



# パターン・ランゲージとは？

パターン・ランゲージは、**良い実践の秘訣を共有するための方法**です。**成功している事例やその道の熟練者に繰り返し見られる「パターン」を抽出し、抽象化を経て言語（ランゲージ）化**しています。そういった成功の“秘訣”ともいうべきものは、「実践知」「センス」「コツ」などと言われますが、なかなか他の人には共有しにくいものです。パターン・ランゲージは、それを言葉として表現することによって、**秘訣を持つ個人が、どのような視点でどのようなことを考えて、何をしているのかを他の人と共有可能に**します。

パターン・ランゲージは、もともと1970年代に建築家クリストファー・アレグザンダーが住民参加のまちづくりのために提唱した知識記述の方法です。アレグザンダーは、町や建物に繰り返し現れる関係性を「パターン」と呼び、それを「ランゲージ」（言語）として共有する方法を考案しました。彼が目指したのは、誰もがデザインのプロセスに参加できる方法でした。町や建物をつくるのは建築家ですが、実際に住み、アレンジしながら育てていくのは住民だからです。



# パターン・ランゲージの良い点は？

## 1. 経験の交換・蓄積

「言葉」として対話の中で使うことで、「秘訣」を共有できます。

## 2. 認識のメガネ

「言葉」がなければ見えない現象を認識できるようになります。

## 3. 経験の連続性

自分の経験を活かしつつ、他の人の成功の経験則を取り入れることで、その人らしさを肯定しながら成長することを促します。

# 大人の学びのパターン・ランゲージとは？

人生100年時代を迎えて、自分を常にアップデートし続けなければいけない状況になってきています。しかし、IPAが2018年度から継続的に実施しているスキル変革等に関する調査の中で、日本では多くの人材が大人になってから学んでいないという結果が出ました。

その対応策の1つのアプローチとして、学び続ける実践者の方々にインタビューし、大人が学ぶためにはどのように取り組めばよいか「考えるヒント」を『大人の学びのパターン・ランゲージ（略称まなパタ）』として、30のパターンで整理しました。

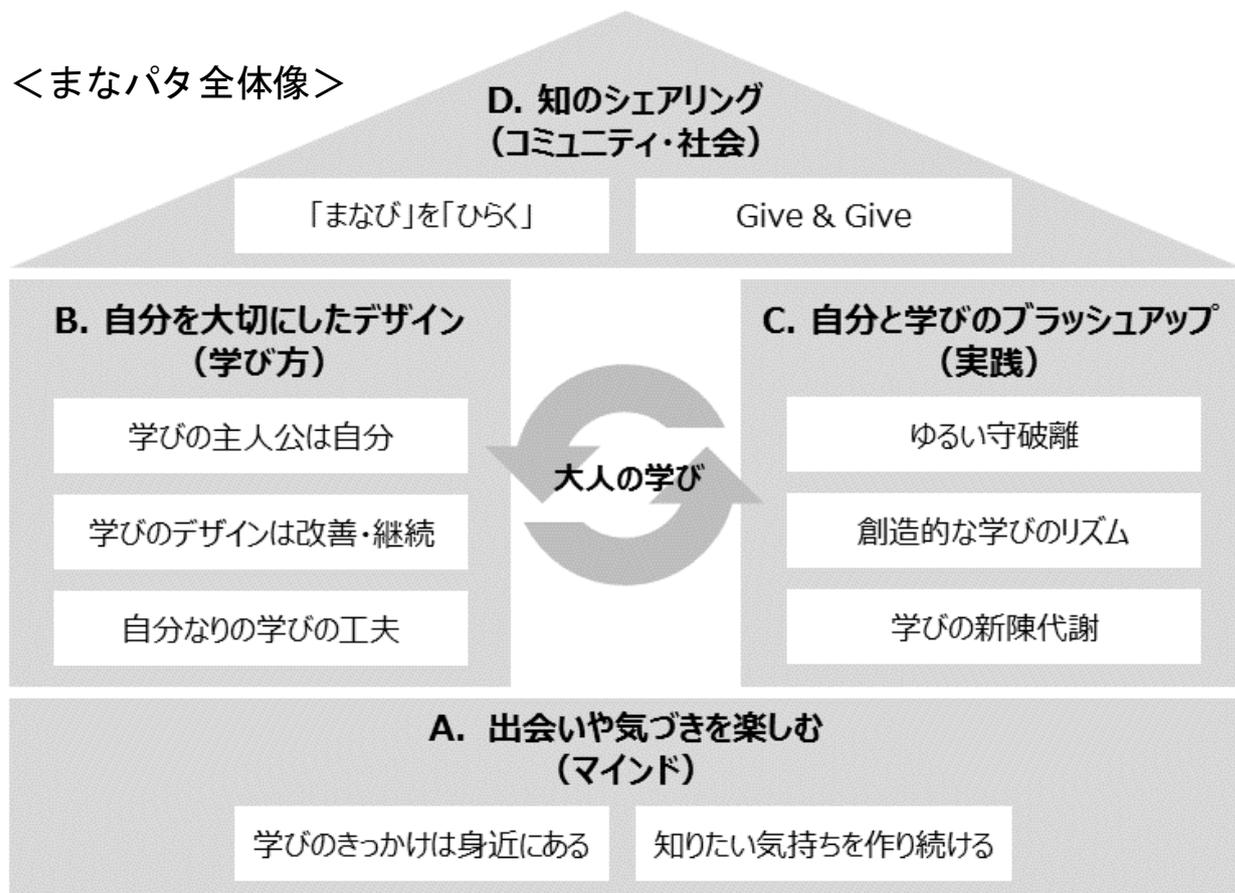
## <ご参考 URL>

- ・ 大人の学びのパターン・ランゲージ(略称まなパタ)  
本書の IPA 掲載ページです。  
<https://www.ipa.go.jp/jinzai/skill-transformation/henkaku/manapata.html>
- ・ 学びのススメ  
大人の学びのパターン・ランゲージ(略称まなパタ)を作るための「タネ」を集めるために、  
学び続ける実践者の方々にインタビューにご協力頂きました。その内容を記事にしております。ぜひご覧ください。  
[https://www.ipa.go.jp/jinzai/skill-transformation/henkaku/manabi\\_susume/index.html](https://www.ipa.go.jp/jinzai/skill-transformation/henkaku/manabi_susume/index.html)
- ・ トランスフォーメーションに対応するためのパターン・ランゲージ(略称トラパタ)  
本書は「学び」に対するパターン・ランゲージですが、「変革」に対するパターン・ランゲージ(略称トラパタ)も公開しているので、あわせてご覧ください。  
<https://www.ipa.go.jp/jinzai/skill-transformation/henkaku/torapata.html>
- ・ スキル変革等に関する調査  
IPA にて 2018 年度から継続的に実施している調査事業の報告書掲載ページです。  
<https://www.ipa.go.jp/jinzai/chousa/index.html>

# まなパタ全体像・全30パターン



## <まなパタ全体像>



## <パターン名一覧>

カテゴリ	グループ	パターン
A. 出会うや気づきを楽しむ (マインド)	学びのきっかけは身近にある	A1 実はそこにある
		A2 縁カウンター
		A3 とりあえずトライ
	知りたい気持ちを作り続ける	A4 もやもやをコトバに
		A5 キワを攻める
		A6 知と知の価値ちゃんこ (ガッチャンコ)
B. 自分を大切にしたいデザイン (学び方)	学びの主人公は自分	B1 学びの道は自分が起点
		B2 感情は学びのナビゲーター
		B3 自分テーマ

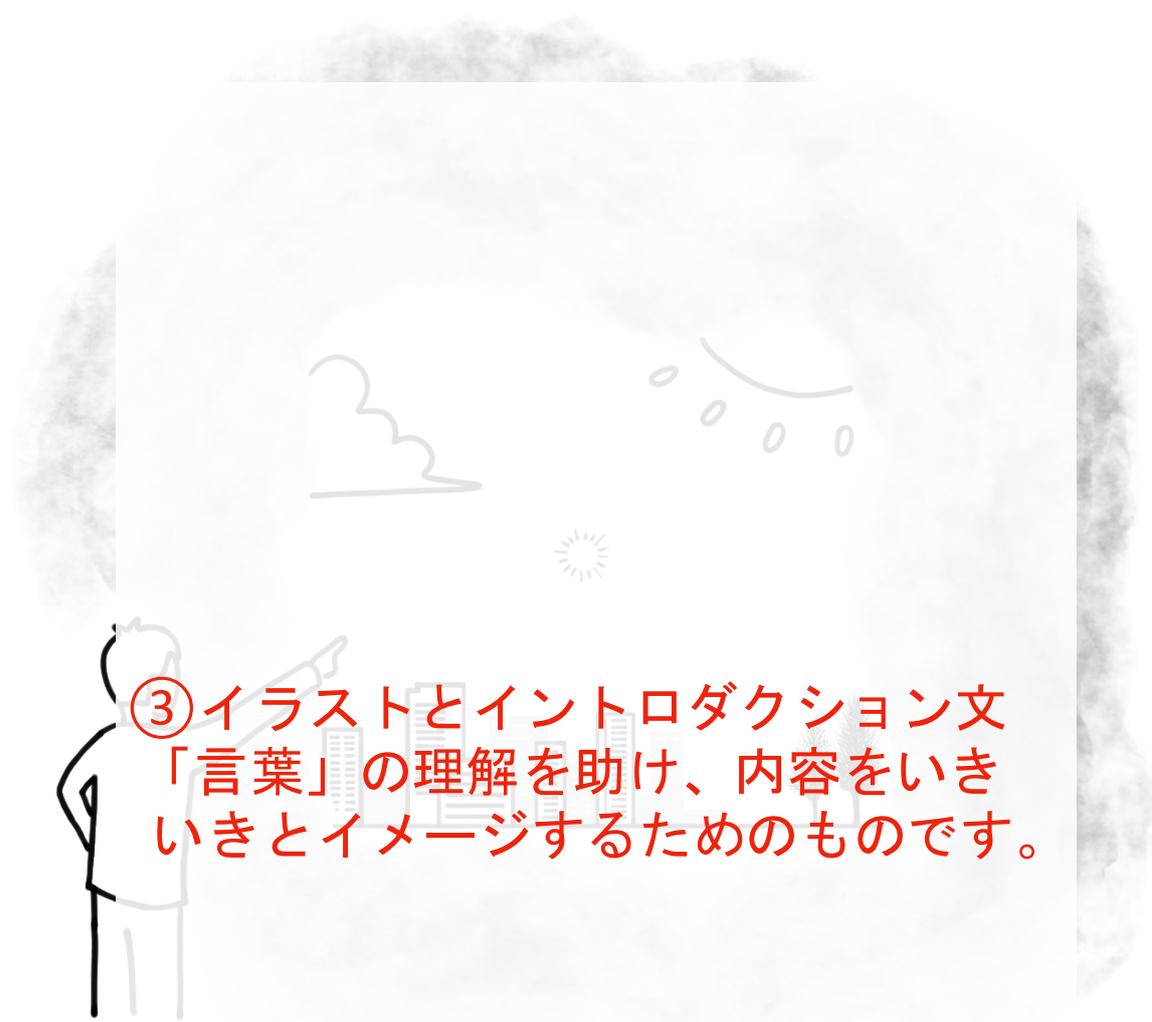
カテゴリ	グループ	パターン		
B. 自分を大切にしたいデザイン (学び方)	学びのデザインは改善・継続	B4 学び旅、マイプラン		
		B5 レビュー&アップデート		
		B6 ライフシフトは学びシフト		
	自分なりの学びの工夫	B7 継続は気楽にあり		
		B8 苦手解消ハック		
		B9 保温と加温		
		C. 自分と学びのブラッシュアップ (実践)	ゆるい守破離	C1 基本の型をまねぶ
				C2 興味の転回、学びの展開
				C3 終わりなき学び旅
創造的な学びのリズム	C4 学びの道は急がば回れ			
	C5 集中とぼんやり			
	C6 マイナスはプラス			
学びの新陳代謝	C7 ゆらす、ずらす、こえる			
	C8 虫の目、鳥の目...、いろんな目			
	C9 知識を編む			
D. 知のシェアリング (コミュニティ・社会)	「まなび」を「ひらく」	D1 使ってなんぼ		
		D2 習うより慣れよ		
		D3 ヘルプ! で広がる学びの連鎖		
	Give & Give	D4 学びのコミュニティ		
		D5 伴走し合える場づくり		
		D6 わたしの学びは人類のバトン		

