

# 就活する前に知っておきたい「強み」の話

発達障がいの方などに対する就労支援として「強みを活かして働こう」という文言が多く知れ渡っていますが、社会復帰を目指している方の多くが「自分の強みが分からない」「強みなんてないのではないかな」という悩みを抱えています。実際に就職面接の場でも「あなたの強みは何ですか？」という質問はよく聞かれますし、働くためには強みを複数個持っていないといけないというのは暗黙の了解となっているようにも感じます。

しかし現実としては定量的に計測できるものでもなく、仮に強み発見診断たるものを通じて客観的な自分の強み項目が提示されたとしても、どう活かせば良いか分からない人も少なくないのではないのでしょうか。

今回はそんな多くの方が悩む「強み」について、自立センターえさかで伝えている考え方や就活との関係性も併せてご紹介していきます。

## 多くの方が誤解している「強み」

教育や福祉の現場ではIQの高いところを凸、低いところを凹と定義されており「凸を伸ばせば社会で活躍できる」「凹を埋めようとすると自己肯定感が下がる」「凹は環境を変えたり配慮してもらおう」というようなフレーズをよく耳にします。

このように「凸=強み=活かすべき」「凹=弱み=受容すべき&配慮されるべき」という考え方が定説とされていますが、私たちはその考え方について疑問を持っています。

働けなくなっている人の話を聞いていると、IQが高い部分も低い部分もその両方が生きづらさの原因になっているケース、要するに凸も凹も「弱み」になっている人が多いからです。

これは私の話になりますが、凸の処理速度が災いとなり上司を責め立てトラブルになったり、逆に言語理解が凹だからこそ自分が理解するために書いている文章や絵が他の人の役に立ったりすることもあります。つまりは凸だからといって必ずしも強みになる訳でもないし、凹だからといって必ずしも配慮が必要なのではないのです。

凸凹の形と、それが強みとして生きるかどうかは別軸として捉える必要があると考えています。

## そもそも「強み」とは何か？

では何を強みにしたら良いのかとよく聞かれますが、何が強

みになるかの前にそもそも強みとは何か？ということをお先に考えていかなければいけません。

当事業所では、全ての特性がこれが強みでこれが弱みと仕分けられるわけではなく、健やかな生活に貢献している（他者と協力する際に役立つ、自他共に笑顔が増える、健康に過ごせるなど）特性や経験のことを逆説的に「強み」と定義しています。一方で他者とトラブルになったり、協力を妨げたり、体調が悪化したりという因子になっている特性や経験を「弱み」と定義しています。

「長所と短所は表裏一体」という言葉にあるとおり、「私の強みは〇〇だ」と明確に定められるわけではなく「自分の生きやすさに貢献している特性や経験が強みだ」という視点で自分を内省し、強みになっていることを探してみましょう。

## 強みを活かした就活のために

先述したことをふまえると、自分の特性を強みにできている人は職場で長く働き続けることが出来るのですが、働くことが出来なくなっている方の多くは「自分の特性を使いこなして生きやすさを獲得する」という発想自体をそもそも持っていないように感じます。私もそうでしたが、どちらかという特性を持って生まれた被害者であり、その特性による生きづらさは変えられるものではないと信じているような印象すらあります。

しかし職場は、言うなれば個々人の持っているカードの出どころをお互いに調整しあい共通の目的を達成することを目指す場所です。そのため私たちはまず個人として自身の持つカードを上手く組み合わせる目標をクリアする力が必要不可欠で、実はこれは障害の有無や凸凹の大きさに関わらず、誰がどこでどのように働くにしても大前提として必要な技術なのです。

当事業所では「毎晩同じ時間に寝起きし昼寝なしで活動する」「月3万円以内で自炊し毎朝お通じを出す」などの健康・生活レベルでの諸目標を達成する訓練からその技術の習得を行っています。これが堅実な就活の一丁目一番地となることを認識し着実な練習が行えている利用者さんは就活もスムーズです。何を試しても再発や休職を繰り返してしまう方は、ぜひえさか流の就活で長く働き続けられる自分作りを選択肢の一つとして検討してみてください。



自立センターえさかの  
毎月をお届け!!

# えさか通信

謹賀新年  
2025年1月

## 利用者さんの夢を応援!

私は、2023年の10月から生活支援員として働き始めました。仕事として、ブログを通して利用者さんを集める業務を任されていました。

しかし、自分の納得する文章が書けなくて困っていました。「今の自分ができるレベルでブログを書けばいい」と、高木さんは言ってくれたけれど、それは受け取れませんでした。なぜなら、宮崎さんみたいな文章を書けないといけないと思っていたからです。それならば、ブログを上手く書けるように努力すればいいけれど、添削の内容が理解できず、一方的に宮崎さんと高木さんを責めていました。責めることで、よりブログが書けなくなり、仕事が嫌になってしまいました。

その他にも悩んでいたことがありました。まずは、えさかの学びを活かして、外で働けるようにならないと立派な支援員になれないという想いを隠していたことです。これを、高木さんと宮崎さんに伝え、目標を「えさかの学びを活かして外で働くこと」に設定し直して、利用者として、改めて訓練を再開しました。

