

ストレス&ヘルスケア

Stress

& Health Care

No.256 2025年9月8日発行

特集

書いて伝えるコミュニケーション

読み手に伝わる文章の書き方 — 基本のポイントと実践Q&A

公立はこだて未来大学 メタ学習センター 富永 敦子

Contents

- 5 | 現代栄養学とヘルスケアレシピ：高野豆腐のラスク風
- 6 | 健康増進センターからのお知らせ：労働衛生サービス機能評価認定を更新しました
- 7 | ストレス研究より：第8回 首の痛み・肩こりとストレス
- 8 | お知らせ：健康増進セミナーご案内、ストレス科学研究発行

特集

読み手に伝わる文章の書き方 — 基本のポイントと実践Q&A

公立はこだて未来大学 メタ学習センター 富永 敦子

読み手にわかりやすい文章を書くために

わかりやすく書いたつもりだったのに、読み手にはうまく伝わっていなかった——そんな経験はありませんか？

ビジネス文書やメールのように、情報の伝達を目的とした文章には、必ず読み手が存在します。読み手にとってわかりやすい文章には、以下の特徴があります。

- ・だれが読んでも、同じ意味に解釈でき、誤解が生じない。
- ・一度読んだだけで、情報を整理でき、理解できる。
- ・読み手の知識や経験が考慮されている。

このような文章を書くためには、「一文一義」や「重点先行」といった基本的な構成の工夫に加えて、「誰に向けて書くのか」を具体的に思い描く視点が重要です。

本稿では、読み手に伝わる文章を作るための考え方や実践方法について、具体例を交えながら紹介します。また、後半の「文章お悩み相談」では、事前アンケートで寄せられた声をもとに、職場での文章作成で困っていることをQ&A形式で取り上げます。今日からすぐ実践できる「伝わる文章」のポイントを一緒に見ていきましょう。

一文一義で書こう

文章の書き方に関する書籍の多くで、「一文一義」を勧めています。一文一義とは、一つの文に一つのことを書くことを言います。一文一義にすると、文の構造がシンプルになり、一度読んだだけで内容を理解しやすくなります。例Aを見てみましょう。

例A X市で昨年1年間に起きた交通事故のうち、高齢者が事故の当事者の中で過失の割合が最も重い第1当事者になった件数は27件であり、高齢ドライバーの増加とともに年々増えています。

例Aは、一つの文の中に以下の三つの内容が含まれています。

- ・X市で昨年1年間に起きた交通事故のうち、高齢者が第1当事者になった件数は27件である。
- ・第1当事者とは、その事故の当事者の中で過失の割合が最も重い人のことを指す。
- ・高齢ドライバーの増加とともに、高齢者が第1当事者になる件数が年々増えている。

例Aは一つの文の中に複数の内容を盛り込んでいるために、修飾関係が複雑になり、文が長くなっています。その結果、一度読んだだけでは、意味を読み取りにくくなっています。

例Aを一文一義に修正したのが例Bです。例Bでは、前述の三つの内容がそれぞれ一つの文になっています。

例B X市で昨年1年間に起きた交通事故のうち、高齢者が第1当事者になった件数は27件でした。第1当事者とは、その事故の当事者の中で過失の割合が最も重い人を指します。高齢ドライバーの増加とともに、高齢者が第1当事者になる件数が年々増えています。

一文一義で書くには、まず書きたいことを前述のような箇条書きにします。このとき、箇条書きの1項目に一つのことだけを書くように注意します。

複数の項目を書き出せたら、どのような順番で説明すればよいかを考え、箇条書きを並べ替えます。あとは、必要な接続表現を挿入しながら文章にします。

重点先行：一番伝えたいことを最初に書こう

例Cは、大学から学生への注意喚起の文章です。学生に最も伝えたいところはどこでしょうか？

例C 学内調査によると、セキュリティセミナーを受講しなかったために、学内ネットワークの使用を

停止された学生が全体の25%もいました。学内ネットワークの使用を再開するには、ITセンターへの申請が必要となり、申請から再開まで1週間程度かかります。このような事態にならないように、毎年4月中にセキュリティセミナーを必ず受講してください。