# 《記載例》

①パターン  
番号

②パターン名（言葉の名前）

このパターンを「言葉」として、考える時や会話の中で使います。



③イラストとイントロダクション文  
「言葉」の理解を助け、内容をいき  
いきとイメージするためのものです。

それに気づくようになると、  
世界が変わって見える

④状況 日々の生活を送っている。  
このコツが生きてくる「状況」が書かれています。

▼その状況において

同じことの繰り返しの日々をなんとなく過ごすだ  
⑤問題 いてしまうと、刺激がなくつまらなく感じて  
④の「状況」の下で起こりがちな困りごとなどが  
書かれています。

▼そこで

日常の中でただ目にしたこと・感じたこと、話し  
ている相手の言葉や反応すら、いままで見過ごし  
ていたであろうちょっとしたことも、新しく感じ  
取れることがないか着目してみる。

⑥解決  
⑤の「問題」を解消するための考え方、行動のコツが  
やや抽象的に書かれています。

# A1 実はそこにある



それに気づくようになると、  
世界が変わって見える

日々の生活を送っている。

▼その状況において

同じことの繰り返しの日々をなんとなく過ごすだけになってしまうと、刺激がなくつまらなく感じてしまう。

▼そこで

日常の中でただ目にしたこと・感じたこと、話している相手の言葉や反応すら、いままで見過ごしていたであろうちょっとしたことも、新しく感じ取れることがないか着目してみる。

