

ARTICLE

アンラーンを学びほぐす — アンラーンの必要性は もっとかんがえあうとよい —

サステナブルタウン 代表 萩元直樹
執筆協力 empublic Studio

「社会教育に携わる上で最も大切な心構えは？」と問われたとき、あなたならどのように答えますか？

私は、それは「学びほぐし」だと常々考えてきました。なぜなら、社会教育は、相互学習（互恵的な学び合い）を原理とするものだからです。お互いに教え合い、学び合う。その関係性において、自分の考え方や学び方に固執しては、教育的相互作用が十分に働くことはありません。

あなたは、他者との学び合いの中で、自分の中にどのような「変容」を感じることができていますか？

ジェダイも必要なアンラーン

映画『スター・ウォーズ』から、数々

の名言が生まれました。

「あなたが学んできたことを
あなたはアンラーン
しなくてはならない」

“You must unlearn
what you have learned”

↑エピソードV「帝国の逆襲」にて、マスター・ヨーダ（899歳）が、ジェダイ（銀河の平和と正義の守護者）を目指して修行する主人公ルーク・スカイウォーカーに向けて放った一言

大変示唆に富んだ深い意味を持つ言葉であることは雰囲気から伝わってきますが、ラーンの反対のアンラーンとは、どのような意味を持つのでしょうか。リラーン（学び直し）とは、どう

異なるのでしょうか。

ラーンしてきたことをアンラーンし続けていくサイクルが生涯学習だと私は考えています。

2種類のアンラーン

実は、「アンラーン」という言葉には様々な翻訳や定義があり、定まっていません。しかし、それがアンラーンなのかもしれません。

私は、2012年以来、アンラーンの必要性を様々な現場で訴え続けてきました。2020年代になってアンラーンは第二ブームを迎え、その使われ方がより多様化しました。

私なりにアンラーンを大別するところになります。



萩元 直樹
（はぎもと なおき）
小平市・東京都・東京
2020組織委員会を経て2022年に創業。サ
ステナブルなまちづくりの専門家。公務員時

代より全国のまちづくりの支援を継続。幅広い分野にわたって講師・コンサルタントとして活動中。社会教育士・主事の独自性・専門性を高めるための実践者コミュニティ「社会教育Start Up Lab（スタラボ）」を主宰。



特集：変わる学び リカレント リスキリング（3） —アンラーニングとは？—

	狭義（アンラーン術）	広義（アンラーン論）
主な日本語訳	学習棄却、学び捨て、脱学習など	学びほぐし
目的	変化への対応のため	自分が進むべき方向や未来像を探索するため
性質	スキル、手段	姿勢、心構え・マインド
期間	短期	長期（終わりはない）
アンラーンの対象	知識、思考、価値観、習慣、方法などの既知や思い込み、固定観念など	学びや思考、パラダイム（物の見方や捉え方）の型や癖など
意味・説明	新たな学び（インプット）のために、不適切となった過去の学びを破棄すること。さらには、リセットした状態でリラーン（学び直し、再学習）していく中で、妥当性の高く、有用なものに入れ替える一連の技術	「新たな学び」や「異なる可能性」があることに對して絶えずオープンになり、「自分の学び方・考え方を解きほぐし再構築するプロセス」を模索し続けることで、自分の学びを絶えず更新していくこと
重視するもの	アンラーンすべき既存の知識や思考、価値観、習慣、方法などを棄て去ったかどうか、自分自身をアップデートできたかどうかという「結果」	自己を形成する知（≡学びの凝り）をほぐし、不安定に揺らぎながら更なる学びや成長につながる「自由な形」に整理し直して、新たに自分自身を再構築していく「プロセス」
必要なもの	学び直す新たな材料	他者の存在
主な効果	変化への対応力の向上	考え抜く力や学ぶ意欲・能力の向上
使われる分野	人材育成、組織論など	教育学、学習論など
有効な手段	認知の整理、内省、リフレクション、対話、アンラーン後の想像など	ワークショップ、対話、協働、越境など（明確な手段やノウハウはない）

