

各 位

2026年4月20日
株式会社インプレス

「言いたいこと」を伝える形に整える考え方と実践技法を解説した書籍
『自分の本音を言葉にできる。』を4月22日（水）発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：高橋隆志）は、本音を相手に伝える形へと整えるための書籍『自分の本音を言葉にできる。モヤモヤを「伝える」に整える、言葉のレッスン』を2026年4月22日（水）に発売いたします。



■本音を他者に届けるための「遅い言語化」のプロセスを解説

近年、「言語化」をテーマにした書籍が相次いで刊行され、自分の考えを素早く、わかりやすく伝える技術への関心が高まっています。一方で、会議や1on1、家庭や友人関係の中で、「本当はこう思っていたのに言えなかった」「言いたいことをそのまま伝えたら、衝突してしまった」など、「本音を伝える」という場面で困難さを感じる人も少なくありません。

本書は、そうした現代的な悩みに対して、思考を素早く言葉へ変換する技術ではなく、まだ言葉になっていない感情や思考に輪郭を与え、相手に届く「伝わる本音」へと時間をかけて育てていく方法を解説する一冊です。特に本書では、即レスや効率性を重視する言語化手法に対して、感情や思考を丁寧に観察して言葉にし、問いを通じて深め、対話によって育てていく「遅い言語化」のプロセスを重視しています。一般的に分断して語られがちな「言語化」「問い」「対話」という手法を、「本音を他者に受け取ってもらえる形へ整えていく」ための一連のプロセスとして解説しているのが特長です。

本書を読み、じっくり時間をかけ、自分と、そして他者と向き合っていくことで、職場でも私生活でも、自分の「本音」をより納得感を持って伝えられるようになります。

■職場から私生活まで使える実践的なアプローチを多数掲載

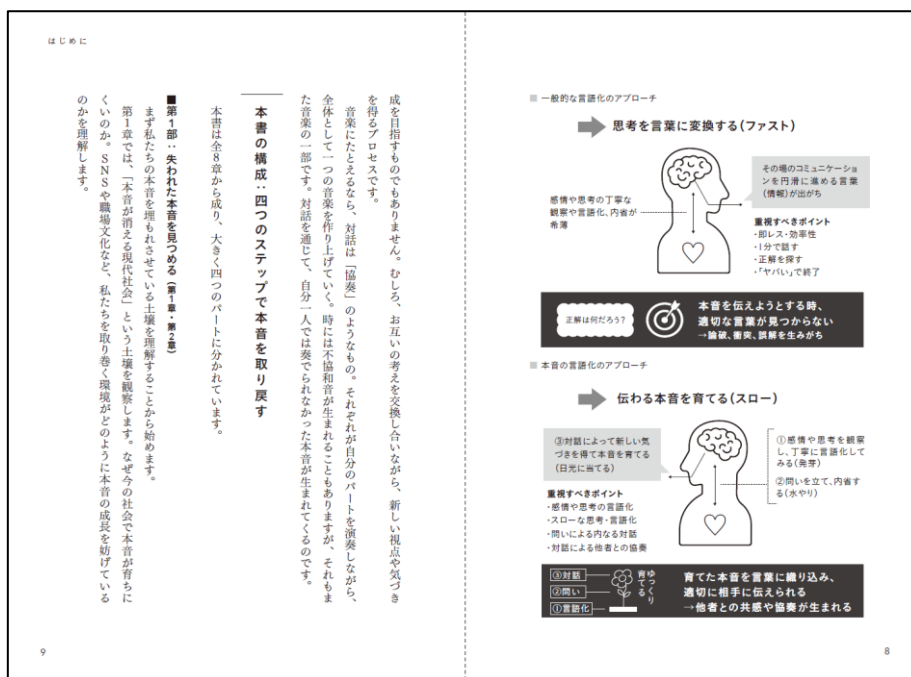
本書で紹介する考え方や実践技法は、会議、1on1、家庭、友人関係など、日常のさまざまな対話場面に応用できます。本音の輪郭を探る「言葉のデッサン」、問いを通じて本音を深める「内なる対話」、他者と本音を協奏するための「聴く・問いかける」技術など、誰でも小さく始められる手法を多数掲載しています。