# A2 縁カウンター

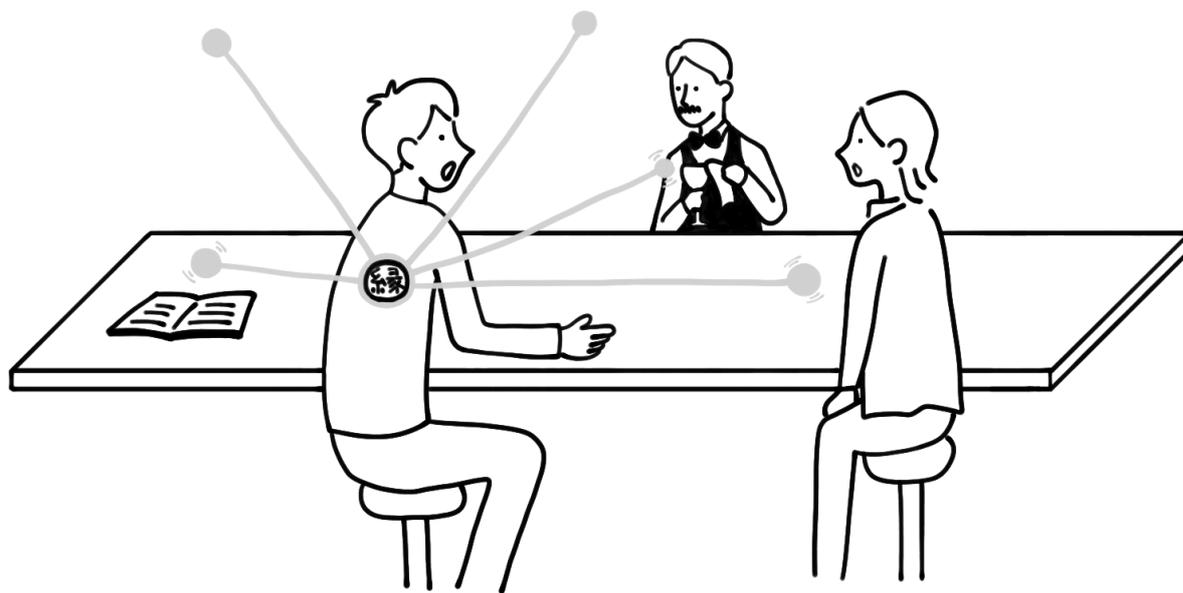
日々の生活を送っている。

▼その状況において

自分の興味関心だけに目を向けていると、いつの間にか自分自身で世界を狭めてしまい、様々な楽しみの可能性を減らしているかもしれない。

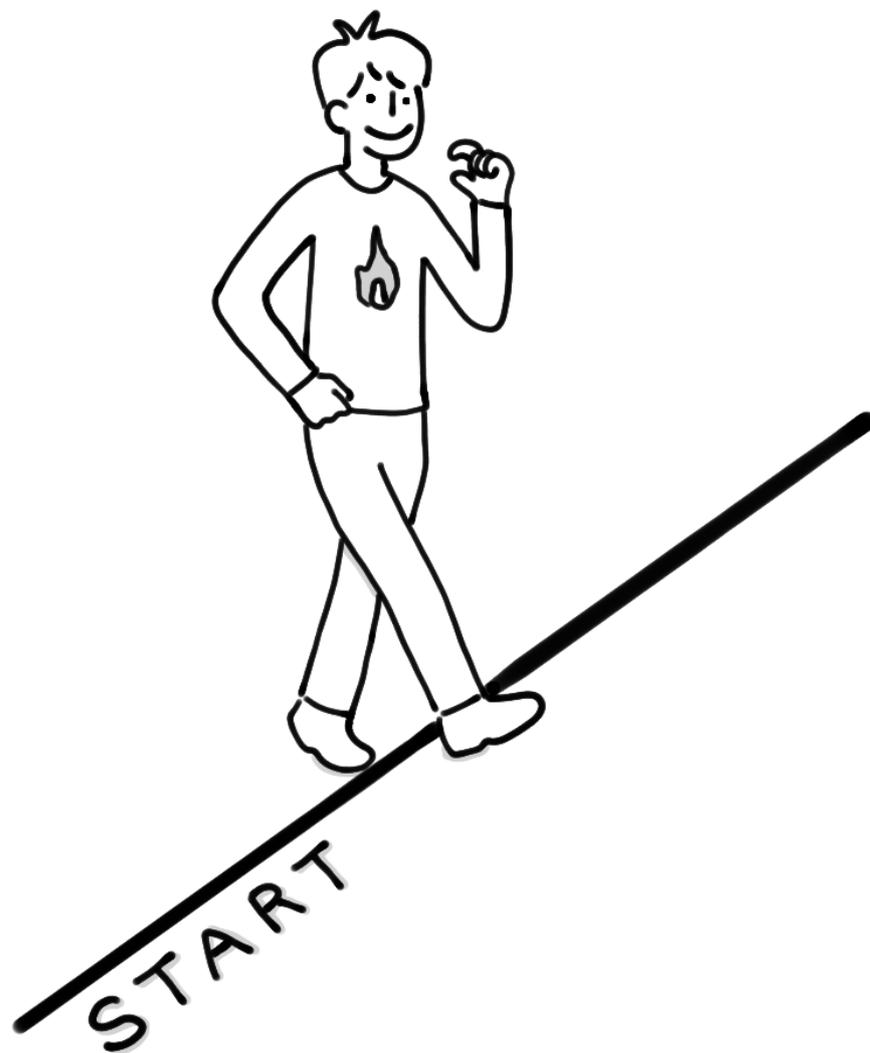
▼そこで

これまで関心のなかったことであっても、来るもの拒まず受け入れてみることで、偶然の出会いや新しい価値観に触れてみる。



偶然の出会いを楽しむ

# A3 とりあえずトライ



動いてみると、やりたいことのカケラが集まってくる

日々の生活を送っている中で、何かをしなければと思っている。

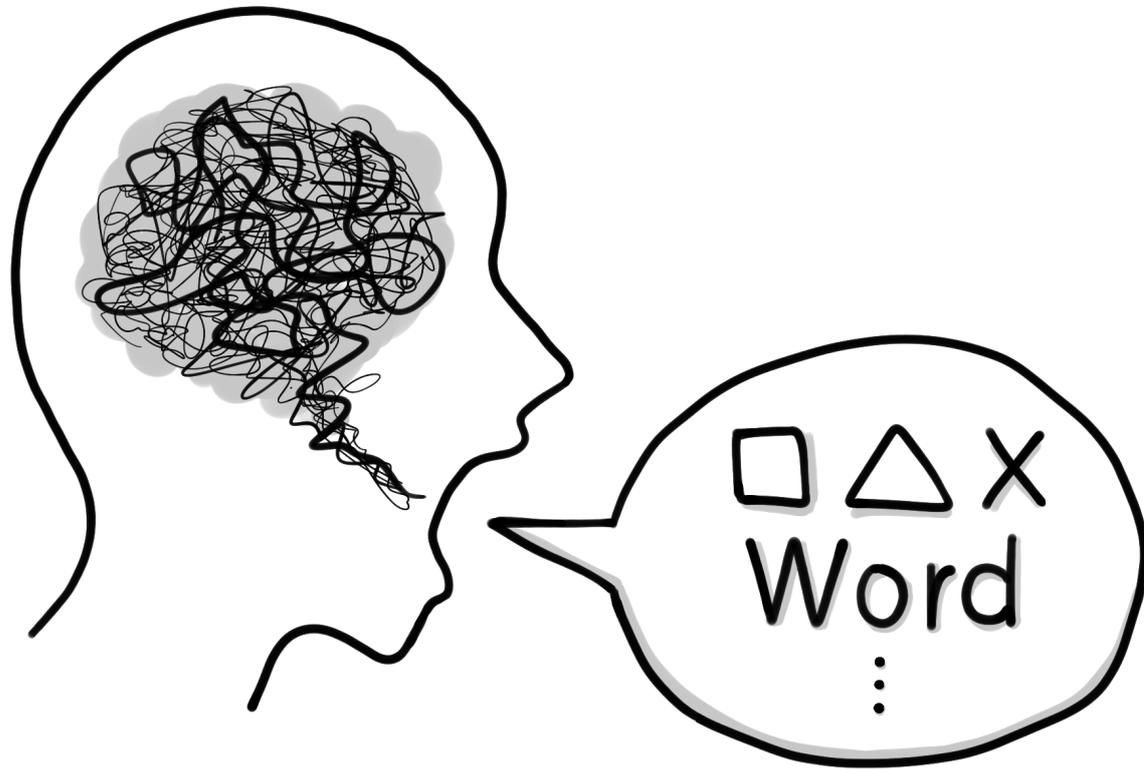
▼その状況において

何かを始めようとしても、自分のやりたいことを見つけることが難しい。

▼そこで

自分の周囲の様々な人や物事に対して、とりあえず何かしら行動を起こしてみることで、気づきをたくさん集めていく。

# A4 もやもやをコトバに



不思議に思っていることがある。

▼その状況において

「なぜそうなっているんだろう？」など、ふと疑問に思うことがあっても、日々の忙しい生活の中では、そのような疑問は一時的なものとして流れていって、解消しないままになってしまいがちである。

