます」は語りかけ口調なので、難しい言葉や表現になりにくいものです。「だ」「である」調だと、自分でもよく分からない言葉なのに使えてしまったり、上から目線になったりします。

### 4 断片を積み重ねていく

長く書こうとしない。一度にたくさん書こうとしない。伝えたい強い思いがあるときほど、心がけるといいと思います。書きためることをおすすめします。

貯金と同じです。可能な範囲で少しずつ書きためていきます。まとまったものになれば、あとは再編集。冊子や本などの形にやすくなります。再編集にはまた力が要りますが、たくわえがあればその作業は楽しいものになります。

シリーズ「更級への旅」の場合、伝えたい思いは「更級という地名の力」でした。そのことを証明する歴史やエピソードをいくつも紹介していけばいい、積み重なればすごいものになるはずと考えました。

小説や物語の場合は、一から書き始め、最後まで書き続けていくものですが、伝えたいのが自分の経験や感じたこと、発見したことであるなら、断片を積み重ねるのが、負担が少ないと思います。系統立てて書いていこうと思わない方がいいです。

断片はジグソーパズルのピースのようなもの。仕上げるとき足りないピースがあれば、そのピースのことを書くのです。はめ込めば「伝えたい思い」の形ができあがります。



## 5 未完成でも書きためれば `利息、がつく

伝えたい思いの断片ではあっても、ひとつの形にするには大きなエネルギー、気力が必要です。そんなときは、だれに読んでもらいたいのかをはっきりさせることが大事です。

思いを届けたい人はだれですか。友人、知人、両親、きょうだい、子ども、孫、仕事関係の人、不特定多数の人…。決まれば、その人に届きやすい文体を選びます。

では、何を書くのか。どれを書くのか。思いは主張するだけでは伝わりません。伝えなくなった内容と理由を具体的に書いた方が伝わりやすいです。写真の活用をお勧めします。伝えたい思いに関連する写真を見つけるのです。文章をつづるときは、その写真をなぜ選んだのか、その思いも書きます。お孫さんに読んでほしいのなら、「これはね、じいちゃん（おばあちゃん）にとって大事な写真です。どうして〇〇ちゃんに知っておいてほしいのかという…」というような語りかけ口調で書き始めるのがいいと思います。

文章の長さ、起承転結は気にしなくていいです。とにかく伝えなくなった内容と理由を文章にし、写真、仮りのタイトルもつけ、それをワンセットにして保存します。データーであればパソコンに、手書きであれば写真と一緒にケースに入れましょう。まずは貯金です。そうすると、「あそこは書き直したい」「もっと書き込みたい」「これも調べたい」といった`利息、がつきます。利息がついたら取り出して手直しし、また戻し…を繰り返し、仕上げていきます。

## 6 断片もひとつの作品になる

思いの断片であるとしても、その断片を今、伝えたい人がいることがあるでしょう。そのときは、一つの作品に仕上げたらいいと思います。いくつもの断片をまとめて本にすることだけが、思いを届けることではありません。断片だとしても、それを伝えることが自分にとって、届けたい人にとっても価値のあることがあります。

わたしはシリーズ「更級への旅」を紙で発行していたときは、A3サイズの1回読み切り、2本の見出しと可能な限り2枚以上の写真をつけることにしました。それが一番、見て分かりやすいのではないかと考えました。

途中から読んでくださる人の助言で、実家の雑貨店などに飾る分についてはラミネート加工して置いておくようにしました。薄い透明のフィルムで挟み、熱処理したもので、飲食店のメニュー表などによく使われているものです。たくさんの方が手にしても折れたり汚れたりすることはありません。

紙の印刷だけだと、折りたたまれて見えにくいところに入ってしまったります。断片でも思いを届けたい人がいるときは、この方法もいいと思います。そんなに場所をとったりして邪魔になるものではないでしょう。ホームセンターにいけば、ラミネート加工できる器具がそんなに高くない値段で売っています。