●アンラーン（unlearn）を英語辞書で引くと、このように意味付けされています。

〔学んだことを意識的に〕忘れる 〔知識・先入観・習慣などを〕捨て去る

●以下、狭義のアンラーンを「アンラーン術」、広義のアンラーンを「学びほぐし」、両方を指す場合には「アンラーン」といいます。

●本稿はアンラーン術を否定するものではなく、日頃の一つ一つの小さなアンラーンの積み重ねが大きな意味を持つという立場をとっています。

●スキルとしてのアンラーン術は、数多く出版されているビジネス書を読めば比較的簡単によく分かり、その手順や考え方を身に付けて実践することができます。しかし、学びほぐしにはそれができません。その方法は無限にあり、求められることは新たな自分自身を再構築し続けていく学び方・考え方を身体知化することです。学びほぐしとしての方法は、この先も確立されることはありませんが、ワークショップが極めて有効です。

●なお、WEBで掲載されているアンラーンの説明記事（多くはビジネス関係であり、アンラーン術の類）は、アンラーンをよく理解せずに浅い知識だけで書かれたものが多くあるため、ネット・リテラシーが重要です。しかし、それもアンラーンの頭で眺めてみると学びになること（例えば、解釈や事例、手段・手順など）も多く書かれています。

●社会教育活動に照らし合わせると、例えばこのようなときにアンラーンできるか否かの効果が出ます。

①【手段のアンラーン】ある目的にのっての手段を考えるととき ②【目的のアンラーン】ある手段にのっての目的を考えるととき ③【条件のアンラーン】ある手段がある目的をかなえる条件を考えるととき ④【関係性のアンラーン】ある主体が目的をかなえる関係性のみならず、その周りに存在・潜在する他の関係性を認識しながら考えるととき ⑤【問題発見のアンラーン】調査の中で、現実と目標の乖離から問題を発見するとき ⑥【原因究明のアンラーン】問題から原因を究明するとき ⑦【課題設定のアンラーン】原因を取り扱うために課題を設定するとき ⑧【対策考案のアンラーン】課題を達成するために対策（学習方法や学習内容、活動なども含む）を考えるととき

●社会教育では、実践者は社会教育持論を実践の中で育みます。研究者も社会教育論をベースとしつつも、実践の中で研究を進める人も多い分野であり、皆が社会教育持論を有している状態です。特に成功体験を重ねた人の社会教育持論は、自分自身の中でなおさら愛着が生まれます。社会教育におけるアンラーンとは、自分自身の社会教育持論をメタ的に客観視し、拘らないようにするニュートラルな状態・自由に変容できる状態に自らを置くことから始まると思います。アンラーンによって、自分がすぐに思いつく社会教育持論に固執したり、グッド・プラクティスにすぐに飛びつくなどの「結論付けたい衝動」から脱却し、考え抜くことができるようになります。新しい問題・課題に向き合う中で、改めて社会教育論に目を向けることはアンラーンできる機会ともなるはずです。

【参考書籍】

●荻宿俊文・佐伯胖・高木光太郎『ワークショップと学び1 まなびを学ぶ』『ワークショップと学び2 場づくりとしてのまなび』『ワークショップと学び3 まなびほぐしのデザイン』（財団法人東京大学出版会・2012年）

