

インタビューの作法と極意

2025.5.8.

国際医療福祉大学大学院・乃木坂スクール

河原 理子（かわはら・みちこ）

michiko-kawahara@g.ecc.u-tokyo.ac.jp

自己紹介

1961年 東京生まれ

1983-2020年(22-59歳) 朝日新聞記者 主に社会部

上智大学グリーンケア研究所 人材養成課程修了

A級ロゴセラピスト (日本ロゴセラピスト協会)

東京大学大学院 情報学環 特任教授

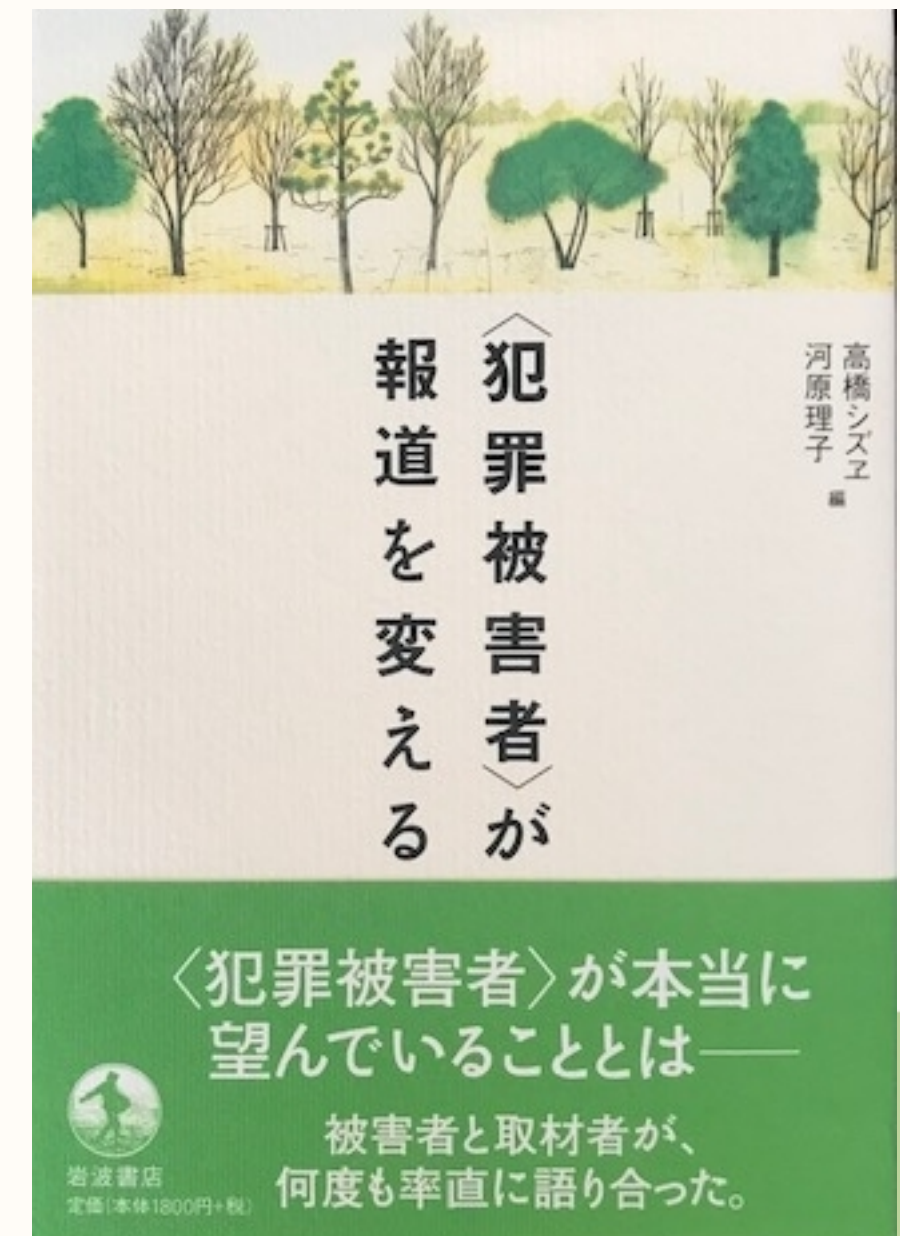
武蔵野大学 客員教授

他いくつかの大学で講師、いくつかボランティア

主な関心

トラウマとジャーナリズム

聴くこと



聞いたつもりだった私

インタビュー ?!