▼そこで

モヤモヤを感じたことやわからなかったことを放置せずに、何でも言語化する。

疑問や違和感を言語化すると  
ピン留めできる

# A5 キワを攻める



届きそうで届かないところを  
狙い続ける

何かに取り組んでいる。

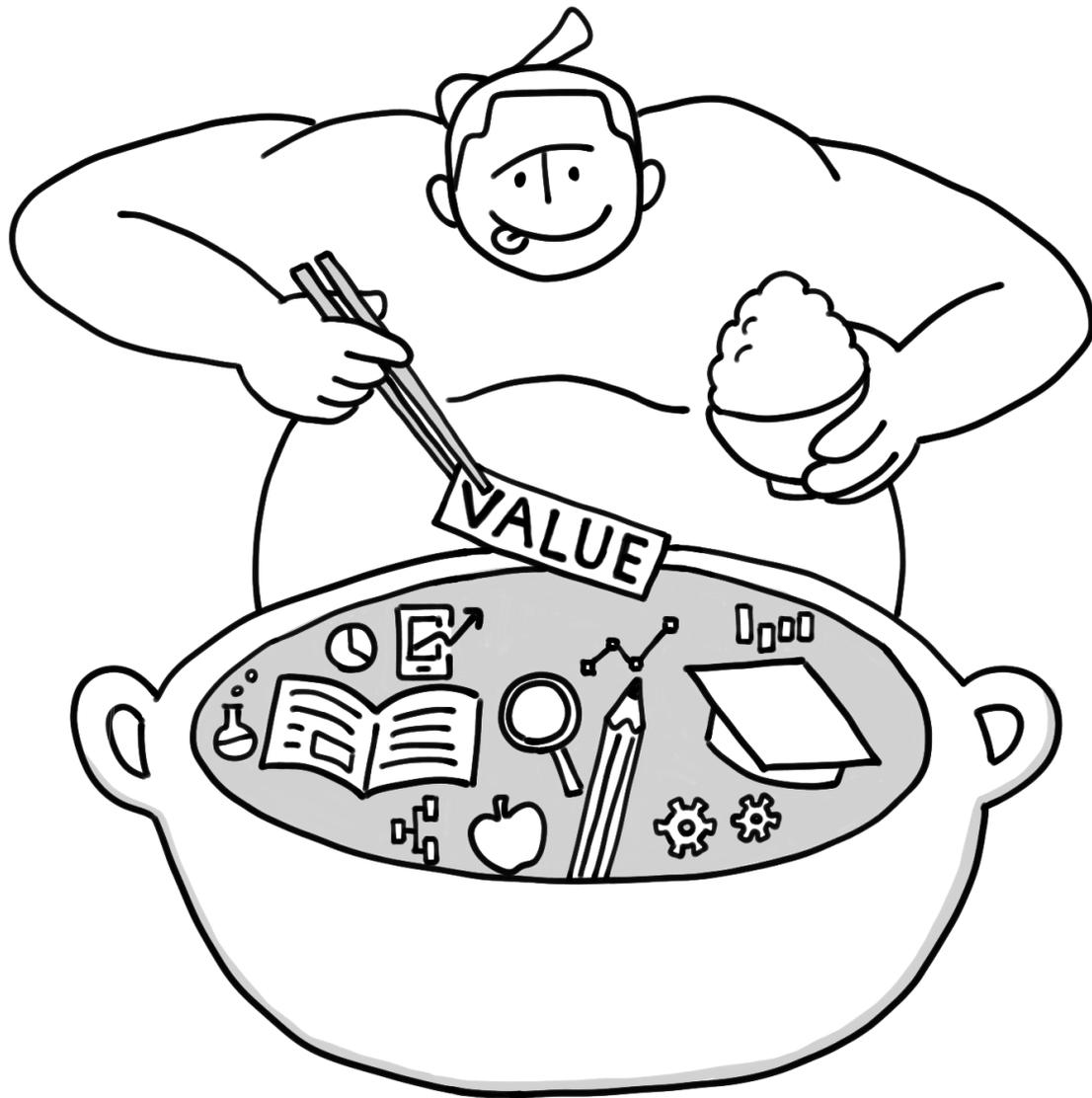
▼その状況において

簡単過ぎると飽きてしまったり、難し過ぎるとできないと諦めてしまったりして、自分にちょうどよい難易度がわからない。

▼そこで

自分にできること・できないこと、既知なこと・未知なことなどを理解し（見極め）、そのちょうどよいバランスの領域を攻めるようにする。

# A6 知と知の価値ちゃんこ（ガッチャンコ）



思いも寄らない掛け合わせが  
ワクワクを呼ぶ

何かに慣れてきている。

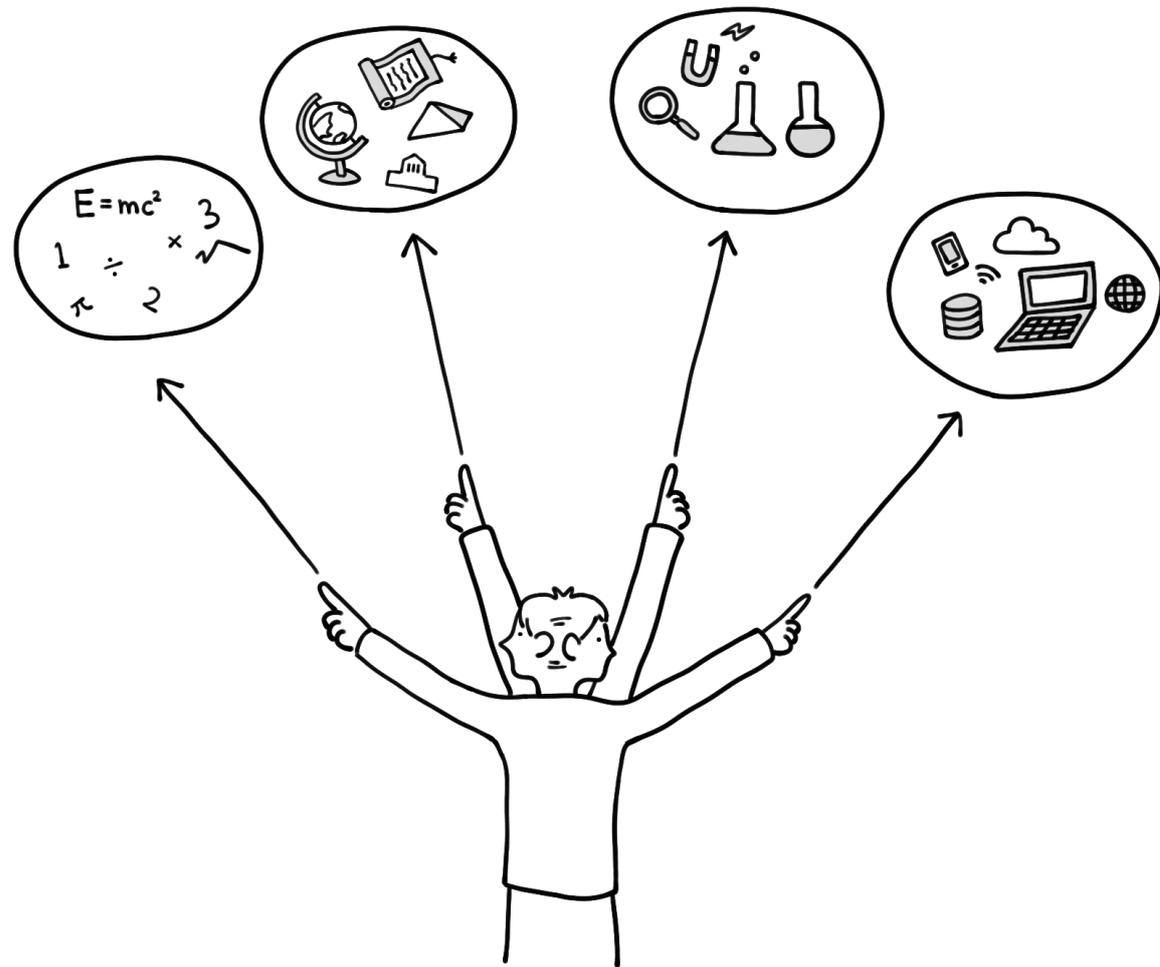
▼その状況において

いままで自分が積み上げてきた経験や習慣、無意識の枠組みの影響を受け、偏った思考や判断をしてしまいがちである。

▼そこで

「いままでの自分が蓄積してきたこと」と「新しいこと」を組み合わせ、さらなる新しい繋がり（新結合）をつくっていく。

# B1 学びの道は自分が起点



与えられた学びから解放される

やるように言われていることがある。

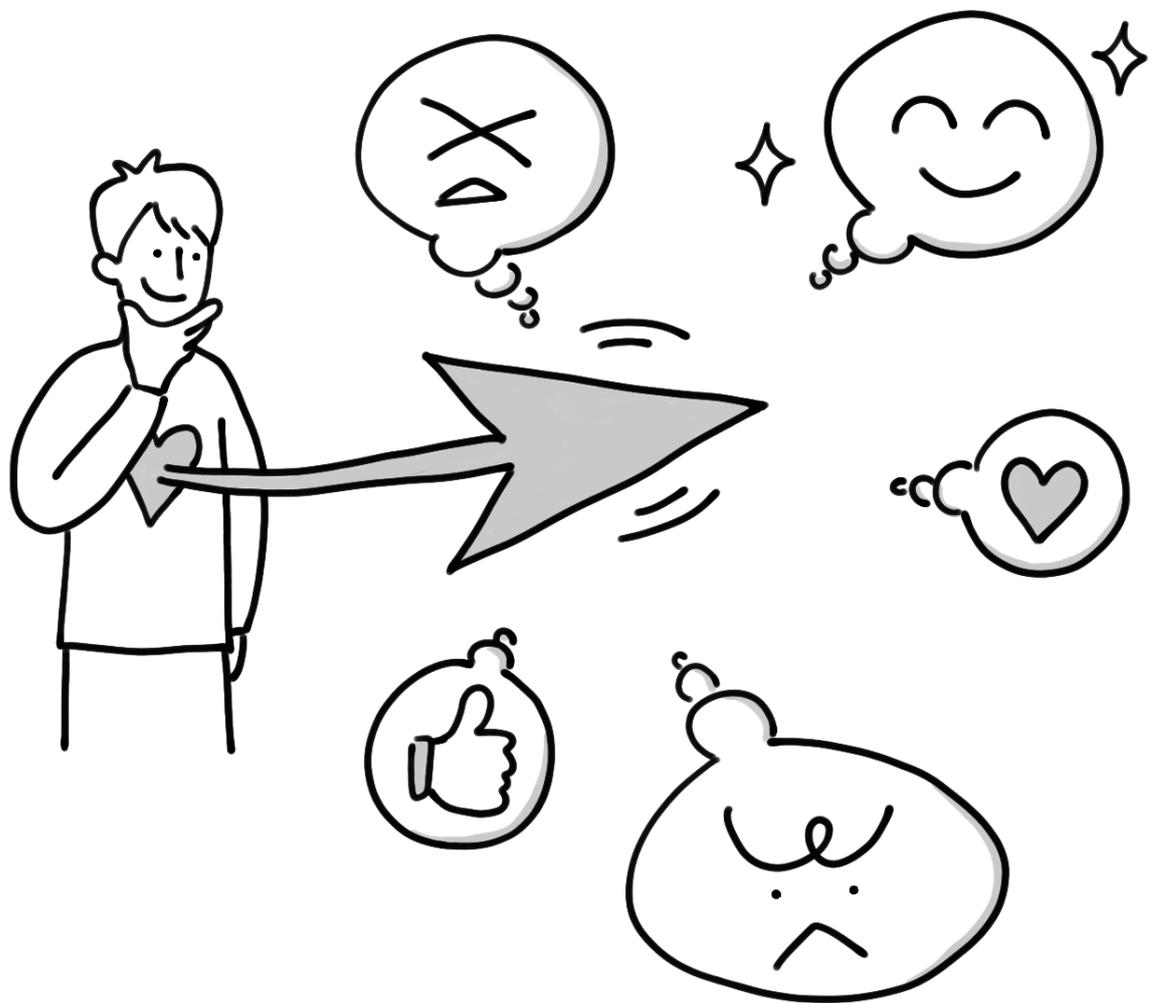
▼その状況において

学びに対して受け身な姿勢だと、やらされ感を感じてつまらなくなってしまうたり、自分にとっての意味を理解できないまま進んでしまったりして、結果として身につかないということが起きてしまう。