また最終章の第8章では、「職場」「家族・パートナー」「友人・仲間」といったシーン別に、本音を伝えるために他者とどう対話するかを具体例で示しています。

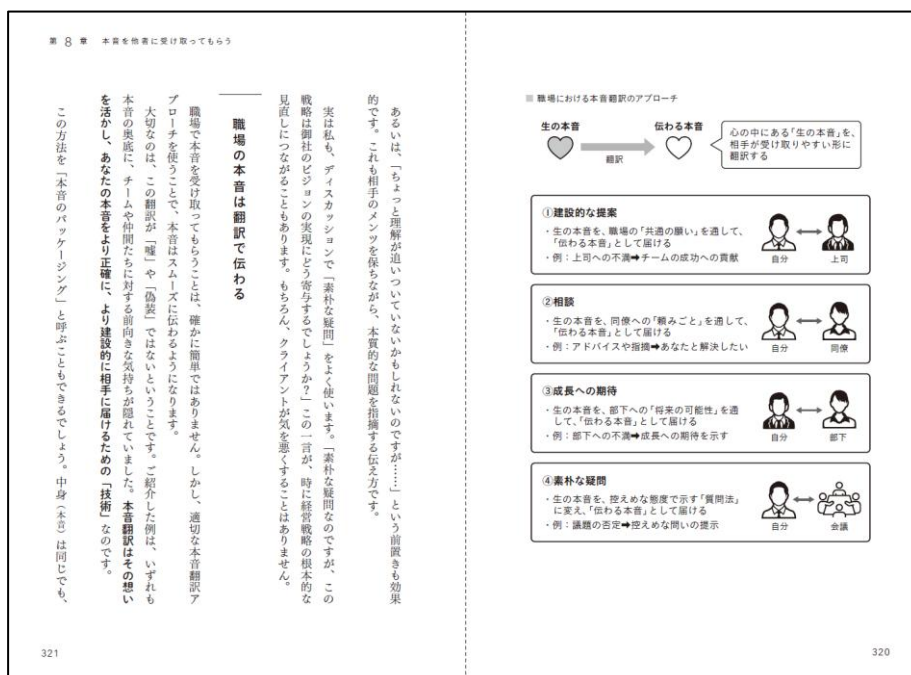
■本書は以下のような方におすすめです

- ・ 言いたいことを飲み込んだあとに、モヤモヤが残りやすい方
- ・ 自分の考えをうまく言葉にできず、もどかしさを感じる方
- ・ 本音をぶつけるのではなく、伝わる形に整えたい方
- ・ 職場でも私生活でも、対話の質を高めたい方

■紙面イメージ



ファストな言語化に対し、スローな言語化（遅い言語化）が本書の核となっています



最終章では、「職場」「家族・パートナー」「友人・仲間」別に具体例を示しています

■本書の構成

- 第1部 失われた本音を見つめる
 - 第1章 本音が消える現代社会
 - 第2章 本音が消える心の仕組み
- 第2部 「言葉」という芽を出す
 - 第3章 言葉のデッサンから始める
 - 第4章 言葉の解像度を上げる
- 第3部 「問い」という水を与える
 - 第5章 本音を探る道具としての問い
 - 第6章 問いによる「内なる対話」の技術
- 第4部 「対話」という光で花開かせる
 - 第7章 他者との対話で本音を協奏する
 - 第8章 本音を他者に受け取ってもらう

■書誌情報



書名：自分の本音を言葉にできる。モヤモヤを「伝わる」に整える、言葉のレッスン

著者：黒田悠介

発売日：2026年4月22日（水）

ページ数：360ページ

サイズ：四六判

定価：1,980円（本体1,800円＋税10%）

電子版価格：1,980円（本体1,800円＋税10%）※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-02423-1

◇Amazonの書籍情報ページ：

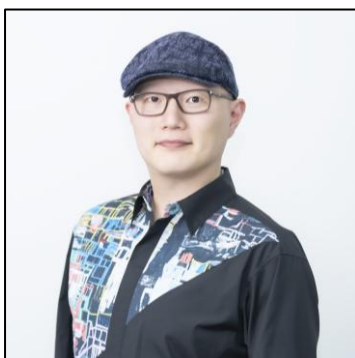
<https://www.amazon.co.jp/dp/4295024236/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1125101089>

■著者プロフィール

黒田悠介（くろだ・ゆうすけ）



2008年に東京大学卒業後、マーケティング企業2社と起業（売却済み）を経て2013年にスローガン株式会社へ入社。2015年にはフリーランスとしてディスカッションパートナーを生業とし、スタートアップから大企業の新規事業まで、主に1on1の議論を通じて立ち上げを支援。その傍ら2017年2月に日本最大級のフリーランスコミュニティ「FreelanceNow」や、同年11月に問いでつながるコミュニティ「議論メシ」を創立。2024年3月よりコミュニケーションコミュニティラボ所長としてコミュニオン株式会社に参画しコミュニティ研究者として活動。著書にコミュニティ論『コミュニティ経営の教科書』『コミュニティシフト』及びキャリア論『ライフピボット』がある。

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計 8,000 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向け IT 関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

E-mail: pr-info@impress.co.jp URL: <https://www.impress.co.jp/>

※弊社はテレワーク推奨中のため電話でのお問い合わせを停止しております。メールまたはWebサイトからお問い合わせください。