生活を整えながら、数学をはじめ色んな訓練を行いました。自分のできることから、コツコツと積み重ねることで元気を取り戻しました。リワークでは、去年、支援員の森さんの前でよく泣いていましたが、今では泣かなくなりました。こうして、就活ができるところまで自信ができました。そして、12月からスーパーで働くことが決まりました。

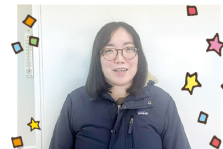
これからは、えさかの学びを活かして、社会経験を増やしていきたいです。そして、いつか私ができることで生きづらさを持っている人の手助けができる支援員を目指したいので、支援員の道は諦めていません。また、戻ってきた際は、よろしく願いいたします。(森田)

## もう一度、支援員になるために

利用者名: 森田杏菜さん

利用者歴: 1年11ヶ月

卒業後: スーパーのレジ業務  
(1日4時間、週4日~)



訓練中に書いたブログ

算数や数学を勉強して分かったこと

2024年10月3日掲載



支援員の解説

着実な「出来る」を積み重ねる

詳細は上記ブログの解説欄で書かせていただいているのですが、森田さんにとっての一番の分岐点は「算数の学び直し」だったと振り返ります。算数や数学は数字というアイテムを使って論理的に積み上げて成果を出す、言わば人生で一番初めの職業訓練です。その算数での「わかる」と「できる」の積み上げが、常態化していた謎の自信のなさの払拭に貢献し、思いを言葉にする精度の向上や対人場面におけるパニックの改善に繋がったと感じています。

森田さんの胆力と「えさかの学びを活かしたい」という熱い思いが、効果的な訓練利用と自他共に安心できる卒業を叶えました。支援員として凱旋復帰するその時まで私たちも楽しみに待っていようと思います。(宮崎)

利用者さんは  
読んでみて

## おすすめ書籍の紹介

高木さんから「そ・わ・かの法則」を教えてもらったことがきっかけで著者の小林正観さんのことを知りました。

(※そわかの法則…「掃除、笑い、感謝」を生活の中で実践すること)

まず手に取ったのは『淡々と生きる』というタイトルの本でした。「不思議なことが書いてあるなあ」と思いながら読み進めましたが、読み終わるころには心がスーッときれいになるような感覚になったのを覚えています。人間として生きていくのに大切にしていきたいと思えることばかりが書いてあるので、定期的に読み直し、心を立て直しています(読むと、優しい気持ちになれるんですよ)。

『ありがとうの神様』には、71のメッセージが綴られているので、読んだ人それぞれが、自分の心を豊かにする言葉と出会えると思います。例えば…

## 「ありがとうの神様

著者: 小林正観



“自分と他人を「許す」ことができると、痛みがなくなるらしい”  
((「許す」の語源は、「緩ます」。許せない人は、神経も緩んでない)  
“幸も不幸も存在しない。そう思う「心」があるだけ”  
“過去も、未来も考えなくていい。  
今、目の前の「人、こと、もの」を大事にする”  
“「ありがとう」を言い続けると、  
また「ありがとう」と言いたくなる現象が降ってくる”

他にもたくさんのお書物が出ているので、気になった方はぜひ読んでみてください!

この本をおすすめしたのは…生活支援員・精神保健福祉士 森亜沙美





支援員が伝えたい

# 利用者さんの訓練成長記録

「就職しても社畜になってブラック企業で働いただけだから、人生お先真っ暗」「生きていても楽しいことがない」「人生は死ぬまでのタイムアタックだから、さっさと死んだ方がコスパがいい」そう言っていた利用者さんが居ました。そんな利用者さんが、先日「働いて、仕事から帰ってきて、ご飯を食べて、お風呂に入って、その後動画見たりゲームをしたり、好きなことをして過ごして寝て、また起きて仕事に行き…そういう生き方をしてもいいのかなって思えた」と話してくれました。

彼が頑張ったことは、しんどくても逃げなかったこと。えさかでは、利用者さんから「休めます」という電話を受けた際、休んでも良くならないだろうな、通所して訓練をした方が元気になるだろうな、という利用者さんには通所を促します。多くの利用者さんは休みたいと思って電話をしているので、そう言われても何かと理由をつけて休みます。

でも彼は「わかったよ！行けばいいんだろ！えさかは休ませてくれない！」

と、反発しながらも休まず来ていました。来て、支援員と面談をすることで、自分の視点以外の意見を少しずつ取り入れて、少しずつ変わっていきました。時には床に倒れこんだり、時には話の途中で出て行ったりと、山あり谷ありの面談だったと思います。けれど、支援員とぶつかりながらも、逃げずに向き合い続けた結果、少しずつえさかの考え方を取り入れ、後ろ向きな想いが前向きに変わっていったように思います。

「1回で変わる角度が3°でも、60回続けることで、180°変わる」それを体現したような成長を見せてくれたと思います。

利用者さんの成長が嬉しくて涙が出そうになります(´;ω;´)