▼そこで

あくまで学ぶことの主体は自分にあると捉え、自ら考え・選び・動くようにする。

# B2 感情は学びのナビゲーター



内なる声に耳を傾けて、  
偽りのない自己を認識する

何かを始めようとしている。

▼その状況において

周囲の雰囲気流されて、知らぬ間に自分も同じ  
考え、感覚や感情だと思い込んだまま学び始めて  
も、うまくいかないかもしれない。

▼そこで

ワクワクやイライラ、好き・嫌い、面白い・悔し  
いなどの機微な感情の動きに対して、どんな時に  
どんな感情が湧くのか内省を通して、丁寧に向き  
合う。

# B3 自分テーマ

自分の意志で新たな学びを始めようとしている。

▼その状況において

学びたい気持ちはあるものの、具体的に何を学べば良いかわからず一歩踏み出せないでいる。

▼そこで

現時点のできること、やりたいこと、求められていることを掛け合わせながら、自分に合った学ぶべきことは何なのかを考える。



現時点の自分を知って、自分に合ったテーマ設定をする

# B4 学び旅、マイプラン



多様な選択肢から自分に合った  
最適な学び方をデザインする

本腰を入れて学ぼうとしている。

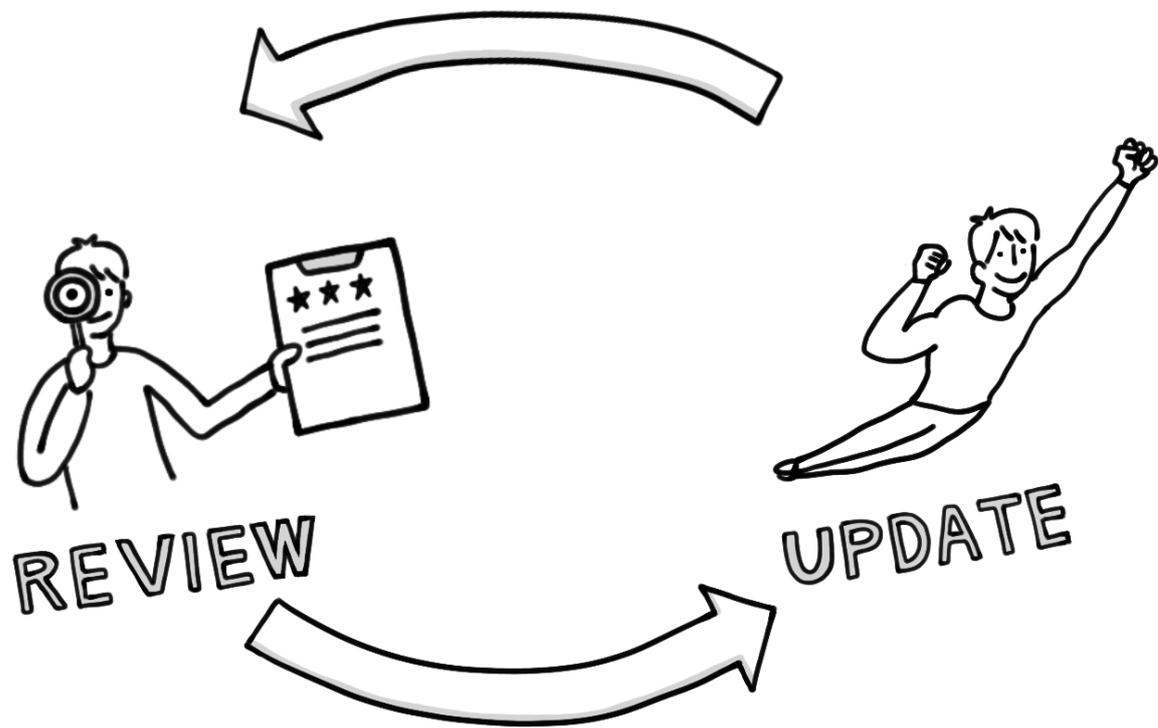
▼その状況において

いつもの慣れたワンパターンな学び方になってしまい、必ずしも効果的に学べないことがある。

▼そこで

学び始める前に、学ぶ対象やテーマの特性を理解して、多様にある学び方の選択肢の中から、自分が目指すことに適した学び方をデザインする。

# B5 レビュー&アップデート



常に自分の学び方を点検して、  
改善し続ける

学ぶことに夢中になっている。

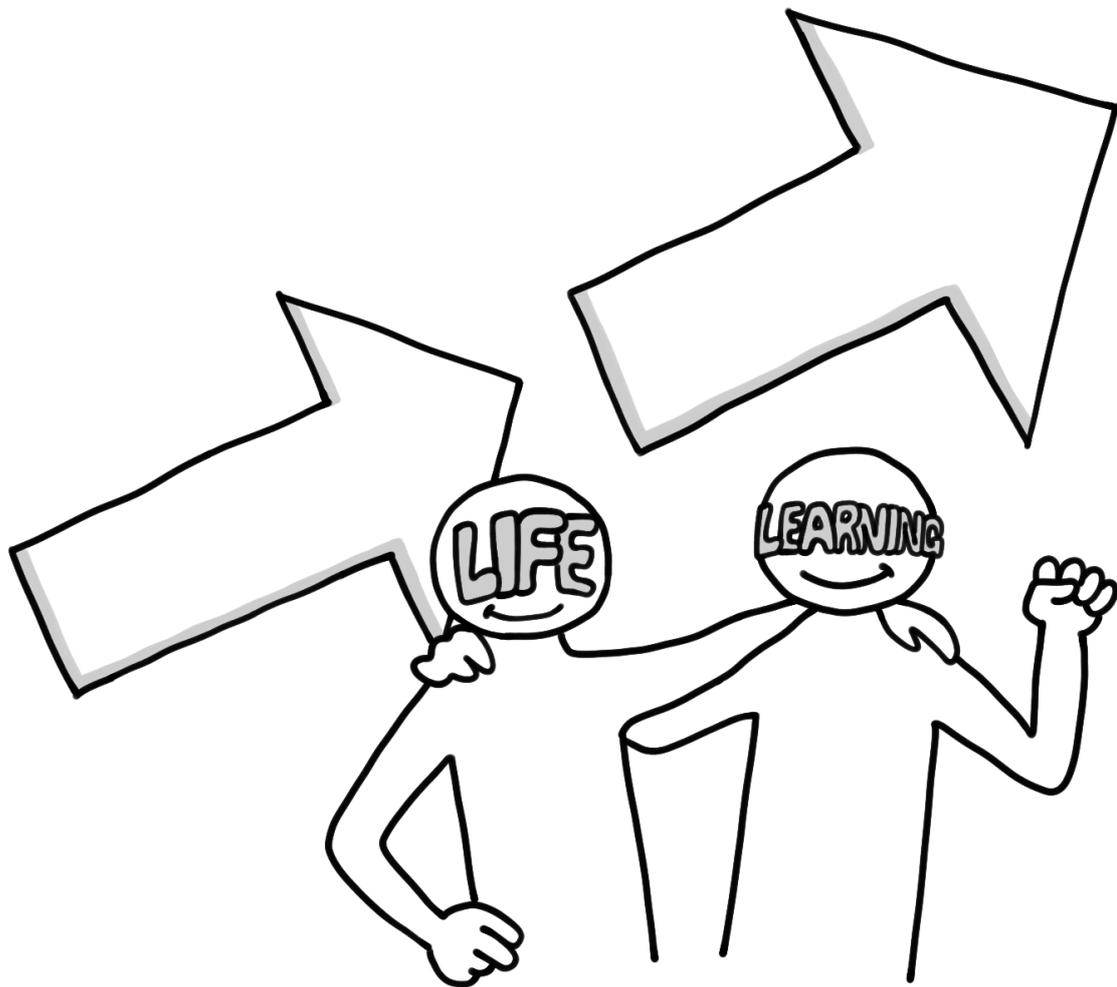
▼その状況において

学ぶことに集中し過ぎると、実はちゃんと学べていないという可能性に気づかず、効果的な学びから逸れてしまい、知らず知らずのうちに学びの質を下げているかもしれない。

▼そこで

学び始めた後も、自分の学びを頻繁に可視化したり振り返ることで、試行錯誤しながら学び方をアップデートし続ける。

# B6 ライフシフトは学びシフト



人生の節目節目で学びのテーマやスタイルも大きく変わっていく

自分のこれからを考えている。

▼その状況において

社会環境が大きく変わっていく中で、「学び→仕事→余生」などに代表される固定的な考え方でライフステージを捉えていると、長い人生の中で充実した生き方ができなくなってしまうかもしれない。

▼そこで

人生のいくつかのステージにおいて、自分の目的やビジョンを考える際に、学ぶということについても一緒に考え、学びの目標も考え直す。

# B7 継続は気楽にあり



進捗より継続を優先して、  
ハードルを下げる

目標を持って学びを進めている。

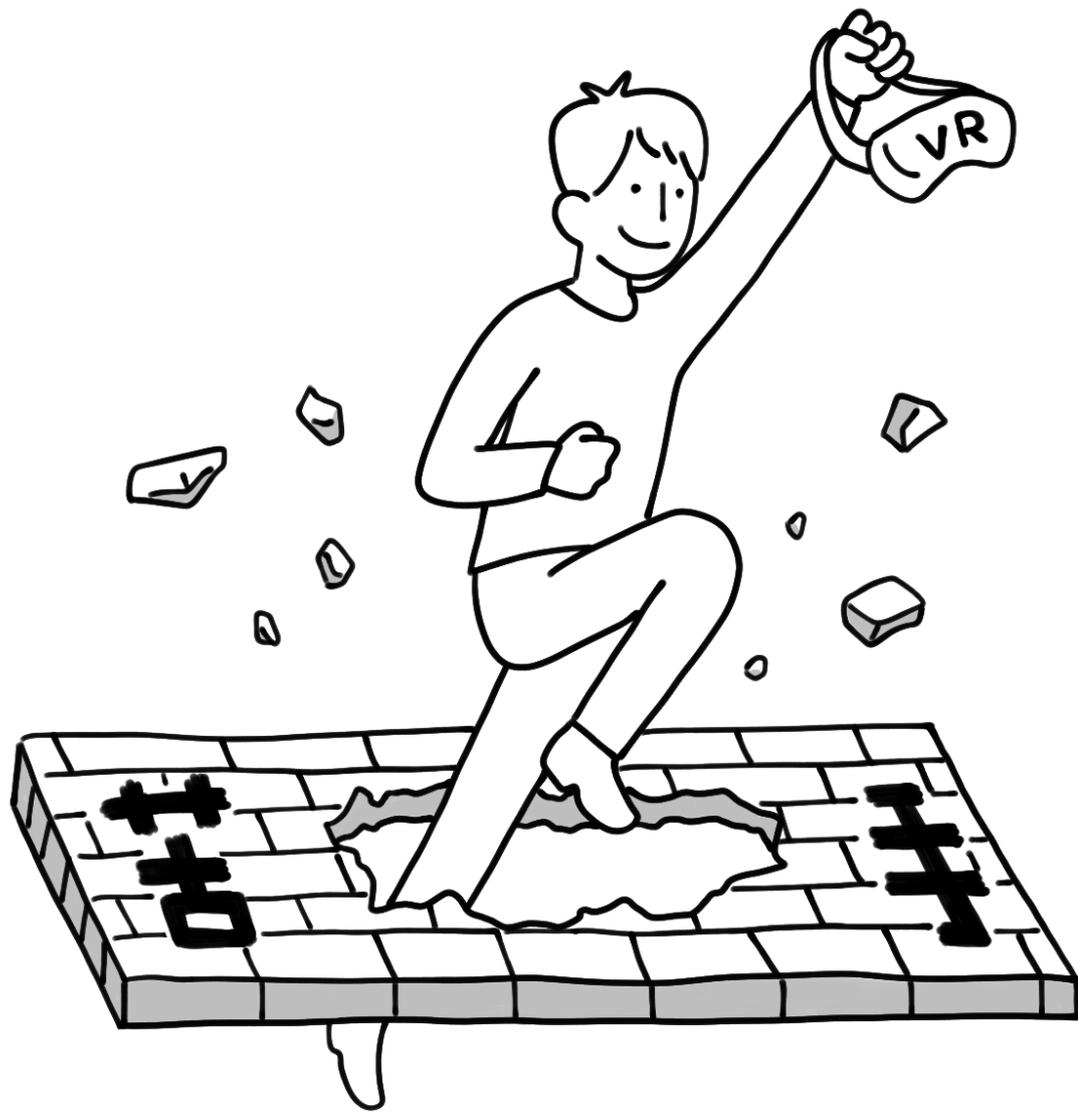
▼その状況において

計画通りに進められないことなどがあり、知らず知らずのうちに自分を追い込んでしまうと、それがストレスとなり、無意識のうちに学ぶことを遠ざけることがある。

▼そこで

目標というものは迷わないための道しるべだと考えて、達成が必ずしも必要ではないと、気持ちを楽にして続けられるようにする。

# B8 苦手解消ハック



苦手なことでも、  
楽しくできるやり方がきっとある

自分では関心がなかったことも学ぶ必要性が出てきた。

▼その状況において

学ばなければいけない対象をその分野で標準とされている学習方法に固執して学ぼうとすると、苦しくなってやらない理由を見つけて逃げてしまったり、行き詰まったりして、学びを進められない。

▼そこで

様々なツールや学習方法をなんでも試してみても、自分に馴染むやり方を探すことで、苦手なことでも自分なりに楽しく学べる方法を見つけていく。

# B9 保温と加温

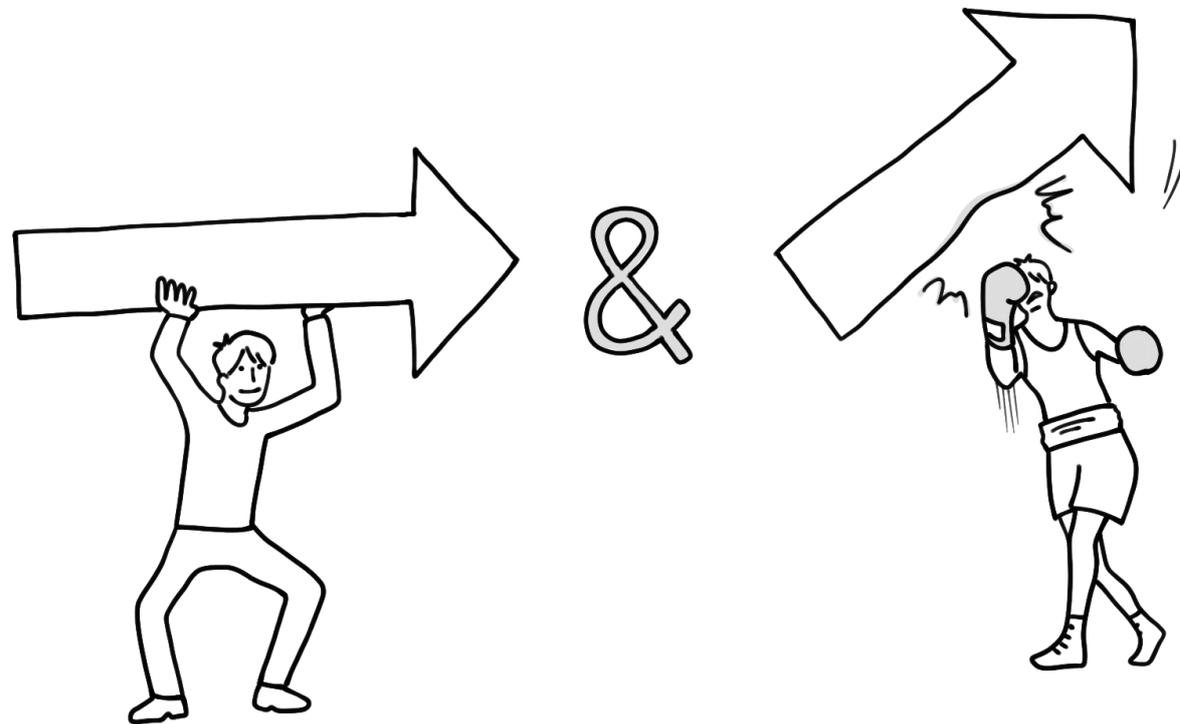
興味関心のあることを学んでいる。

▼その状況において

たとえ最初は興味があったことでも、段々冷めてしまったり、面倒くさくなったりして、学びから遠ざかってしまうかもしれない。

▼そこで

モチベーションを維持するために、自分なりにやる気が出る工夫として、日常的なものところぞと行うものの2段階で仕組みを考える。



学びのモチベーションを  
保ち続ける工夫をする

# C1 基本の型をまねぶ



先人が積み上げてきた  
普遍的なものを自身の土台とする

自分なりに学ぶことを続けている。

▼その状況において

表面的・断片的な知識だけを学んでも、体系的な理解ができていないと、ある状況では実践できたとしても、他の状況での応用が利かないなど発展性がなくなってしまうかもしれない。