今日の話は

主に これから始める人向け

◎ 個々人に聞く

△ 不特定多数に同じ質問
(構造化インタビュー)

1

どんな質問なら答えたいくなる？

2

一番大切なこと 〈聞く態度〉

3

私はあなたのことをちゃんと
知りたい！→ 準備する

4

誠実に始めて、安全に終わる。



1. どんな質問なら
答えたくなる？

8/22は横浜市長選！中1娘が全候補者インタビューに挑戦しました

くらす

理事長／ローカルメディアデザイン事業部マネージャー／ライター 北原まどか
2021/08/11



2021年8月22日に投開票される横浜市長選挙は、8人が立候補という過去最多の混戦になっています。IR（統合型リゾート）の誘致の是非や、コロナ対策など、いくつかの争点があるなかで、選挙権を持たないわが家の中学1年生が、市長選の全立候補者への対面でのインタビューに挑みました。質問は全員共通の6問。多忙な候補者たちは、どんなふうに中学生のインタビューに応えたのでしょうか。

[森ノオト](#)

<http://morinooto.jp/2021/08/11/yokohamamayor/>

2021年の夏休み、中学で宿題が出た。
「横浜の未来について調べる」

娘が初めに考えたテーマは
「ロープウェイ」。

それより候補者にインタ
ビューしてみたら、とお父さん。
中学校の給食をどうするかも市
の課題になっていた。

初めは「めんどくさい」と
思ったが……

〈横浜市長選の候補者へ〉 質問は6つ

初めはこの3問だけ ⇒ 誰が考えた質問でしょうか？

- ①なぜ横浜市長選に立候補するのか。
- ②中学校給食は現在選択制デリバリー式だが、それを持続していくのか。あるいは自校式、親子式、センター調理式に移行していくのか。その理由は。
- ③IR（統合型リゾート）は賛成か反対か。その理由は。
賛成の場合は市民の多くが反対していることについてどう思うか。反対の場合は代替りの案は。

〈横浜市長選の候補者へ〉 質問は6つ

後から3問追加 ⇨ 誰が考えた質問でしょうか？

④横浜市長とはどういう仕事なのか。

⑤なぜ私たち（市民）は政治に興味を持ち、
選挙に行く必要があるのか。

⑥●●さんは中学生時代、どんなことに興味を持ち、
どんなことを考えていたのか。

どの質問に答えたい？ どうして？

④横浜市長とはどういう仕事なのか。

太田候補： 市民の幸せを第一に考えるのが横浜市長の仕事。

⑤なぜ私たちは政治に興味を持ち、選挙に行く必要があるのか。

太田： 自分の考えに近い人を選ぶのが選挙です。

⑥中学生時代、どんなことに興味を持ち、どんなことを考えていたのか。

太田： （私が子どもの時は）みんな貧乏で、何もなかった。私は頭がよかったが貧乏で高校に行けず、（中学校を出て働いて、その）企業の中で勉強を教えてくれた（そして、働きながら学び大学を出た）。