記事を書いたのは…生活支援員・精神保健福祉士 前田佳織



## 高木さんのつぶやき

Xアカウント: @gakuts1

### 計画を立てるのが苦手なのはなぜ？

1年を振り返ると、年々時間が短くなっていくような気がする。これは、1年を年齢分の1だと考えるとわかりやすい。64歳だと1年は64分の1であり、32歳の人の32分の1と比べると半分しかないことになる。

元旦に1年をどう過ごすか決めて、年末に振り返る。今年の漢字1文字などを考えて総括するのも楽しい。2024年は、歩くことを考えて「歩」とした。1日平均で約8,000歩の歩行を目標にして、ええ感じに歩くことができた。

さて、計画を立てるのが苦手という人が多いような気がするが、計画は、やりたいことが多すぎて、時間が足りない人が立てたらええと思う。うまくいかない人は、やりたくないことをやるために計画を立てているのかな？

この1年で、本当に達成したことは何かと考えてみることからやってみて、それが決まったら目標値と必要な期間を考えてみたらええと思う。私みたいに毎日の積み重ねでもええと思うで。



### 自立センターえさか管理者 高木学 (63)

先月新車を購入した高木さん。正月は数年ぶりに和歌山の両親に会いに行くそう。関西五芒星巡りも来年からはこの車で行くようで、和歌山はその予行練習も兼ねているらしい。運転気を付けてね。

## Pick up! ブログ紹介

### 【研修報告】ピアサポート研修(専門)に行って気付いた発達障害の困りごと

2024年11月27日掲載

他の障がいと違ってどこも痛くないし、薬もいらないから通院もないし手帳も返してしまいました。勉強もよく出来るので「軽めの恵まれた女の子」なのでしょう。(中略) 周りに困っていることも認知されにくいどころか発達障害による困りごとだという認知もされにくい。これこそが「見えない障害」なんだろうなど…



続きはこちら



上手く言語化できず、高木さんに沢山手伝ってもらいました

記事を書いたのは…生活支援員 宮崎未来

## 毎週水曜に見学相談会を開催しています

Webサイト(「見学相談会の申し込み」フォーム)またはお電話(06-6190-5413)でお申し込みください。毎回定員1名なので自分の悩みごとでも安心してご相談ください。



1月	2月	3月
8日 10:30-11:30	5日 16:30-17:30	5日 16:30-17:30
15日 16:30-17:30	12日 10:30-11:30	12日 10:30-11:30
22日 10:30-11:30	19日 16:30-17:30	19日 16:30-17:30
29日 16:30-17:30	26日 10:30-11:30	26日 10:30-11:30

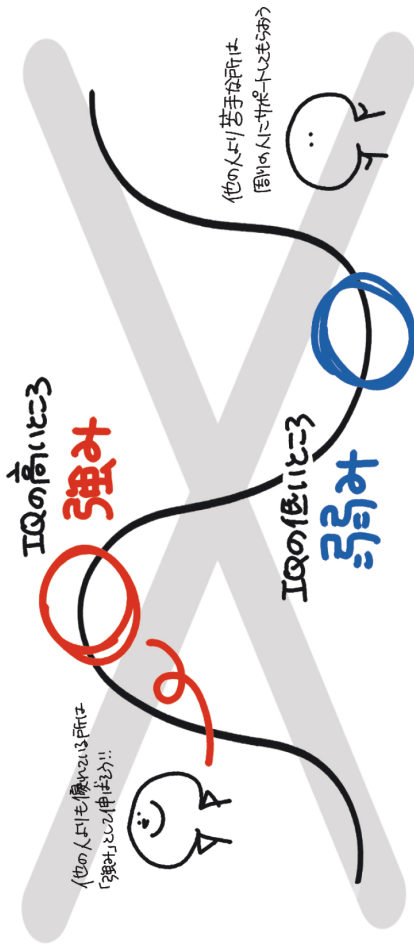
多くの人が言葉解しず!!

京が活す前に知ってあきたい

# 「強み」「弱み」の正しい意味

自立センターさか

よくある誤解とこ



他の人も「強み」を伸ばす!!

他の人より苦手な所は「弱み」にすればいいよ

強み = 活かすべし = 伸ばすべし

弱み = 埋めるべし = 西配慮するべし

と誤解してしまっている方が非常に多いです!

よくある誤解

言語理解が得意なこ



処理速度が遅くて



IQの高い所も低い所も働けなくさせる原因になってしまいませんか?

「強み」って何?!

自分の特性や経験

周りの見えるこ

例

**協力の場面で役に立つ**  
 手際よかった! お手伝いありがとう!  
 ありがとう!!

**自他ともに笑顔を増やす**  
 え、どうも! よねね!!

**健康的な生活を促進させる**  
 健康的な生活を送る

自分の特性や経験が強みになっている

**協力の場面で足引、張る**  
 手ごたえ! なよなよに足が滑る!!  
 注いでいる手置がしつ...

**他者とトラブルの元になる**  
 互いの都合が合わない!!  
 互いの都合が合わない!!

**体調や生活を乱してしまう**  
 体調や生活を乱してしまう

自分の特性や経験が弱みになっている

自分の持っている全ての凸凹特性や経験が  
使い方によって強みにも弱みにもなり得るのです!!