この文章の中で最も伝えたいことは、最後の「毎年4月中にセキュリティセミナーを必ず受講してください」ということです。最後まで読んでもらえれば、最も重要なことを伝えることができます。

しかし、読み手が最後まで文章を読むとは限りません。最初の文を読んで「調査の話だな」と受け取り、読むのをやめてしまう学生もいるかもしれません。それでは、最も伝えたいことを伝えることができません。

そこで、例Cを以下のように書き直してみました。

例D セキュリティセミナーは、毎年4月中に必ず受講してください。このセミナーを受講しないと、学内ネットワークの使用が停止されます。使用を再開するには、ITセンターへの申請が必要となり、申請から再開まで1週間程度かかります。学内調査によると、学内ネットワークの使用を停止された学生が全体の25%もいました。このような事態を避けるためにも、4月中にセキュリティセミナーを受講してください。

例Dは、重点先行で書き直したものです。重点先行とは、最も伝えたいことや重要なことを先に書くというやり方です。情報伝達を目的としているビジネス文書では、読み手が要点をすぐに把握できるように、重点先行で書くことが重要です。

Q&A：文章お悩み相談

Q：表現が強すぎて圧迫感を与えていないか、逆に弱すぎて要点が伝わらないのではないかと悩むことがあります。

A：文章表現のトーンを調整したいときは、ChatGPTなどの生成AIが役に立ちます。たとえば、以下のようにChatGPTに指示します。

以下は、デザイン会社への依頼文章です。依頼の程度を変えた表現をいくつか提案してください。

「先日の提案内容について、雰囲気異なるサンプル2～3案を作成してください。」

そうすると、次のような提案が出力されます。

■標準（やや丁寧で自然な依頼）

先日のご提案を踏まえ、雰囲気異なるサンプルを2～3案ほどご提案いただけますでしょうか。

■丁寧・低圧（関係構築を重視する場面など）

先日のご提案について、方向性の幅を検討できればと思っております。雰囲気異なるサンプルを2～3案ほどご用意いただくことは可能でしょうか。

このような提案に対して、さらに「もっとフォーマルな感じで」「もっと簡潔に」などの注文も付けることができます。

生成AIを利用する場合は、次の点を意識しましょう。

- ・相手が誰なのか、相手との関係、文章の目的について記述する。
- ・案を複数提示するように求める。複数の案を比較したうえで、最も適切なものを選ぶ。
- ・生成AIに学習される可能性があるため、機密情報や外部に公開できない内容は入力しない。

生成AIは、表現の幅を広げたり、トーンの微調整をしたりするのに便利なツールです。迷ったときの「相談役」として生成AIを使ってみてはどうでしょうか。

Q：チームで文書を作成する際、書くべき情報の範囲や深さについて、メンバー間で認識が異なることがあり、調整が難しいです。

A：このようなすれ違いは、各メンバーの「読み手意識（audience awareness）」の違いから生じていると考えられます。

読み手意識とは、「読み手は誰か」「どのような人なのか」「その人にとってわかりやすいか」と読み手についてさまざまに考えることを言います。

読み手意識には個人差があります。読み手意識が高い人ほど、読み手にとってわかりやすい文章を書けると言われています。一方、読み手意識が低い人は、成人向けに書いても子ども向けに書いても、ほぼ同じ書き方になってしまいます。

書き手に読み手意識を持たせる方法としては、ペ

ルソナ手法がオススメです。ペルソナ手法とは、マニュアル制作の現場で用いられるユーザー分析の手法です。典型的な読み手（ペルソナ）の年齢や性別などの属性を開発チームのメンバー全員で検討し、明文化します。

下表はペルソナの作成例です。このように、ペルソナを明文化することにより、メンバーは読み手を具体的にイメージすることができます。

氏名	田中悟
年齢・性別	42歳男性
家族構成	妻（パート）、子ども1人（小学生）
職業・役職	製造系企業 営業部マネージャー
勤務地	都心（通勤時間：1.5時間）
勤務形態	フル入社。出張が多い。
年収	約850万円
健康状態	中性脂肪・血糖値がやや高め。BMI26
生活習慣	朝食抜きが多く、昼夜は外食中心。飲酒は週4～5日、運動習慣なし。
性格	根はまじめ、習慣化できれば続けられる。
状況	妻に健康を心配されている。 仕事が忙しくて、生活を変える余裕がない。