●杉野幹人『使える経営学』（東洋経済新報社・2014年）

●長岡健『みんなのアンラーニング論 組織に縛られずに働く、生きる、学ぶ』（翔泳社・2021年）

●柳川範之・為末大『Unlearn 人生100年時代の新しい「学び」』（日経BP・2022年）

●バリー・オリイリー（著）・中竹竜二（監訳）『アンラーン戦略』（ダイヤモンド社・2022年）

ヘレン・ケラーのアンラーンと

鶴見俊輔の学びほぐし

アンラーンの日本語訳は「学びほぐし」が最も有名です。本質を捉えた卓抜な訳だと思っています。

アンラーンに学びほぐしという考え方は、ヘレン・ケラーの発言と共に、哲学者の鶴見俊輔（1922年ー2015年）によって日本に紹介されました。

戦前、私はニューヨークでヘレン・ケラーに会った。私が大学生であるを知ると、「私は大学でたくさんの方とをまなんだが、そのあとたくさんまなびほぐさなければならなかった」といった。まなび（ラーン）、後にまなびほぐす（アンラーン）。「アンラーン」ということは初めて聞いたが、意味はわかった。型通りにセーターを編み、ほどこいて元の毛糸に戻して自分の体に合わせて編みなおすという情景が想像された。

大学でまなぶ知識はむろん必要だ。しかし覚えただけでは役に立たない。それをまなびほぐしたものが血となり肉となる。

徳永は臨床の場にいることによつ

て、「アンラーン」した医者である。アンラーンの必要性はもつとかがえられてよい。

「徳永進さんとの対談の後、考えた」臨床で末期医療見つめ直す 鶴見俊輔」朝日新聞、2006年12月27日、朝刊より引用

鶴見俊輔は、ハーバード大学の学生時代、ヘレン・ケラーと言葉を交わす機会を持った際に、「ヘレン・ケラーにより使われた『アンラーン』という英語に対して「学びほぐす」という訳語をこうして与えました。アンラーンを説明するときに、必ず引用されるエピソードが、この記事です。今日、多くの人が「アンラーン」という言葉を使う大きなきっかけとなりました。

ヘレン・ケラーの言葉を紐解いてみましょう。

「私は大学でたくさんの方のことを学んだが、そのあとたくさん、学びほぐさなければならなかった」という発言の中で、「大学」と「そのあと」という表現があります。ヘレン・ケラーの言う「そのあと」は「社会」と考えてみると、社会でのたくさんの方の「体験」によつて学びほぐされたと推察できます。

では、その体験とは何でしょうか。

社会では、大学で学んだままの知識が実践に役に立たないという場面に遭遇することも多いでしょう。例えば、私は、大学で政治学・行政学を学び、そのまま公務員に就いたので、直接関係する知識を豊富に持っていました。しかし、その知識が本当に生きたものになるためには、たくさんの方の住民と共に対話し協働していくことが必要でした。知識が自分の血肉となるという感覚が、確かにそこにありました。皆さんも似たような経験を何かしら必ず持っていると思います。

ヘレン・ケラー（1880年ー1968年）は、生後19か月で原因不明の高熱と腹痛に襲われたことが原因となつて聴力と視力を失い、光と音の世界から完全に隔離されてしまいました。15歳離れた偉大なる家庭教師アン・サリヴァン先生による二人三脚の献身的努力もあり、極めて優秀な成績で1904年にハーバード大学を卒業。この間の努力がどれほど凄まじいものであったかは、想像するに余りあります。その後、著作家として活動を続けながら、世界5大陸・40か国を訪問し、障がい者の教育と福祉の発展に尽力しました。

特集：変わる学び リカレント リスキリング（3） —アンラーニングとは？—

婦人参政権運動、産児制限運動、公民権運動など多くの政治的・人道的な運動にも参加しました。世界中の様々な環境の中で、多様な価値観を持つ他者と多数出会い、共通の体験をしていく中で、学生時代に得てきた知識を学びほぐす機会がたくさんあったことは容易に想像できます。そして、その体験が、新たに知識を学ぶ動機にもなっていたはずです。

そのような経験を持つヘレン・ケラーがアンラーニングの必要性を伝えたこと。そして、その伝えた相手が後の日本人哲学者・鶴見俊輔であったことというのも、まさに運命的な出来事であったと思わざるを得ません。