ぜひ、市政中継での私の演説を聞いてほしい。

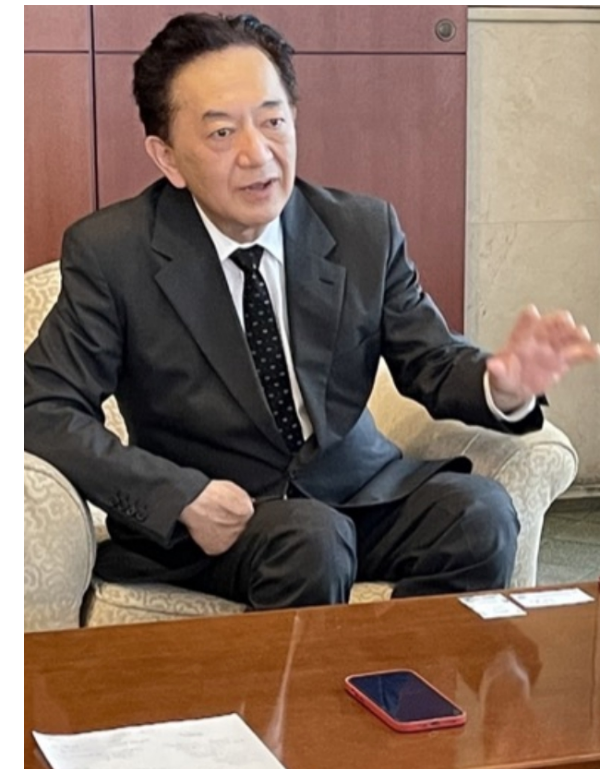


⑤なぜ私たちは政治に興味を持ち、選挙に行く必要があるのか。

田中： 同じ人間としてやってくれる人、信じる人に一票を投じる。一人の人間として尊重するが、全権委任するのではなく、違うと思った時に違うと伝える。一人の人間として、今までの形の（政治の）ベクトルから変えてほしいよね、という（思いを託す）のが選挙。

⑥中学生時代、どんなことに興味を持ち、どんなことを考えていたのか。

田中： 小学校の時はかけっこが遅かったが、中学校になって学校で3位になった。合唱部に入ってNHKのコンクールで3位になった。中学校時代はモテモテだった。



インタビューは
取調べではないが
おしゃべりでもない

本当に聞きたいの？

相手に関心を持つ

何が聞きたいの？

頭を整理する

質問案は口ずさんでみる

下調べしてきた？

準備がとても大切

名前は絶対に間違えない！

ちゃんと聞いている？

聞く態度を意識する



2. 一番大切なこと 聞〈態度〉



もてなしとは、客に注意を向ける能力のことである。これは大層困難なことである。というのも、私たちは自分の欲求や心配や緊張に心を奪われており、そしてこれらのことが、他者に注意を向けるのに必要な、自分自身から距離を置くことを妨げているからである。

**H.J.M.ナウエン『傷ついた癒し人 苦悩する現代社会と牧会者』
西垣二一、岸本和世・訳、日本キリスト教団出版局、1981**



時間をかけることは大切だけれど、急ぎのニュースで締め切りが迫っている場合は難しいかもしれない。

それでも、「相手とその部屋にいるときは、ちゃんとそこにいて相手と向き合い、話に耳を傾け、人間らしい反応を示しましょう」。

チューリップ・マッズンダー*

**“How I Cover Sensitive Stories: Tulip Mazumdar”
in Jo Healey, *Trauma Reporting*, 2020, Routledge**

*英公共放送 B B C のグローバルヘルス専門記者として、西アフリカの IS 支部、イスラム過激派、FGM(女性器切除)、エボラ出血熱、マラリア、結核、エイズなどを取材

聞く態度

目の前の相手に集中する

✓ パソコンでメモをとる場合は注意する

応答する

1

あいづち 「なるほど」「へえ」 うなづく……
聴いてますよ、という
メッセージ(態度)