ペルソナ作成で大切なのは、メンバー全員で相談しながら、文章にして可視化するということです。わいわいがやがや話すうちに、各メンバーの中に共通の読み手ができあがります。

そうならば、「この田中悟さんに知ってもらいたい情報は何か？」「どのくらい詳しく書けば、田中さんにわかってもらえるか？」といったことを具体的に考えられるようになります。

また、各メンバーが書いた文章についてレビューする際もペルソナが役立ちます。「この説明で田中さんは本当にわかるだろうか？」と議論しやすくなります。

このように、ペルソナを利用することにより、読み手を具体的にイメージできるため、書くべき情報の取捨選択がしやすくなり、メンバー間の認識のズレをなくすることができます。



● 筆者略歴

富永 敦子（とみなが あつこ）

東京学芸大学教育学部卒業後コンピューターメーカー勤務、テクニカルライターを経て、早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了、博士（人間科学）を取得。早稲田大学ライティングセンター助手、人間科学学術院助教を経て、2014年公立はこだて未来大学に着任。専門は教育工学、教育心理学。

AIで作成できるビジネス文書の例と注意点

1. 議事録作成

会議の音声をAIが文字起こしし、要点を抽出して整理。時間短縮と正確な記録が可能。

2. ビジネス文書作成

提案書や報告書など、テンプレートに基づいてAIが文章を生成。定型文書の効率化が図れる。

3. 社内外の情報共有

AIを活用して、社内業務連絡やマニュアル作成も迅速に行える。過去の文書を参考にした自動生成も可能。

AI利用時の注意点

1. 使用するアプリ

利用するAIアプリは、許可されているかどうかを所属先に確認する。

2. 正確性の確認

AI生成文書は初稿に過ぎないため、必ず人間が確認・修正。特に法律や契約に関する情報には慎重を期す。

3. セキュリティとプライバシー

AIに学習されることを避けるため、個人情報や機密情報は原則入力しない。やむを得ず入力する場合は、承認を得て安全な環境で必要最小限にとどめる。

4. 責任の所在

AIが作成した文書に関して、最終的な責任は人間にあることを認識。著作権や情報の取り扱いに注意。

5. 偏見や不適切な内容

AIが生成する文書には、偏見や不適切な表現が含まれることがあるため、必ず内容チェックを行う。

まとめ

AIは文書作成を効率化し、時間を大幅に短縮できる強力なツール。しかし、その利用には慎重さも求められる。正確性やセキュリティ、責任の所在を確認しつつ、AIを賢く活用していくことが鍵となる。

本コラムは情報誌編集担当者がAIを使って作成してみました。総務省のwebページを参照するよう指示、スペースに収まる文章量としています。最後に本誌掲載に適切な内容とするために添削しました。

参考) 総務省：生成AIはじめての一步～生成AIの入門的な使い方と注意点～
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/special/generativeai/

タンパク質豊富！みんなで食べたい 高野豆腐のラスク風

栄養相談の場などでは、相手がしっかりと理解できるコミュニケーションがとても大切です。そのためには話しやすい環境をつくる工夫が必要になります。たとえば椅子の位置ひとつをとっても、向かい合って座るよりも少し角度をつけて、斜め（90度くらい）に座った方が話しやすくなる場合があります。

ところで、「環境や物が人や動物の行動を自然に引き出すような働き」を、心理学の用語で『アフォーダンス』といいます。以下では、アフォーダンスの本来の定義からは少し外れますが、環境との相互作用を考えることで行動を促すことができる例をご紹介します。