▼そこで

古典や学術的な理論など普遍的な価値のあるものから基本的な型（知識の土台）を学んだり、尊敬する学び手など特定のロールモデルから、基本の考え方を真似たりする。

# C2 興味の転回、学びの展開



興味が広がってきたら、テーマを  
 どんどんピボットして進めていく

あるテーマについて学びを深めている。

▼その状況において

自分で一度決めたテーマだけにこだわり過ぎると、せっかくの新しい学びの機会や視野が広がるきっかけを自分で見逃してしまう。

▼そこで

自分が選んだテーマやアプローチなど特定のものに固執することなく、気軽に路線変更しても良いと考え、学びを継続するようにする。

# C3 終わりになき学び旅

自分なりに理解できたと思いつつある。

▼その状況において

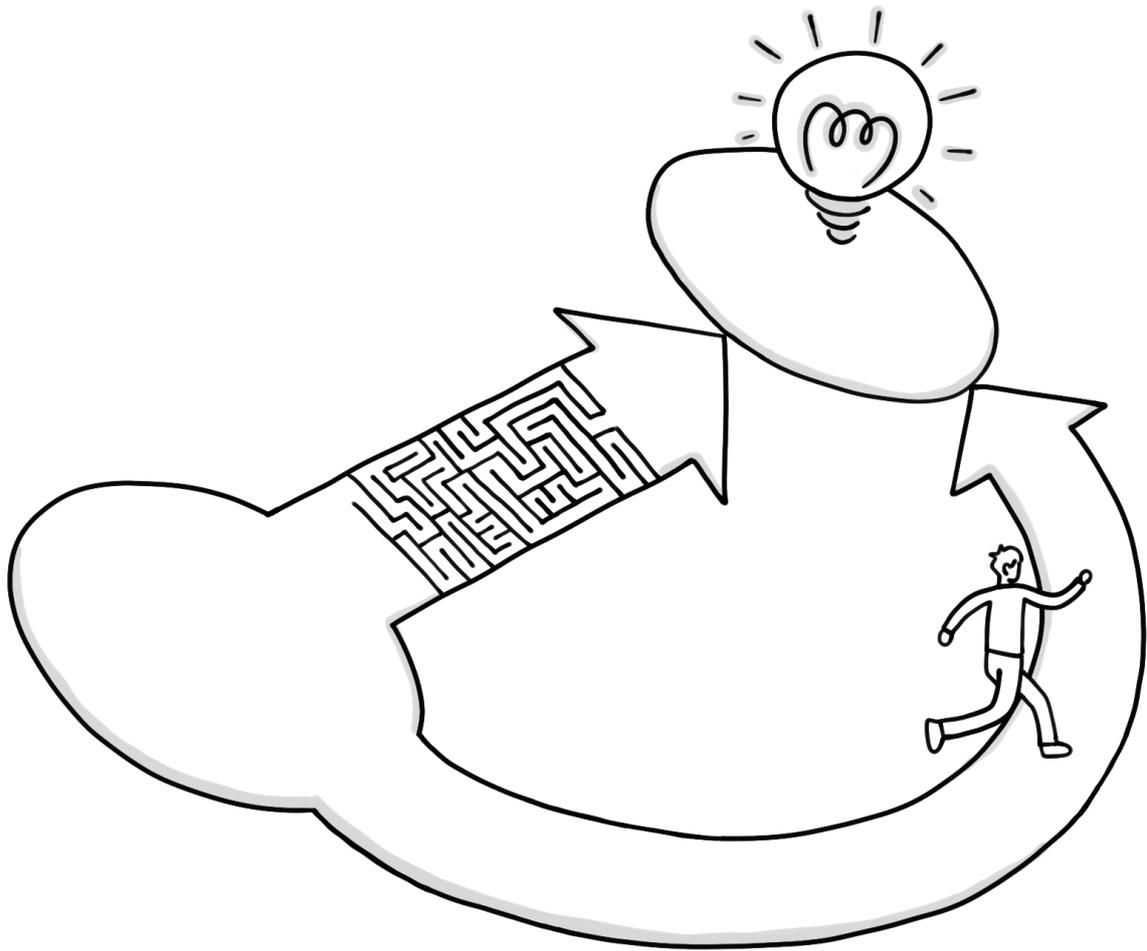
自分なりの考えが確立したとか、もう学びきった、などと考えてしまうと、そこで進歩が止まってしまいかもしれない。

▼そこで

学ぶことに終わりはないので、自分の中では常に未完成であることを忘れずに、問いを立て続け、見直しをすることを繰り返していく。

常に未完成を意識して、  
新たな学びの可能性に向かっていく

# C4 学びの道は急がば回れ



まわり道だと思っても、本質を正しく理解して進む方が早い

何らかの成果を出そうとしている。

▼その状況において

成果を早く出そうとするあまり、中途半端に理解している状態や本質を理解しないままに進めてしまっても、良い成果には結びつきにくい。

▼そこで

何事も学んだことを正しく理解するには時間がかかると考えて、焦らず繰り返し取り組みながら確実に身につけていく。

# C5 集中とぼんやり

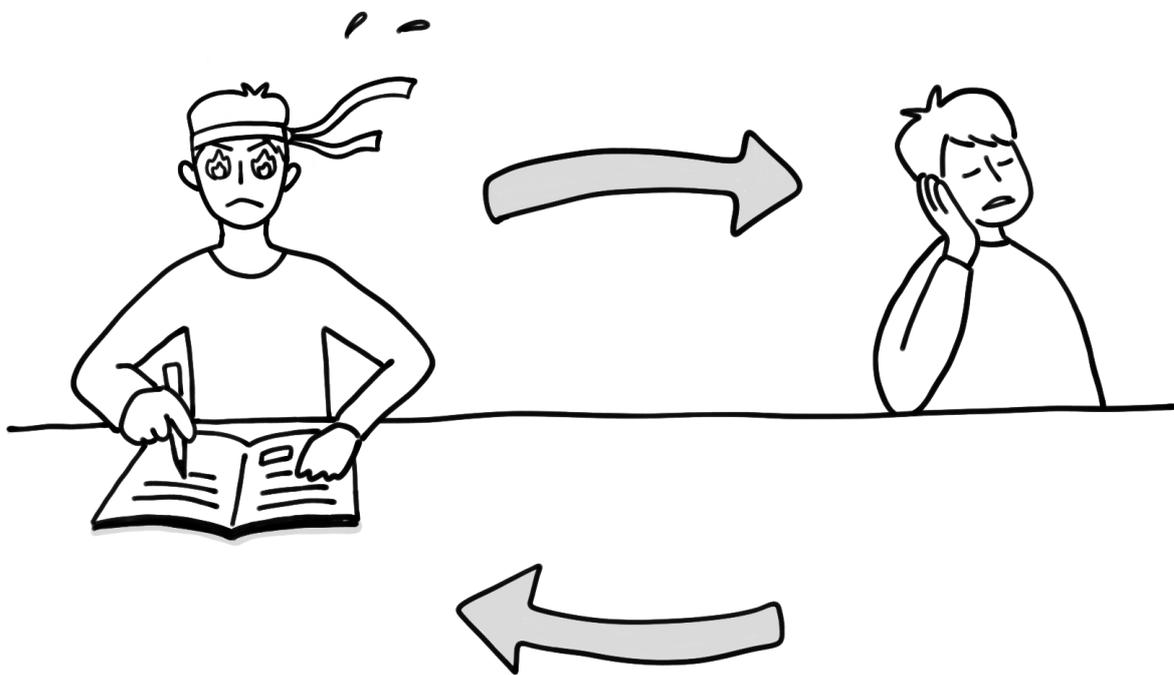
日々の生活をせわしなく感じながら過ごしている。

▼その状況において

気持ちの余裕がなくなり、新しい発想をしようとしてもなかなかできない。

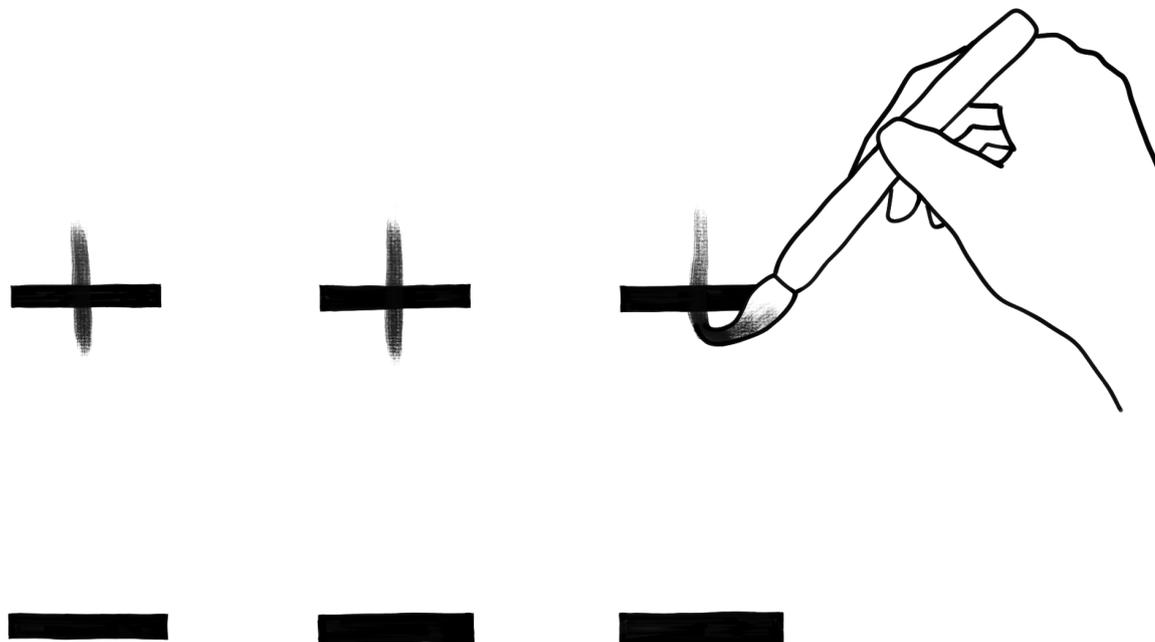
▼そこで

何もしない時間をあえてつくり、「集中」と「ぼんやり」の時間をリズムカルに繰り返すようにする。



オンとオフの繰り返しで、  
創造のリズムを生み出す

# C6 マイナスはプラス



失敗や否定なども、  
何でも学びの糧にする

創造的な学びを進めていきたい。

▼その状況において

間違ったり失敗したりすることは良くないことだと考えてしまい、いち早く「正解」にたどり着かないと今自分が取り組んでいることに価値がないのではないかと思ってしまう。

▼そこで

失敗してしまったり、周囲から否定的な内容など異なる意見を受けたりすることがあっても、その一見マイナスと思われる要素こそ創造的な活動につながる貴重な機会だと捉え、学びの糧にしていく。