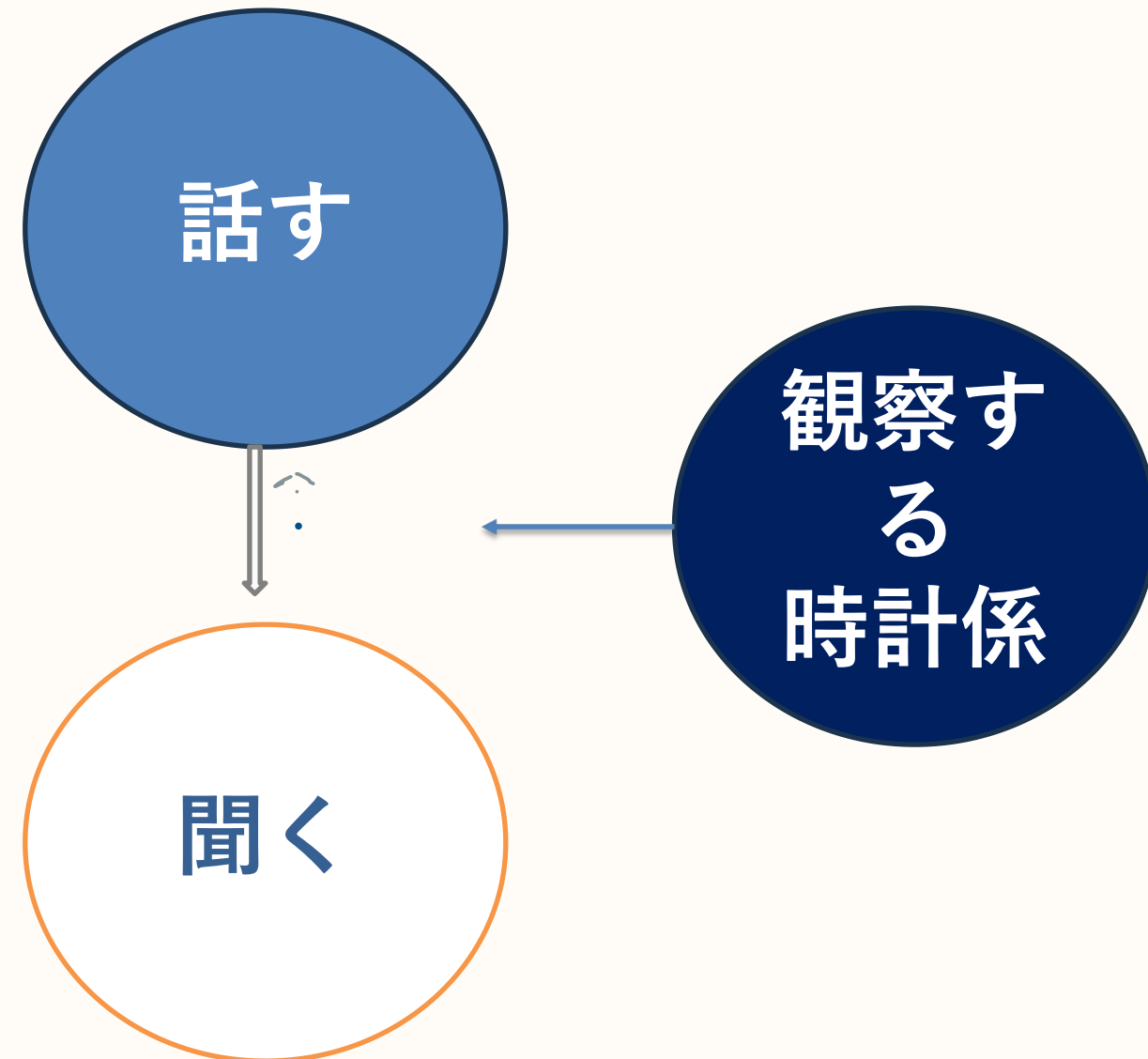
2

反射 相手の話を繰り返す、
言い換えて確かめる

3

質問 エピソードを浮き彫りに
するために、さらに詳細を聞く
その時の心の動きを聞く
わからなかったところを
丁寧に確かめる

聞く態度の実験 (3人ひと組)



ひとこと自己紹介する
3分ずつ話す

Aパターン

「最近、楽しかったこと、面白かったこと」

- ・聞く人は絶対にリアクションしない!

Bパターン

「最近、頭にきたこと、残念だったこと」

- ・聞く人はうなづくなど、適宜応答する



3. 私はあなたのことをちゃんと知 たい！
→ 準備する

わが大学の先生と語る
「人を感じ、人と寄り添うインタビュー」 上間 陽子先生
大学生協連合会 季刊「読書のいずみ」2017年

「心を開かせる」ことは考えていない。
質問は、相手の文脈、文化にマッチしているかどうか重要。

.....