たとえば、バーベキューや流しそうめんのように皆で食をともにする機会では、活発に会話が生まれたり食べる意欲が高まったりします。丸いテーブルやちゃぶ台であると人が集いやすく、コミュニケーションが自然に促されます。スーパーの売り場でも、食品陳列の位置を調整することで年代ごとの対象者が「つい手に取りたくなる」工夫がされています。偏食が激しく食事が苦手なお子さんには、いつも使っているお気に入りの食器を用意したり、落ち着いた空間で食べられるようにしたりすると、改善がみられることがあります。野菜スティックやリンゴに爪楊枝をさしておくと、手に取って食べやすくなりますね。

こうした考え方の活用のひとつが「フィンガーフード」です。手でつまんで食べられる形にすることで、人が「一緒に集まって食べる」行動が自然に促されます。今回ご紹介するのは、高野豆腐を使ったラスク風のスナックです。たんぱく質がしっかり摂れるうえ、ラスクに色をつけることで彩りも豊かになり、思わず「みんなで食べてみたい」と思えるような、楽しい工夫が詰まっています。

仁愛大学人間生活学部健康栄養学科 管理栄養士 新井田裕樹

(監修/国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部 小川眞太郎)



●材料（1人分）

・高野豆腐	2枚	・牛乳	大さじ6
・ココアパウダー	小さじ1	(各パウダーに対して大さじ2ずつ)	
・抹茶パウダー	小さじ1	※お好みで砂糖または塩少々を加えた各パウダー	
・きな粉	小さじ1		

●作り方

1. 高野豆腐は水かぬるま湯で戻しておきます。
2. 戻した高野豆腐の水気をしっかり絞り、5mm程度の薄さにスライスします。スライス1枚ずつに縦の切り込みを入れ、片方の先端を切り込みにくぐらせてねじるように成形します（ねじる際に崩れやすかったり切れてしまう場合は、ねじらずそのまま縦に等分する形で構いません）。
3. ココア・抹茶・きな粉を別々の小さめのパットや器に入れ、それぞれに牛乳を大さじ2ずつ加えてよく混ぜ、3種類の浸し液を作ります。
4. 薄切りにした高野豆腐を、それぞれの液に浸してしみ込ませます（両面しっかり）。もしも牛乳の量が足りない場合は、少しずつ牛乳を追加してください。
5. トースターの天板にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油（分量外）を塗ります。
6. 間隔をあけて高野豆腐を並べ、オーブン800-1,000W（または180-230℃）で15~20分焼きます。焦げそうな場合は上にアルミホイルをかぶせてください。
7. 器に盛り、完成です。お好みで砂糖や塩を加えた各パウダーをふりかけると、味にアクセントが付き、さらに美味しく召し上がれます。



健康増進センターからのお知らせ

労働衛生サービス機能評価認定を更新しました

<https://www.phrf.jp/health/>

当法人の全国5か所の診療所（札幌商工診療所、パブリック診療所、リバーサイド読売ビル診療所、大阪建大ビル診療所、福岡診療所）は、以前より認定を受けていました公益社団法人全国労働衛生団体連合会（略称「全衛連」）による「労働衛生サービス機能評価認定」の更新をすることができました。この機能評価制度は、全衛連が第三者機関として、各健診機関の「設備・機器、人的体制、健診技術、データ管理、健診後のフォローアップの状況、各種規程の整備状況等の健診機能を総合的に評価し、優良な施設を認定するもの（全衛連ホームページより引用）」で、令和7年3月末時点では、全国136の施設が認定を受けています。

今回より調査項目が改訂されたため、全般的に各健診機関に求められる水準が高められ、特に産業保健、がん検診等については、厳しい要件が課されるようになりましたが、再度、認定を受けることができました。

他にも同じく全衛連が実施する「総合精度管理調査」にも各施設が参加しており、胸部X線、胃部X線、腹部超音波、臨床検査等の各検査の精度について年に1回評価を受け、検査手技、撮影等の精度管理、向上に努めております。

今後も、当法人では、このような第三者による評価を積極的かつ定期的に受けることで、受診者の皆様が安心して受けていただける、より一層の質の高い健診の提供を目指してまいります。

