http://npo-atone.jimdo.com

NPO法人
あっとわん通信
ママのこころと笑顔の応援団

第127号

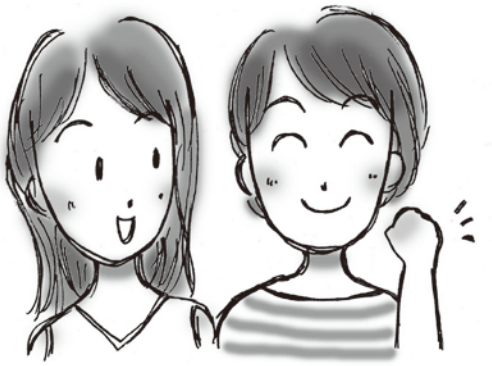
あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。　2014年6月27日発行 46,370部

最近よく耳にする 強みってなんだろう？

「強み」とはできてしまう力のことであり、頑張らなくてもできてしまうこと

そして、誰にでも「強み」はいくつも持っています。

自分の「強み」を知り、それを生かしていくことで、人生や生活が豊かになります。



もしドラで有名な、ピータードラッカーも「自らの強みは自らの成果でわかる」と言っています。そして、「指紋のように自らに固有の強みを発揮しなければ成果を上げることはできない」と言っています。
とにかく、「強み」を知ることは、自己肯定感を高めることにもなり、自信を持てることで、生きやすくなると思います。

自分の「強み」を活かす

「強み」を知っていると、チャレンジする気持ちも高まり、目指しているゴールに地道に努力し続けることができるといわれています。また、この「強み」は「レジリエンス」という、「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセス」のことで、レジリエンスのある人は

- **自分の強みは何かを把握している**
- **自分の強みを平時から磨いている**
- **自分の強みを有事に活かすことができる**

という特徴があります。

レジリエンスを持てる人になるように･･･ということも、言われるようになってきました。

さらに、

- **自分の強みを生かしている人は仕事の能力や仕事への充実度、目標達成度が高い**
- **強みを煩雑に使うことで、自尊心が上向く**
- **強みに焦点をあてるマネージャーは、部下の働く意欲を格段に引き出す**
- **強みを生かすことで活力が生まれ、ストレスを感じにくくなり、気持ちが落ち込んだ時の回復力（レジリエンス）も早い**

ここで書かれているのは、ビジネス的なものですが、子育てにも当てはめることができますよね。

これらを意識して、子育てに活かし、自分の生活に活かしていくことが、良いと思われます。

自分の強みを3つ見つけると良いと言われています。

簡単に自分の強みを見つける方法として、

『さあ、才能（じぶん）に目覚めよう』（日本経済新聞社）

の本を購入すれば、オンラインツールである「ストレングスファインダー」を利用できるパスワードが袋綴じされています。（中古ではこれがない場合がほとんどです）これを使って、34のテーマのうち上位5位がわかるようになっています。
自分の「強み」を知るきっかけとしてはとても良いと思います。

その他、「強み発掘」のグループコンサルや、個人での「強み発掘カウンセリング」も有料であります。

「強み」を知って、自分に自信を持って生活できるといいですね。

参考図書：
「非営利組織の経営」P.ドラッカー　ダイヤモンド社　2007年発行
「レジリエンスの鍛え方」久世浩司著　実業之日本社　2014年3月発行

あっとわんのFacebookページができました！　http://www.facebook.com/npoatone　イベントなどの様子をアップしています。　いいね！してね！

あっとわんのホームページが新しくなりました！
http://npo-atone.jimdo.com

ブログも読んでね！

代表理事　河野弓子のブログ　https://ameblo.jp/berinyan/　アメブロにお引越ししました
東部子育てセンターのブログ　http://blog.canpan.info/atone-toubukosodate