汎用性があると思うのは、「私はあなたに興味があって、ちゃんと知りたいと思っている」ということ。



https://www.univcoop.or.jp/fresh/book/izumi/news/news_detail_20.html

どうすればそのひとの「正直な気持ち」や「本音」を聞くことができるのですか？

私はいままで一度も、人生のすべてを聞こうとか、隠された正直な本音を引き出そうとか、思ったこともない。その時にたまたまお会いした方から、ただほんの二、三時間のあいだ、そのとき気が向いたことを語ってもらう、というだけのことだ。私たちが得られるのは、そのひとの人生の、ごくごく一部の切れ端、記憶の断片でしかない。

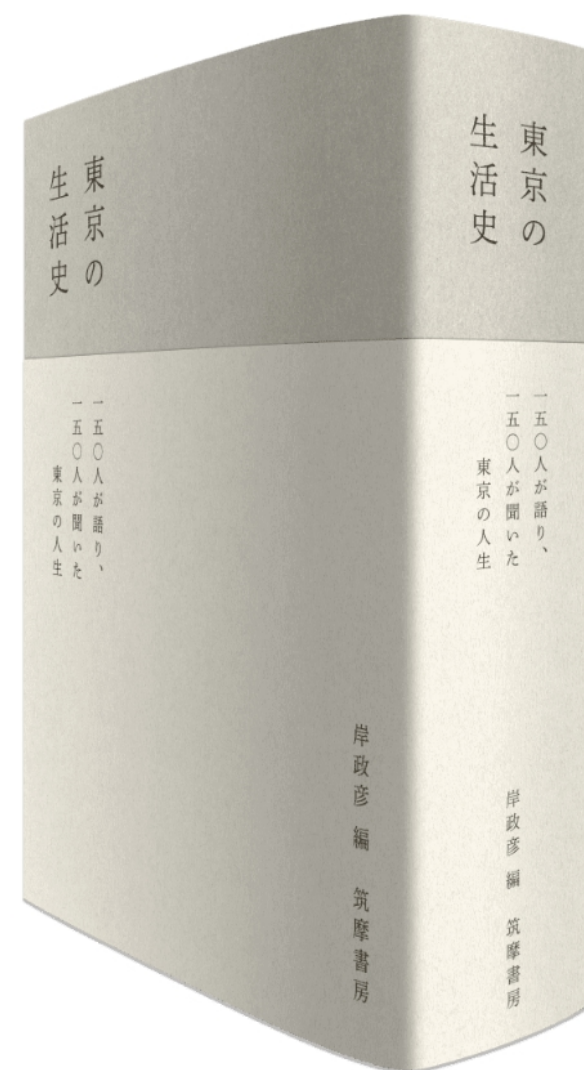
そしてその、ほんの二、三時間の語りが、いかに豊かなことだろう。私たちはそこから、歴史を、社会を、そして懸命に生きる個人たちの人生を垣間見ることができるのだ。

岸政彦『東京の生活史』（筑摩書房、2021）あとがき

生活史の 聞き取り

紀伊國屋じんぶん大賞2022 受賞

一五〇人が語り、
一五〇人が聞いた
東京の人生



東京の
生活史
岸政彦 編

1216頁に織り込まれた150万字の生活史の海。

いまを生きる人びとの膨大な語りを一冊に収録した、

かつてないスケールで編まれたインタビュー集。

筑摩書房

https://www.chikumashobo.co.jp/special/tokyo_project/

『東京の生活史』 どんな本？ 書評から抜粋

◆“一対一”の言葉が照らし出す要約できない人生の時間

倉本さおり（書評家、ライター） 週刊新潮 2021.10.21.号

<https://www.bookbang.jp/review/article/708879>

東京で生活している／していた人びと150人が語った話を、解説も説明もつけず、ただ並べて作った本—前代未聞の試みといわれるゆえんはその構造にある。注釈やプロフィールの類いは一切なし。聞き手は公募で選ばれた150人。彼らの名前はクレジットされているものの、その聞き手がそれぞれに選んだ語り手の多くは、名前も不明のまま「語り」だけが差し出される。

例えば、コロナ禍で苦境に立たされた中国の留学生の話が、セクシャルマイノリティであることの告白へとつながっていく。「話の流れの中で聞き手との関係性が明らかになったり、思ってもみない方向に話がころがっていったりする部分に惹き込まれたという感想が多い」と担当編集者はいう。

岸政彦 編『東京の生活史』聞き手インタビュー
vol.1 毛利マナさん (高校生)