# C7 ゆらす、ずらす、こえる

激しい変化の渦中にいる。

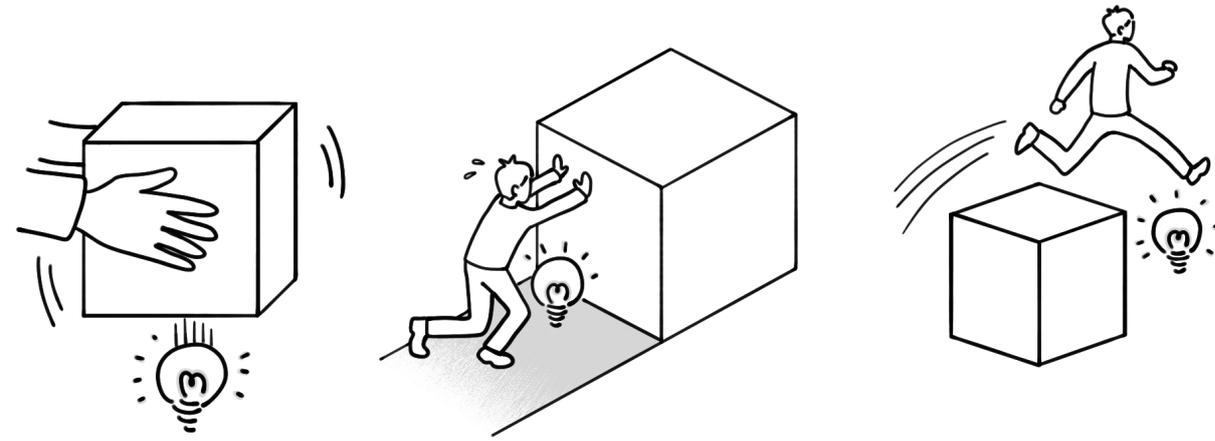
▼その状況において

せっかく学んできたことも古くなって、いまの時代には合わなくなってしまう。

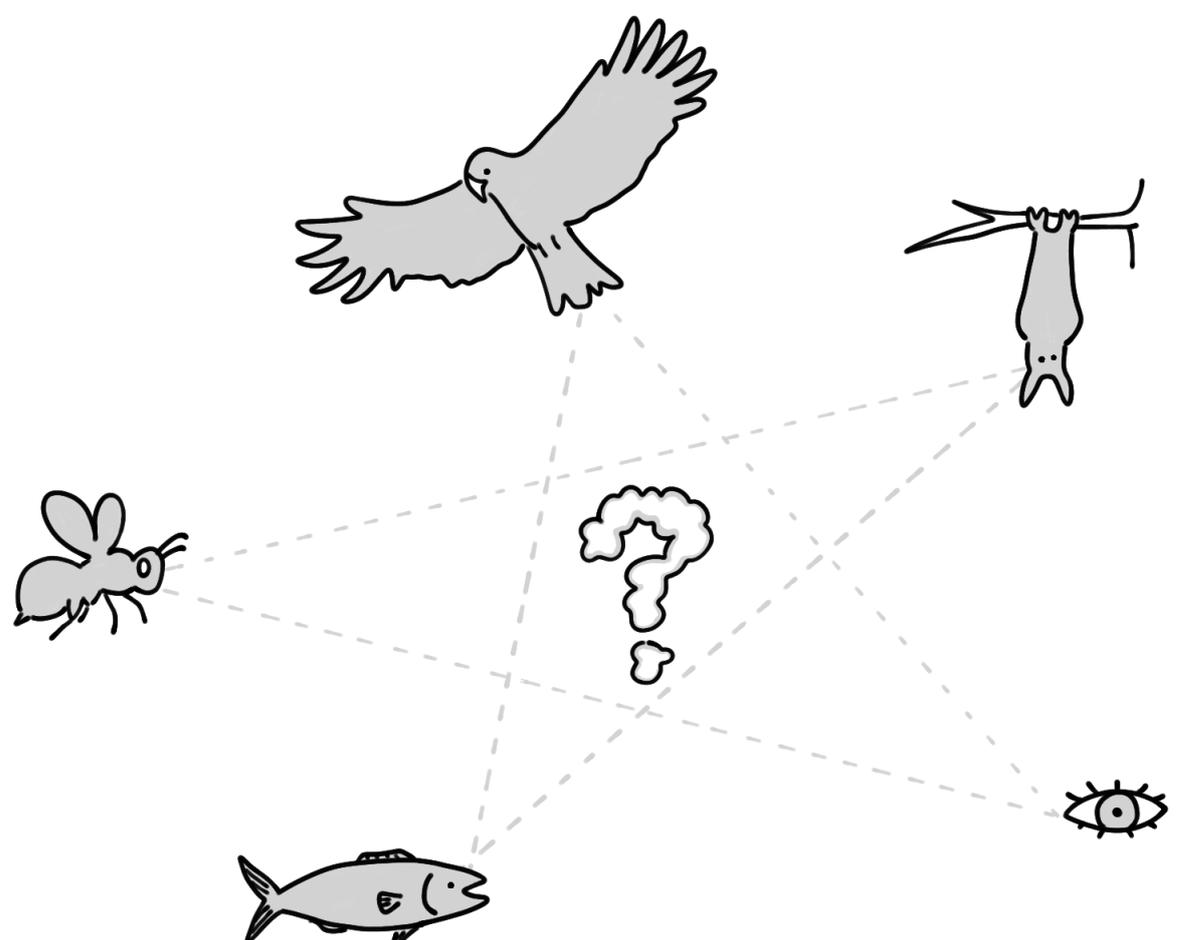
▼そこで

普段と異なる領域に触れたり身を置いたりすることで、驚きや期待、違和感を持ち、自分自身が変わるきっかけを見つける、ということを繰り返して学びの新陳代謝を促進する。

いつもの環境に変化を起こしたり、越境したりすることで、新しい自分の可能性を発見する



# C8 虫の目、鳥の目...、いろいろな目



ある物事について考えようとしている。

▼その状況において

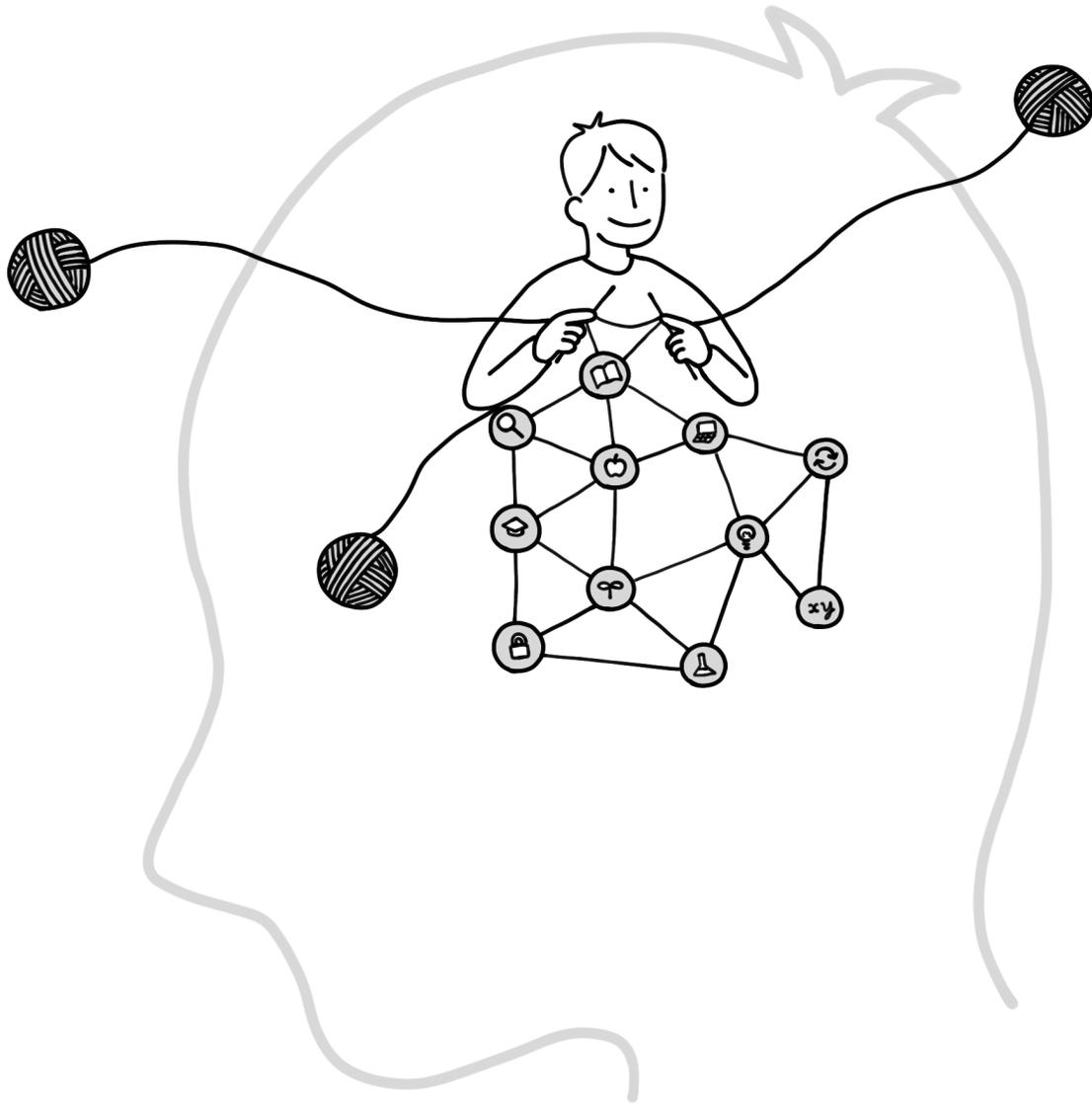
特定の視点や関心のある領域の範囲だけで物事を見てしまうと、世の中に溢れる様々なことを狭い視野でしか見られなくなるかもしれない。