学びというのは、知識だけでも、体験だけでも不十分であり、その両軸を並行して育んでいくことが、学びという行為や意味に豊かさをもたらせるはずです。

学びほぐしの情景

鶴見俊輔が思い描いた「一度型通りに編まれたセーターを1本の糸に解きほぐし、今の自分にあつた型にしておく行為」は、とても分かりやすいもの

です。その他にも、様々な情景が例えられています。

学び得て次々と上に積み上げてきた知見のブロックを、他者から学び得た新たなブロックと共に、取捨選択しながら形を整えて再び積み上げ直す行為。

自分の中で育まれてきた樹について、これからさらなる成長を考えた時に、周りの環境を改めて確めたり、望ましい樹形となるように少し遠くから全体を俯瞰して観察したり、異なる角度から点検したり、不要な枝葉を剪定したり、新しい方向に伸びやすいようにする行為。

これらはイメージしやすい学びほぐしの比喩ですが、「終わりが無い」というのがポイントです。狭義のアンラーニングとは異なり、「自分の考えを絶えず更新し続けていく」ということが「学びほぐし」という概念には含まれていません。

学びほぐしのすゝめ

学びほぐしによる成長の可能性は全ての人にあります。しかし、学びほぐしが苦手な人も当然います。ここでは、「学びほぐしが効果的な人の例」として

紹介します。

対象	例
教える立場や場を回す立場の人	教員、講師、ファシリテーターなど
自信を持っている人	シニア、成績の良い人、たくさんの練習や努力を積んだ人など
大きな成功体験を得ている人	スポーツ選手、アーティスト、タレントなど
立場が上の人	年長者、社長、上司、先輩、リーダー、親、業務委託者など
一度、集中的に学習した人	資格や称号の保有者、プレゼンテーター、本の読了者など
手段化された学習者	生徒、受験生、学生、企業戦士、公務員など

これは一例に過ぎません。何らかのアンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）を全ての人が有しているように、アンラーニングの対象となる凝りは全ての人があるはずではないです。

古い常識や経験に基づいて判断する人。自分のスタイルを見直さない人。他者の意見を聴けない人。自分の知識やスキルに満足している人。自分が知らないことに対して無関心や否定的な

態度をとる人。自分に都合の良い情報だけを選択して判断する人。自分と異なる価値観に対して理解を怠る人。自分が正しいと思っていることに固執し、間違いを認めない人。自分の弱点を認めなかったり失敗を隠したりする人。自分より優れた人に対して嫉妬や敵意を抱く人。評価と報酬に執着する人。未知や変化に対して恐怖や不安を感じる人。不確実性やリスクに対処できない人。変化や挑戦を避けてきた人。会社や組織のルールや慣習に従属し、環境に流される人。失敗から学ぶことを恐れる人。好奇心がない人。問いを持たない人。他者の考え方や感じ方に寄り添ったり、共感したりすることが苦手な人。自分の意見や感情を表現したり、主張したりすることが苦手な人。実は、これらはAIに質問して得た回答の一部です（部分修正はしましたが、私の意見ではありません）。AIの活用については、まさに2023年に多くの人がアンラーンしているところだと思われます。多様な意見と触れ合うことはアンラーンにつながるため、AIはアンラーンに有効といえます。さて、アンラーンできないことによ

るデメリットを考えてみましょう。学習意欲が低下し、成長や発展の機会を逃してしまふ。社会は常に変化していく中で、対応が遅れてしまふ。コミュニケーションが困難になり、人間関係やチームワークへの支障が出てしまふ。周りの人に諦めの気持ちが生じ、最悪の場合は離れていく。大きなチャンスを見失う。足元を掬われることにつながる。アンコンシャス・バイアスが増えていく。情報が入らず、自分に都合の良い情報だけを選んでしまふ。情報に弱くなる。結果的に失敗してしまふ。挙げれば切りがないです。例えば、上の世代への違和感を表す言葉として「老害」という表現が隠れてよく用いられています。老害は年齢とは関係なく、大学生の先輩・後輩間でも使われています。つまり、影響力を持つ人がアンラーンを辞めた瞬間に初めて老害が生じるのでしょうか。事実、優れた経営者の中で、自分より若い世代にメンターを持つ人は多いです。リバース・メンタリングと呼ばれています。この時に大切なのは、「若い人の意見を参考に聞きたい」のではなく、一人の個人として期待して、一緒に横並