語り手である祖母が料理教室をしている自宅のダイニングで話を聞いた

「じんぶん堂」サイトから

<https://book.asahi.com/jinbun/article/14446957>

岸政彦 編『東京の生活史』聞き手インタビュー
vol.2 齋藤あおいさん (大学院生)



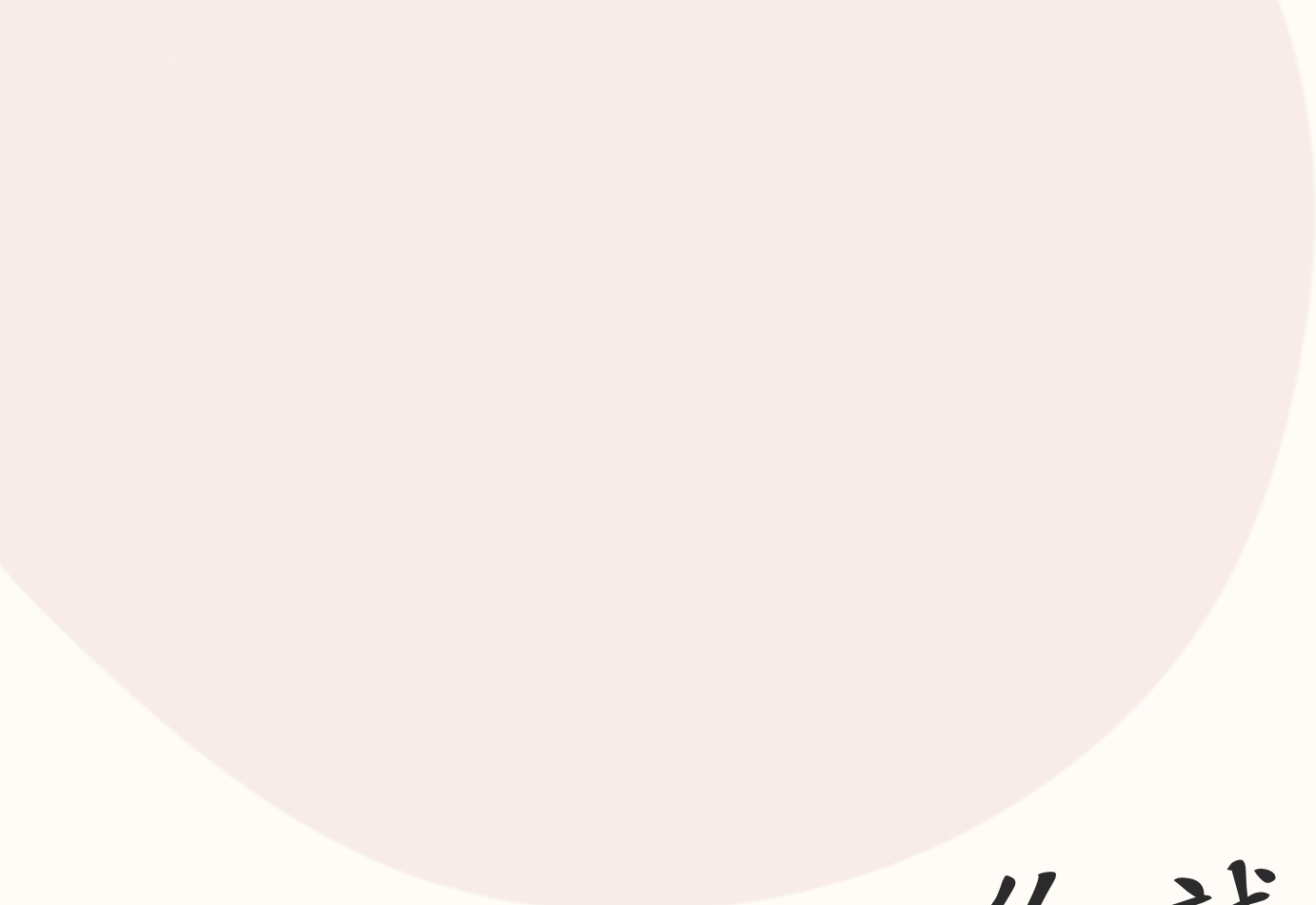
大学院での研究のため聞き取りをする齋藤さん

事前に調べる..... 何を?