▼そこで

様々な角度・高さ・距離などから物事を見ることで、同じ物事に対して複数の考え方ができるようにする。

色々な視点で物事を見る癖をつけることで、いつもの自分とは違う考え方・感じ方・解釈があることに気づく

# C9 知識を編む



インプットした知識と既存の知識のネットワークを編み上げることで、知識が活躍できるようにする

知識を蓄積してきている。

▼その状況において

せっかく学んできているのに、離散的な知識では、それを活用することができず（できていない気がして）、今の学びは無駄なのではないかと思ってしまう。

▼そこで

学んだことと関連した興味関心を言語化してタグ付けしたり、引き出すための仕組みを作ったり、知識のネットワーク化を行い、自分が学んだことを様々な場面で使えるようにする。

# D1 使ってなんぼ



“使う覚悟”を持って学び、  
実践して検証する

知識を役立てていきたいと思っている。

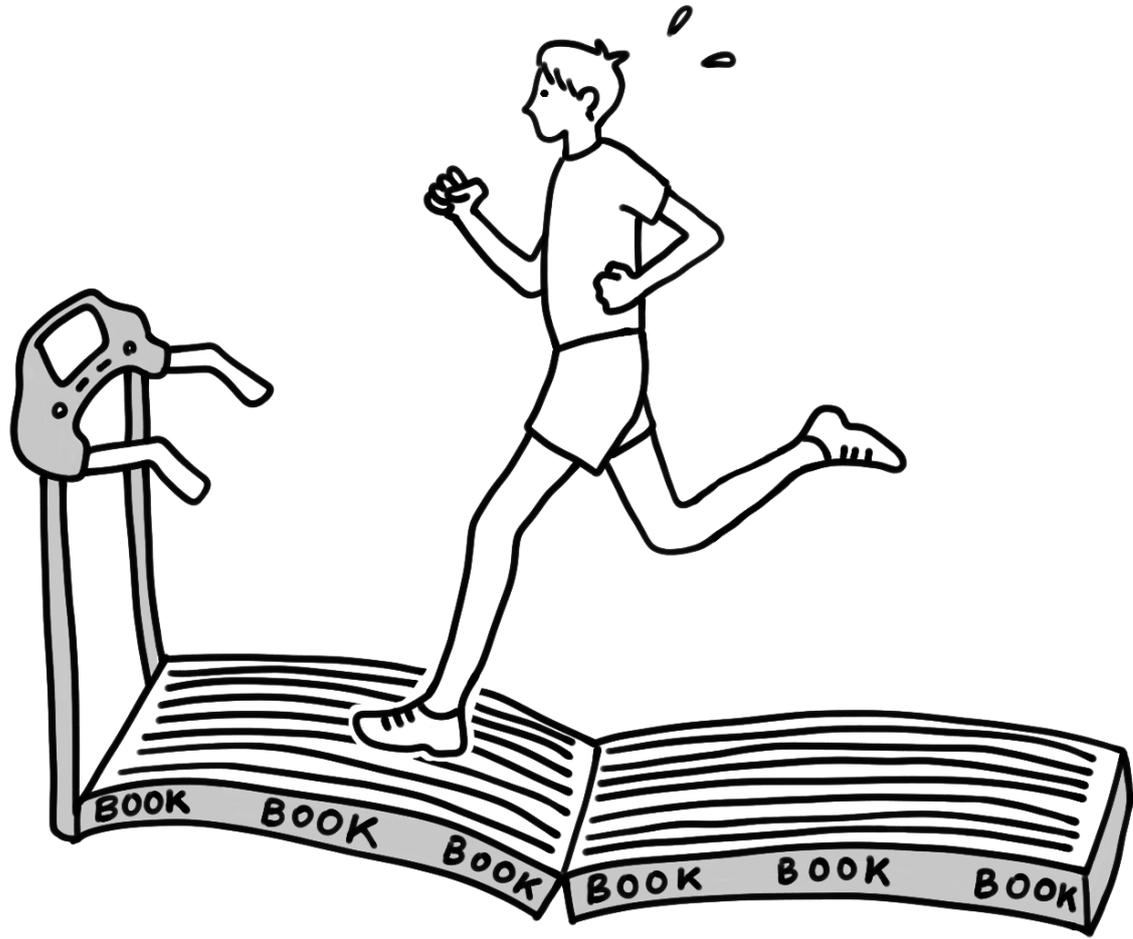
▼その状況において

実践を積まずに、知識のインプットだけでできる  
つもりになってしまうと、実際に活用していくこ  
とができない。

▼そこで

学ぶ時にはその学びを活用する場面をイメージす  
るとともに、学んだ後にすぐ実践して検証を行う  
。

# D2 習うより慣れよ



理解をカラダに染み込ませながら、  
自然に活用できることを目指す

知識を役立てていきたいと思っている。

▼その状況において

言葉で理解することだけに焦点を当てて学び続けても、具体的な知識やスキルは「身につき」づらい。

▼そこで

頭で考えるだけでなく、カラダを使って繰り返し体感しながら学び進めることで、無意識にでもできるようにする。

# D3 ヘルプ！で広がる学びの連鎖

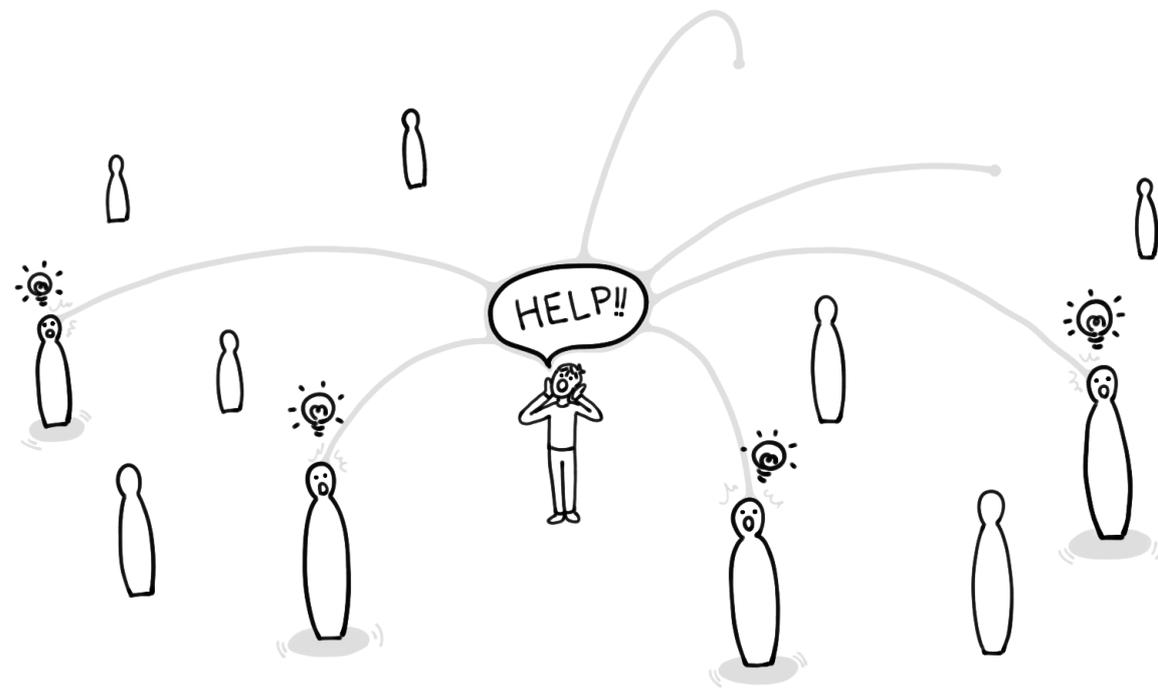
解決すべき問題に直面している。

▼その状況において

ひとりで解決しようとする、と、どんどん悩みが深くなったり行き詰まってしまう、たとえ個人で解決できたとしても、解決の手法や経緯が共有されずに終わってしまうかもしれない。

▼そこで

誰かに助けを求めることも学び合いの1つと考え、学びをオープンにする。



ひとりで抱え込まずに誰かに助けを求めることは、自分の理解だけではなく、みんなの学びも促進する

# D4 学びのコミュニティ



同じ関心を持つ仲間が集まって交流すると、学びのサイクルが回り出す

ひとりで学びを続けている。

▼その状況において

学んだことをひとりで深めようとしたり実践しようとしたりしても、次に向かうべき方向が見えなくなったり、進捗、理解度合、学び方などに不安を感じやすい。

▼そこで

対話しながら学び合い教え合うことができる場を、参加したり自分でつくったりしてみることで、お互いにプラスの影響を与え合うようにする。

# D5 伴走し合える場づくり



安心して楽しく学べる場をデザインして、一緒に学ぶ仲間を作る

一緒に学ぶ仲間を作りたい。

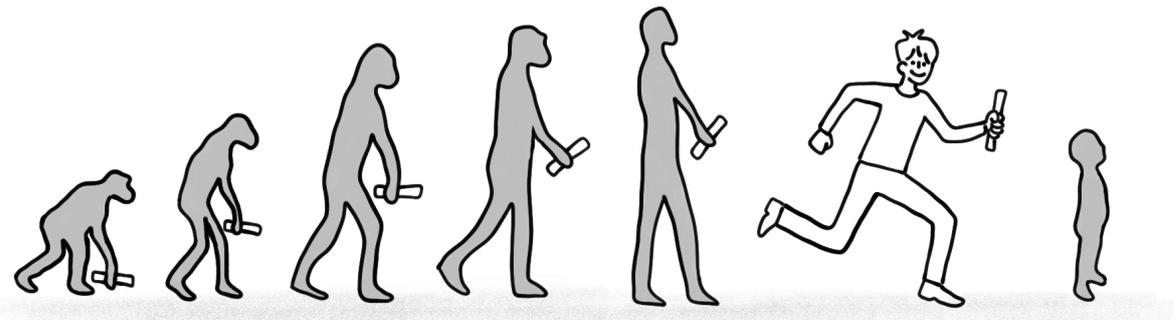
▼その状況において

興味がありそうだからと誘っても、何をするのか理解してもらえなかったり、強制しているように受け取られたりしてしまい、なかなかうまくいかない。

▼そこで

学ぶ本人の気持ちを尊重し、何を楽しいと感じるのか・なぜ学びたいのかを一緒に考え、その実現に近づくような場をデザインする。

# D6 わたしの学びは人類のバトン



先人たちの膨大な知的営為に自分たちの学びが積み重なり、そして未来の世代に引き継がれていく

学ぶことの意味を考えている。

▼その状況において

学びを単なる一過性の個人的な営みだと考えてしまうと、過去の学びへの感謝や未来の世代へ繋ぐ学びを意識できないかもしれない。

▼そこで

学ぶということは、社会や人類の進化に寄与する大切なものだと考える。