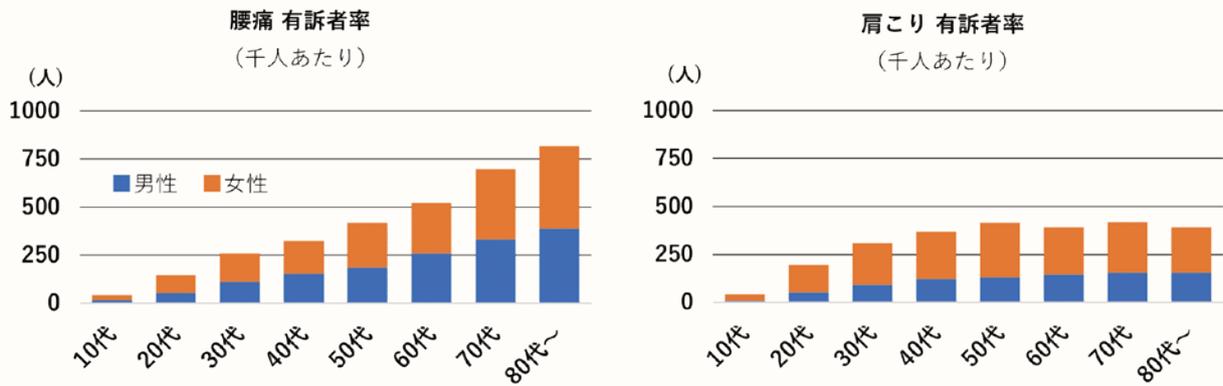
こころとからだの健康があなたを そして社会を笑顔に

健診実施 結果の情報処理 事後フォロー までを **全国の7グループ** にて同品質で実施いたします。



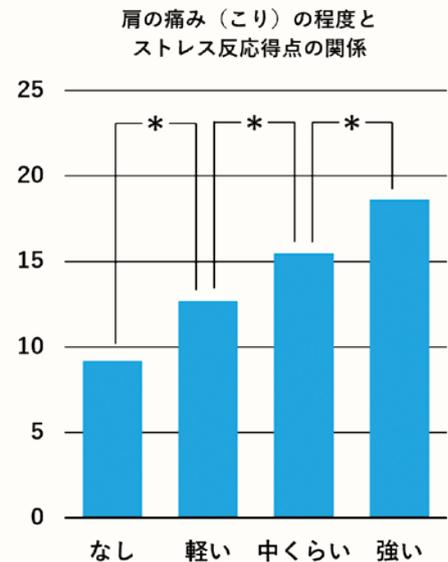
首の痛み・肩こりとストレス

あなたは肩こりや腰痛がありますか？ 2022年の国民生活基礎調査によると、病気や怪我などで自覚症状のある人（有訴者）が最も多い症状が「腰痛」、次に「肩こり」でした。年代別に1,000人あたりの有訴者率をみると（下図）、「腰痛」は男女比が近く、「肩こり」は女性が多く、いずれも加齢とともに増加することがわかります。



病院に行くほどではない症状でも、身体の痛みやストレスを感じる方もいらっしゃるかもしれません。早稲田大学との共同研究 (WASEDA'S Health Study) より、首や肩の痛み（こり）とストレス反応得点の関係を紹介します。3,611名（男性2,543名、女性1,068名）のうち約50%の人が過去1か月間に腰痛を、約70%の人が首や肩の痛み（こり）を感じており、痛みを強く感じている人ほど、ストレス反応得点が高い結果となりました（右図）。

一般に、肩こりや腰痛の原因は運動不足や姿勢の悪さであると考えられますが、最近の研究ではメンタルヘルスの悪い状態が不眠や腰痛を引き起こす可能性が報告されています。



バックナンバー：肩こり・腰痛対策

バックナンバーにて、“今すぐ取り入れたい「肩こり・腰痛」対策”をご紹介します。腰を痛めない姿勢や歩き方の解説、肩や腰の予防解消に今すぐ実践していただきたい体操のイラストや動画（QRコード、URL）を掲載しています。ぜひ、お役立てください。