- そのテーマについて、わかっていること(記事データベースや、先行研究の論文)
- 特定の人に聞く場合は、プロフィールや活動内容
(著名人なら、著書や記事は読んでおく)
- 名前を覚える 絶対にまちがえない! 誤変換に気をつける!
- 質問文は、耳で聞いてわかるように

聞いた後でも……調べる

- 論文や新聞記事を書くなら、「事実」を確かめなければならない
- 基本的なこと(固有名詞や年月日)は確かめて、違っていたら修正する必要がある
- 「あのとき」は何年何月？
- 本人が言うなら まちがいない？
- どのように、どこまで書くかはケースバイケース。その人が「どのように語ったのか」が大切になる場合もある(生活史調査など)



4. 誠実に始めて、安
全に
終える。

聴くことは、大なり小なり踏み込むこと

▷相手も不安! 初めによく説明することが大切 (特に、話しにくいテーマの時)。調査の目的、どこでどんなふうに公表するか……

▷**録音** 原則として、相手の了解が必要
録音失敗もある! (充電を確かめておく)
喫茶店は雑音が多い



プライバシーに踏み込む場合は スマホよりICレコーダー

作法

「人を対象とする生命科学・
医学系研究に関する倫理指針」
文科省、厚労省など 2023改訂

トラウマに触れる質問は
「侵襲に伴研究」に該当する

[https://www.mext.go.jp/a_menu/lifescience/biethics/Sei](https://www.mext.go.jp/a_menu/lifescience/biethics/Seimeikagaku_gaku.html)

[meikagaku_gaku.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/lifescience/biethics/Seimeikagaku_gaku.html)

研究の場合
倫理上大切なこと

1

十分な説明

2

自由意志に基づく同意

同意はいつでも撤回できる。
プライバシーにかなり踏み
込む場合は、「同意書」にサ
インしてもらうこともある。

参考)「科学の健全な発展のため
に――誠実な科学者の心得――」
日本学術振興会
[https://www.jsps.go.jp/j-
kousei/rinri.html](https://www.jsps.go.jp/j-kousei/rinri.html)

インタビューする

- ゆっくり落ち着いて話す
- 相手の話を聞く　自分が話しすぎない
- 答えやすい質問から始める
- 自分の想像で判断しない。わからないことは確かめる（言葉を選ぶ）
- 余白の時間をつくるとよい
例 「最後に、もし何か、言いそびれたことや
お話しになりたいことがあればどうぞ」
ただし構造化インタビューの場合はNG

繊細な話の場合

相手にとって「安心安全」な環境をつくる

*先回りしないで、相手に尋ねる。相手に選択肢を。

- ▷どこなら話しやすいですか？ どう座りましょうか？
- ▷事前に説明していても、当日もう一度、説明する。あなたは何者か、名前は？
なんのためのインタビューで、データをどう使うのか。
- ▷最初に、「無理に話さなくていいですよ」「途中でストップしても大丈夫」
「休憩が必要なときは言ってください」などと話しておく。
- ▷「お答えになりにくいかもしれませんが」と質問の前にクッションを。
- ▷最後に、言葉にしてくれたこと、話してくれたことに改めてきちんとお礼を！

インタビューを 安全に終える

あなたが報じるのに必要な論点についての話が終わったら、他に何か付け加えたいことがないか相手に聞きましょう。そして、最も重要なことですが、確実に、会話を「今、ここ」に、インタビュー相手が安全だと思えることの議論に戻しましょう。

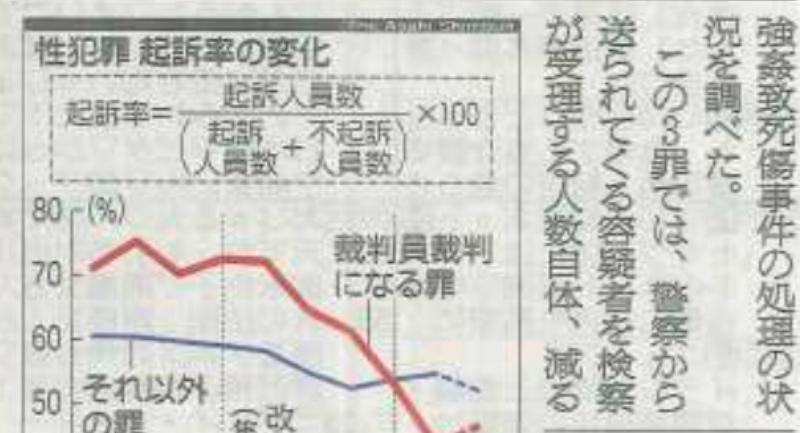
Dart Center for Journalism & Trauma
性暴力報道のヒント