びで行動し、常に意見をぶつけては求めるという相互の関係性です。逆に、地域活動の中で「若者の意見はどうですか？」というベテランのスタイルが見受けられます。若者を一人の個人として尊重できない場合、アンラーンできません。

アンラーンのためのイベント

本稿を執筆するにあたって、私自身、「アンラーンの考えが凝り固まっていないうだろうか」「アンラーンをアンラーンする必要がある」と考えました。そこで、株式会社エンパブリックによるempublic Studioの皆さんとオンラインイベント「一緒に考えるアンラーン（全3回）」を開催しました。

私からアンラーンの一通りの知識をお伝えした後、アンラーンについて、参加者それぞれの言葉で表現し合ってみました。すると、対話を重ねる中で、アンラーンを次々に学びほぐしていく感覚になりました。

様々な場面や意外と身近で起こってきたことなどが「実はアンラーン・学びほぐしだった」という実体験を伴った表現が生まれてきました。

特集：変わる学び リカレント リスキリング（3） —アンラーニングとは？—

- 自分の人生をふりかえると、価値観を見直して成長できたとき、まさにアンラーニングしていたと思う
- 自分の当たり前だけでなく、他者の価値観からの学びがアンラーニングだった
- 知識を「体感覚」と結びつけていく行為
- 知識を得て血肉にするためには、頭だけでなく体で使ってみると、しだいに学んできたことの本質が分かり、そして、自由自在に應用が利くようになるという過程
- 知的好奇心をリセットして、もう一度学ぶ・体験する行為
- 他者と対話したときに視点の違いから起こる気づきや学び
- 自分の感情と他者の感情をつないでいくこと
- 経験を他者に伝えようとする瞬間にも学びほぐしがある
- アンラーニングは姿勢や心構えでもあり、スキルや技術でもある
- 学びほぐしとは、それを絶えず続けていくこと
- これまでの知識やスキルなど固定化された論理と、その逆の感情をつな

- 演劇において台本を完璧に覚えるのは当然だが、実際に演じるとき「台本を敢えて忘れる」と言われている。その時の感情に載せて生きた演技をすることもアンラーニング
 - 身近なアンラーニングに気づけるかどうかということもアンラーニング
 - 演劇において台本を完璧に覚えるのは当然だが、実際に演じるとき「台本を敢えて忘れる」と言われている。その時の感情に載せて生きた演技をすることもアンラーニング
 - 身近なアンラーニングに気づけるかどうかということもアンラーニング
- 明らかな定義が定まっていない「アンラーニング」という意味を「自分の中で学びほぐした言葉」で説明できることこそが、アンラーニングという行為の集大成なのかもしれません。
- 日々の生活や仕事・活動の中でアンラーニングについて語り合う機会はあるかもしれません。しかし、この体験から確実に言えることは、「アンラーニングの必要性はもっとかんがえあうとよい」というアンラーニング論です。
- 例えば、活動がマンネリ化したとき。インプットからアウトプットを考えるとき。新たなアイデアを考案するとき。

- メンバー間の多様性の調和を生み出したいとき。トランスフォーム（変革）を作り出したいとき。違分野の他者・他団体と協働・共創するとき。
- アンラーニング論を学びほぐし合うこと、あるいは、アンラーニング論を学びほぐし合える関係性になることは、そのヒントになり得るはずです。
- ### 学びほぐしとワークショップ
- 「学びほぐし合える関係性」を参加体験型の学びの場（ワークショップ）の中で、私は大切にしています。同時に、学びほぐし合うためには、ワークショップが大変有効です。
- 実際に、私が活動してきた中で有意義な学びほぐしの経験ができた事業が、高齢者を対象とした「シルバー大学（当時は約40回・2年制）」です。入学式に「大人の学びほぐしと地縁・学縁づくり」と題して、40歳以上も離れたシニアの皆さんに対して、お互いの持つ価値や学び合いの可能性について、それがどれだけ素晴らしいものであるか熱く語ったのを思い出します。とはいえ、それだけで学びほぐし合えるのなら、2年間もかける必要はありません。最

