

第3章

「強み」について

第3章 「強み」について

1 「強み」の定義、種類

本技法開発では、駒沢らの先行研究¹⁾に基づき、「強み」を“その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの”と定義しています。そこでは、具体的な「強み」の種類として、表3-1のとおり60種類の「強み」が挙げられています。

表3-1 「強み」の種類一覧

1	自分を信じることができる。	31	何事にも面白さを見出すことができる。
2	自分らしさを大事にしている。	32	個性を尊重することができる。
3	自分をコントロールすることができる。	33	なにかに情熱を傾けることができる。
4	自分のことをよく理解している。	34	伝統や決まりを守って行動できる。
5	ありのままの自分を受け入れられる。	35	努力を惜しまず、一生懸命物事に取り組める。
6	どんなことが起こっても受け入れられる。	36	長く経験し身につけた技術・能力がある。
7	物事をシンプルにとらえられる。	37	柔軟でやわらかな心がある。
8	人の役に立つことができる。	38	常に成長の機会を求め、努力することができる。
9	困難があっても耐えることができる。	39	人と積極的にかかわることができる。
10	物事に対する幅広い知識を持っている。	40	物事を深く考えることができる。
11	どんな人とも平等に接することができる。	41	現実的で合理的な考え方ができる。
12	正しさに基づいて行動している。	42	状況に合わせて臨機応変に対処できる。
13	どんなことにも恐れることなく立ち向かえる。	43	何事にも積極的に行動できる。
14	作業が緻密で正確である。	44	相手の視点に立って考えることができる。
15	興味を持ったもの・情報などを集めようとする。	45	一度決めたことはやり通す。
16	自分の力をひけらかさない。	46	神秘的なものを信じ続けられる。
17	常に何かと競い合っている。	47	好奇心が強い。
18	ポジティブ思考でいつも前向きである。	48	リスクを負うことをいとわない。
19	チャレンジ精神旺盛である。	49	常に感謝の気持ちを忘れない。
20	人に物事をわかりやすく伝えることができる。	50	感受性が高く、感性豊かである。
21	考えやイメージを表現することができる。	51	現状をいい方向へ変えようとすることができる。
22	人の言うことに熱心に耳を傾けることができる。	52	自分で決断できる力がある。
23	相手の気持ちに共感することができる。	53	物事に集中して取り組むことができる。
24	新しい価値あるものを生み出すことができる。	54	物事を整理整頓することができる。
25	人や物事に対して誠実である。	55	常に先を見据えている。
26	人と協力することができる。	56	計画を立てて実行することができる。
27	愛し愛されることができる。	57	独自のアイデアを出すことができる。
28	どんな人や物事からも学び取ることができる。	58	モラルに基づいて動ける。
29	グループをうまく統率することができる。	59	心がいつも穏やかでいられる。
30	バランスのとれた考え方ができる。	60	人に変化を促すことができる。

※石村郁夫：「強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発」、科学研究費助成事業研究成果報告書、2016を元に作成。

2 「強み」の構成要素

駒沢ら²⁾は、「強み」の定義、種類に加え、「強み」の構成要素にも触れており、「強み」には、①ある程度高いパフォーマンスを発揮でき、②エネルギー・活力を感じ、③意味付け・価値付けがなされているもの、という3つの構成要素があることを指摘しています（表3-2）。

表3-2 「強み」の構成要素

【強みの構成要素】	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦勞したが乗り越えられたこと
	活力感	熱中できる、没頭できる、喜びや安らぎを感じられること
	自分らしさ (意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

その中でも、「強み」の自覚においてウェルビーイング*に特に関連のある側面はパフォーマンスであると述べており、「強み」を活かすことでうまくいくという自信や、良い結果が出せるという肯定的な予想が持てるようになり、それが幸福感などにつながることを示唆しています²⁾。一方、強みはその性質上認識されにくいと言われており、例えば大学生の場合、就職活動における自己PR以外の場面では「強み」を意識し、積極的に活用しようとする意識が薄いとの指摘もなされています²⁾。大学生の場合、個人の秀でた点や長所、つまりパフォーマンスの側面にのみ着目されがちですが、駒沢ら²⁾は「パフォーマンスの側面のみならず、強みの活用に伴う活力感についても十分に意識化し、強みとして意味づけていくことで、強みの発展が促進され、積極的な活用にもつながることが期待できる」としています。また、「強み」の活用による高いパフォーマンスとそれに伴う活力感は、「自己の主要な側面としての強みの意味付けに促進的な影響を及ぼすことが示されている」とし、パフォーマンスの側面だけでなく、活力感、自分らしさ（意味付け）の各側面から包括的に「強み」の自覚を促進していくことが有効と述べています。

※ウェルビーイングは、英英辞典（Oxford Dictionary of English、2010）では「快適／安寧で、健康な、ないし幸福な状態（the state of being comfortable, healthy, or happy）」と定義されており、ウェルビーイングの概念には、快適や健康、幸福といった要素が含まれている³⁾。

コラム②『就労支援における「強み」のイメージ』

私たちは普段「強み」と言うと、パフォーマンスの要素を真っ先に思い浮かべることが多いかもしれません。例えば、「正確」という「強み」を持った人がその「強み」を発揮している場面として、どんな場面を思い浮かべるでしょうか。恐らく、正確でミスなく作業をする場面を思い浮かべることが多いのではないのでしょうか。ミスのない作業、というのは、「強み」の構成要素においては「パフォーマンス」の要素になります。特に就労支援においては、働くということが一定の成果や結果を求められるため、パフォーマンスに着目することがとりわけ多いと考えられます。

しかし、「強み」の要素はパフォーマンスだけではありません。残りの要素は活力感と自分らしさ（意味付け）ですが、「正確」という「強み」を持った人の例で言うと、例えば、正確さ、緻密さを求められる作業をしているときに、とても熱中し充実しているのであれば、「活力感」の要素を満たしていると言えます。また、そのような作業をしていて自分らしさを発揮していると感じているのであれば、「自分らしさ（意味付け）」の要素も満たしていると言えます。一方、正確でミスなく作業するというパフォーマンスを発揮していても、作業をしているときに充実感がなくただ機械的にやっているだけ、という場合は、「活力感」の要素を満たしているとは言えず、「自分らしさ（意味付け）」についても疑問符が付きます。

プロジェクトでは、就労支援の場面でもあえて、普段あまり着目することのない活力感や自分らしさ（意味付け）に着目することで、発達障害者がより「強み」の認識を深め、キャリア形成や就職活動に積極的に取り組みやすくなったり、ナビゲーションブックの作成、職種選択等における「強み」の活用につながることを企図しています。

<引用・参考文献>

- 1) 駒沢あさみ・石村郁夫：「大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連」、東京成徳大学臨床心理学研究、15号、2015、p169-177
- 2) 駒沢あさみ・石村郁夫：「強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討」、東京成徳大学臨床心理学研究、16号、2016、p173-180
- 3) アニーシャニャート・鈎治雄：「well-being 研究に関する展望と課題」、創価大学教育学論集、第72号、2020、p179-193