性犯罪の起訴率低下

裁判員裁判回避の指摘

裁判員裁判の対象となる性犯罪で容疑者が起訴される割合（起訴率）がここ数年、大きく下がっていることがわかった。被害者が裁判員に知られるのを嫌がるため、検察が不起訴にしたため、裁判員裁判にならない

強姦罪などに交えて起訴したりした例が増えた、この指摘がある。被害者が「亡くなった」けがをしたたりした強姦致死傷、強姦わいせつ致死傷、集団強姦致死傷の罪は「重大事件」として裁判員裁判の対象になる。けががない強姦罪や強姦わいせつ罪、集団強姦罪は対象外だ。



「見ないで」全身覆い出廷

スタートから3年を迎えた裁判員制度の見直し議論のなかで、性犯罪は、被害者の負担が大きいとして裁判員裁判の対象から外すべきだという意見が浮上している。被害者の目に、裁判員裁判はどう映ったのか。強姦致死傷事件の被害者の女性(26)が朝日新聞の取材に応じ、法廷に立った体験を語った。

法廷に出た時の服装



本人の説明をもとに作製

被害者の26歳女性語る

女性が被害にあったのは2009年秋のことだ。自宅で寝ていた朝、侵入してきた男に押さえつけられ、殴られた。強姦されそ

うになり、すきをついて逃げ出したが、けがをした。被害者支援をしている弁護士から「けががあるから男は強姦致死傷罪で起訴され、裁判員裁判になる」と教えられたが、そのときはピンとこなかったという。

「大変だ」と強く意識したのは、裁判員候補者のリストを検察庁で見たときだ。性犯罪の被害者は、裁判が始まる前、候補者の中に知り合いがないかどうか



かを点検できる。「リストは、名前だけ、だーっと並んでいて、しばらく見たけれどわからなかった」。ただ、それを見て「一般の人がこんな風に来て、裁判員になるんだ」と実感した。10年5月に予定された東京地裁での裁判で、女性は被害者参加制度を利用して、法廷で思いを伝えることにした。悩んだが、どれだけつらい思いをしたか、自分で言わないと後悔するという一心だった。

事件のことは、実家の親にも職場にも話していない。傍聴席からは姿が見えないよう、ついたてを立ててもらったことになった。しかし、裁判員には顔を見られる。街を歩いても、みんなにじろじろ見られている気がした。法廷への不安が強くなった。

良いインタビューの秘訣は、積極的かつ非審判的態度で聞くこと
〈自分の経験や価値観、道徳で、決めつけたり、非難したりしないで耳を傾けること〉

簡単そうに聞こえるでしょうけれど、これは時間と労力をかけて
深めていくスキルなのです。

Dart Center for Journalism & Trauma
性暴力報道のヒント (河原訳)



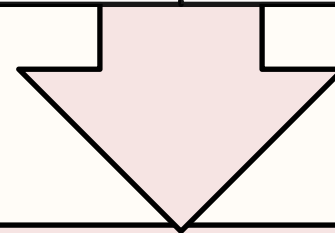
インタビューって
何が面白いの？



準備・調べる

質問を考える

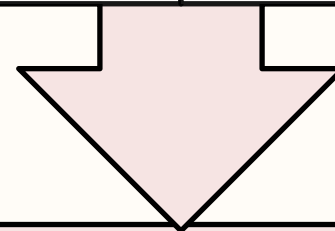
固有名詞を間違えない



目の前の相手に集中する

(もう一度)説明する

きちんとねぎらう



事後処理

確かめる

書く



あがとうございます

どうぞ、深呼吸を!