初のきっかけは、自分の得意や趣味を活かした20分の「ミニ体験講座（ワークシヨップ）」を企画し、小グループでお互いに体験し合うというプログラムでした。主体性のスイッチが入るとともに、相互学習の中でどこか学び方がほぐされていく様子が見て取れました。その後、地域をリサーチし、問題を発見し、問題から原因を究明し、原因から課題を設定し、課題への対策を考えるために共に学び合い、行動するというサイクルを何度も繰り返して、次第にそのフェーズを上げていく集団学習を行いました。

ダイバーシティ推進は尊重し合うだけ、認め合うだけでは足りません。活かすし合うことで、新たな価値を育むことができます（ダイバーシティ&インクルージョン）。私が担当していた当時のシルバー大学では、お互いを深く知り合う中で、一人一人の可能性を活かし合う関係性を育み、地域に必要とされる活動が生まれ、活動を通してさらに学びを深め、OB・OGが2年生を、2年生が1年生を学習支援するという学びほぐしの連鎖・サイクルが醸成されました。

元来、ワークシヨップは学びほぐしの要素が多分に含まれています。同時に、学びほぐし合える関係性を育み合うことで、ワークシヨップの成果はより向上させることができます。学びほぐされたシニアの力は偉大です。

ワークシヨップの本質は対話と協働です。協働するためには議論も当然必要です。話し合いには「会話」「対話」「議論」という3つのレベルがあります。「会話」は単なる雑談ではなく、情報交換にもなり、人間関係を築くものです。「対話」は互いの価値観に目を向け、共に新たな価値観を生み出す創造的なコミュニケーションです。「議論」は自分の意見を述べて集団で結論を出すもので、具体的な方策を考え合います。「会話」の時間を大切にして関係性を少しずつ築き、「対話」で異なる考え方や価値観を共有しながら共通の目的意識を高め合うことで、「具体的にどのようなしていくのか」といった「議論」がより納得のいくかたちで、そして、創造的に進められます。逆説的にいえば、関係性も薄く、互いの価値観の違いも知らずに議論をする場合、うまく進めていくことは難しいものです。