情報誌「ストレス&ヘルスケア」No.241

https://www.phrf.jp/ssl/ssl_download?f=Pc9KWtFaNvfWd4qO.pdf



無料・WEB開催

2025年度健康増進セミナー

小規模事業所向け ストレスチェック義務化対応セミナー ～法改正の背景から実践的な対応策まで、 専門家が徹底解説～

2025年10月23日（木）14～16時

- 第一部 小規模事業所に向けたストレスチェック義務化に関する法制化の背景
種市康太郎先生
- 第二部 小規模事業所におけるメンタルヘルス対策～ストレスチェックの効果と職場環境改善・取り組み事例のご紹介～
小田切優子先生

お申し込み：以下のサイトよりお申し込み下さい。

<https://www.phrf.jp/ssl/education/>



2025年改正労働安全衛生法により、従業員50名未満の事業所にもストレスチェックの義務化が進められています。これに伴い、企業はより一層、従業員のメンタルヘルスへの配慮と、職場環境の整備が求められるようになりました。

本セミナーでは、ストレスチェック制度の基本から、義務化の背景、実施体制の整備、結果の活用方法までを、実践的な視点でわかりやすく解説します。特に小規模事業所が直面する課題に焦点を当て、現場で役立つノウハウを提供します。



写真紹介

「稲村ヶ崎からの夜明け」
竹原 勇（情報システム課）

編集発行：

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL 03-5287-5168 / FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp/ssl/>

機関誌 ストレス科学研究

ストレス科学研究所から機関誌「ストレス科学研究」38巻が発行されました。近年耳にすることも多い「心的外傷後ストレス症（PTSD）」の支援について、特集しています。PTSDの概略から罹患された方への対応や支援まで、充実した内容となっております。この分野の第一線でご活躍されている専門家に、わかりやすく、また興味深い論文を寄稿いただきました。また、投稿論文も幅広い分野から10本掲載されております。

ストレス科学研究は全論文をJ-STAGEで無料公開しておりますので、ぜひ下記URLよりご覧ください。

閲覧はこちら

https://www.jstage.jst.go.jp/browse/stresskagakukenkyu/38/0/_contents/-char/ja

投稿はこちら

https://www.phrf.jp/ssl/books/s_kagaku.php



ストレス科学研究 Vol.38

特集 心的外傷後ストレス症の支援について考える

特集にあたり 岩満 優美, 吉内 一浩
PTSDの概略・診断・薬物療法 堀 弘明
心的外傷後ストレス症（PTSD）に対する心理療法 丹羽 まどか
PTSDに罹患された被災者支援 堀 有伸
被害者支援におけるPTSDへの対応 齋藤 梓

原著

反すうの種類に着目した不眠症状を維持する認知的モデルの検討
宮川 紫苑, 菅原 大地
タテとヨコの対人関係におけるアサーション、他者視点における望ましさと対人ストレスの関連性について

鎌田 哲司, 内藤 佳津雄, 依田 麻子
就労者のサイコロジカル・キャピタルが知覚されたストレスに与える影響 —コーピングの媒介効果—

中村 健翔, 米田 和洋, 阿部 修也, 原 敬, 新潟 一宇
組織文化特性と Sence of coherence が抑うつに与える効果に対する検討
石川 祥子, 安部 幸志
定時制高校生に対する認知再構成法を用いた抑うつ予防プログラムの開発と検証

重松 潤, 波光 涼風, 神原 広平, 吉良 悠吾, 松本 美涼, 尾形 明子
短報

脱マスク不安と外見意識 —身体醜形懸念と身体外見羞恥心を用いた検討—
鈴木 公啓, 矢澤 美香子
青年期における将来不安に対する再評価と成長不安および抑制不安との関連
藤尾 美月, 及川 恵
自己開示と傷つき体験からの回復の関連 —意図的熟考に着目して—
深瀬 伊代, 及川 恵

資料

刑務所職員のバーンアウト —他職種の先行研究との比較から—
白岩 祐子, 今城 志保, 安部 尚子,
篠山 義郎, 唐沢 かおり, 須藤 隆行
LINEとTwitter(X)を介した攻撃行動を測定する尺度の作成
豊村 美咲, 長谷川 晃, 大浦 真一, 山本 哲也