学びほぐし合える関係性は、対話と協働をより有意義なものにできると私は確信しています。

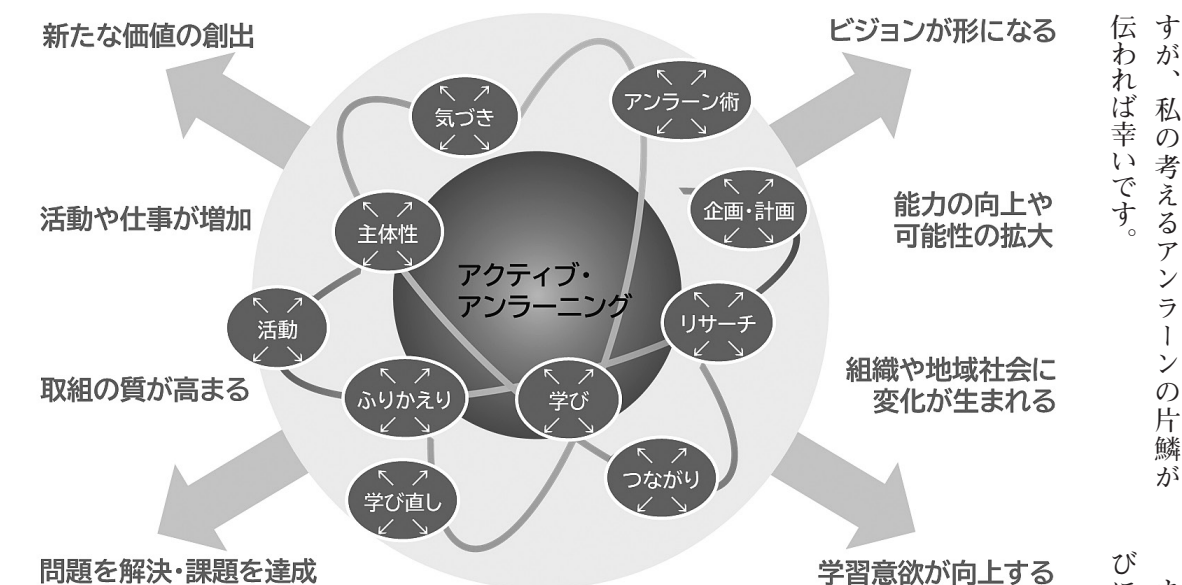
アンラーンの宇宙

説明は不要と思います。リスクリングやリラーン、リカレントといった用語で求められていることと、アンラーンの違いは何でしょうか。それを考えるので、敢えてここで詳細に記しましょう。ぜひ、その本質をモヤモヤと考えてもらいたいです。

アンラーンを思うとき、私は果てしなく壮大な宇宙を想像します。アンラーンによって、伸びしろが無限に拡充すると共にその形にも無限の可能性があるからです。私は、学びの力により良い社会づくりを目指す専門家として「アクティブ・アンラーニング」の宇宙モデルを提唱します。

この中では、アンラーンのプロセスにおける各要素が伸縮を繰り返しつつ、実践のサイクルの中で、宇宙Ⅱ自分そのものがより自由な形を模索し続けます。アンラーンは四次元的な感覚のため、平面の図に表すことは困難で

特集：変わる学び リカレント リスキリング（3） —アンラーニングとは？—



すが、私の考えるアンラーニングの片鱗が
伝われば幸いです。

まちづくりもビジネスも、絶えず学
びほぐしの姿勢が大切だと思います。

↑ 学びほぐし（アンラーニング論）を基軸に実践的な学びのあり方を描いた図。

一つ一つの小さな円（行為や能力といったアンラーニングの要素）や大きな球体（自分自身の学び方・考え方は、そのプロセスの中で自由に形づくられます。周辺部には、他者との学び合いの中で創造性やコミュニケーション力が高まっていくアウトカム（成果・効果）としてその一例を記しました。

社会は常にアンラーニング
し続けているからで
す。ですので、決めら
れた解の公式をそのま
まに理解・使用すると
ころから、自分の方程
式を絶えず組み替えて
トライしていく姿勢を
追いつけていきましよ
う。

今、アンラーニングが求め
られている

VUCA（変動性・
不確実性・複雑性・曖
昧性）と呼ばれる予測
困難な時代。複雑化・
高度化する問題。単眼
的な発想の限界。一人
の力、一つの組織の力
だけで社会や地域の問
題を解決することは到
底不可能です。
アンラーニングは、人
が存在している限り、太

古の時代からあり続けてきたものだと思われまふ。しかし、なぜ、それを今、改めて意識していかなければならないのでしょうか。理由はいくつでもありますが、敢えて言えば、人と人との学び合いが有する可能性への期待ではないでしょうか。その学び合いで育まれた強固で柔軟なパートナーシップが、あらゆる問題を解決する大きな手段となるはずでふ。だからこそ、今、学びほぐし合える関係性を育み合う場が必要なのです。

終わりにアンラーニングへ

87年アンラーニング続けたヘレン・ケラーのように、900年アンラーニング続けたマスター・ヨードのように、生涯、アンラーニングというプロセスに終わりはありません。生きていく限り、人には無限の可能性があるので、過去形で「学びほぐした人」というのは実ははなく、現在進行形で「学びほぐしている人」のみがいるのだと考えまふ。
冒頭にも問いかけたが、社会教育に携わる上で、つまり、人や社会、学びに向き合う上で、最も大切と思ふあなたの心構えは何ですか？