



3つの視点から 自分の強みを見つけ、生かす

私は人が持つ「強み」に着目しながら、マネジメントやコーチングの手法を使い、自治体や企業等で職員や社員の育成支援をしています。そこでは、周囲の評価に一喜一憂し、部署異動を命じられるたびに心が揺れて、自信が持てないままに不安と闘っている。そのような職員や社員に出会う機会が少なくありません。

自分自身と向き合い、強みを自覚して成長へとつなげていくことは、みずからのキャリアを築いていく上でとても大切なことです。そこで、ここでは強みの見つけ方と生かし方について、ご紹介していきます。

仕事における「強み」とは何か

(1) 強みはなぜ必要なのか

自治体や企業などの組織体に就職すると、組織が求める課題の解決に向けて仕事を進めていくことになります。仲間と協力して取り組むことでより大きな仕事に挑戦

できますし、社会に対する貢献もより大きなものとなるのですが、組織から与えられた業務を日々頑張ること、個人が成長することとは、必ずしも一致するものでないことには留意する必要があります。

たまたま運良く適性にあつた仕事を任されたり、育成力のある上司に恵まれたりする場合もありますが、そこを期待しては自分自身のキャリアが運任せ、相手任せとなってしまう。

「仕事を通じて自分を成長させたい」「自信が持てずに不安を抱えたまま過ごすのではなく前向きに、主体的にキャリアを築いていきたい」。そう考えるならば、一度自分自身と向き合い、伸ばすべき強みがどこにあるのかを把握することは、欠くことのできない大切な行為です。

(2) 意識を外側から内側へ

研修の受講者に「強み」に対して抱くイメージは？」と尋ねると、名の知れた資格を取得することや特定分野の経験年数を



株式会社という代表取締役
齋藤 綾治

【さいとう・りょうじ】国際コーチング連盟認定PCCコーチ、Gallup認定ストレングスコーチとして、一人ひとりの強みを活かす能力開発支援や講演、研修などに尽力している。元武蔵野市職員。著書は『自分らしさを見つけて伸ばす 公務員の「強み」の活かし方』（学陽書房）ほか。

重ねていくことと答える人がいます。これらの答えからは、強みとは新たに獲得していくもの、そして自分の外側に身につけていく装備のようなものとしてイメージしている様子が伝わってきます。

たしかに、資格や経験年数といったものは、見ず知らずの他人に自分のことをわかりやすくPRする際、たとえば転職活動で履歴書を華やかに書きたい場合などには役立つものと言えるでしょう。しかし、ひとたび組織に入って仕事をすれば、そこで最も重要視されるのは「実際のところ中身はどうなの？」です。これはみなさん自身も思い当たるところではないでしょうか。

「〇〇さんは行動力があって、労力のかかる仕事も率先してやってくれる頼もしい人だ」「□□さんは対応が丁寧だから住民からも慕われていて、地域の協力を得ることができる人だ」

「△△さんは説明がわかりやすく、議論をまとめる場面でも頼りになる人だ」



【図表1】仕事に生かせる3つの強みの視点

1. 「行動・事実」の強み

- 一時の感情に左右されず、具体的な業務に集中し続けることができる
- 自ら行動を起こし、業務を完了させる力に優れている
- 現実的・具体的に仕事を前に進ませていくことができる
- 業務への責任感が強く、困難があってもやり抜く意志の強さがある
- 話し合いを曖昧なままに終わらせず、実際に何をやるのかまで決めていく力を持っている

2. 「感情・想い」の強み

- 職場の潤滑油となって、チーム力を上げていくことができる
- 住民の困り事にいち早く気づき、支援する力に優れている
- 相手を受容しながら、合意形成していく力がある
- 何よりも人を大切にし、人のために頑張ることができる
- 誰のための仕事なのかの視点を持って、仕事の良し悪しを判断できる

3. 「思考・理解」の強み

- 仕事の効率化や仕組み化を進めていくことが得意
- 抽象的に物事を捉え、本質的な解決策を見出す力に優れている
- 情報や知識を収集し、整理する力に優れている
- 根拠と理由をしっかりと押さえながら仕事を進めていくことができる
- 過去・現在・未来など、見方を変えながら多角的に検討し、新しいアイデアを考え出す力に優れている

【3つの視点による自分の強みの見つけ方】

- STEP・1** 上記の中から、自分の内面で「より強いものはどれか」という見方で、「1つの視点を選ぶ」or「項目の中からいくつか選ぶ」
- STEP・2** STEP・1で選んだ強みがうまく発揮できた過去のエピソードを探す
- STEP・3** 強みとエピソードを結びつけ、自分の強みを特定していく

出典：『自分らしさを見つけて伸ばす 公務員の「強み」の活かし方』

このように、あの人のここがすごい、あそこが頼りになる、といった話をするときには、資格や経験年数よりも、その人らしさを発揮した仕事のやり方が話題に上ることがほとんどです。この「あの人のここがすごい」「あそこが頼りになる」といった、**「その人らしさの発揮」こそが、本当の強み、仕事をする上で伸ばすべき強み**なのです。言い換えるならば、外側に装着する武器や鎧ではなく、すでに自分が内面に持っているものを磨いて伸ばしたものです。それこそが強みです。

外側にばかり意識が向かってしまうと、どこまでいっても「もつとすごい人」が現れてきます。自分よりも上位の資格を持つ

ている人もいれば、同じ資格でもより長く経験年数を積んでいる人もいます。そして同じような経験でも、より優れた成果を出している（ように見える）人も限りなく現れてきて、常に他者との比較に不安を抱え続けることになってしまいます。強みを見つけ、伸ばすために、外側ではなく内側（内面）へ意識を向けていきましょう。

自分の強みを見つめる

(1) 自分の強みは何か

自分がすでに内面に持っているもの、自分らしいところ、そこに強みは存在します。強みを見つけていくために、一度、自分自身

と向き合ってみましょう。

人には必ず、こだわっていることや大切にしていること、当たり前と思っている感覚があります。そこから強みの源泉を見つけられます。次々と物事を完了させることにこだわりがある人ならば、それは抜群の行動力となって仕事に現れてきます。他者の気持ちを何よりも大切に人ならば、それが共感力の高さとなって仕事に現れます。理由や根拠を持って判断することが当たり前だという感覚の強い人であれば、それは論理的な説明力となって仕事に現れてくるでしょう。

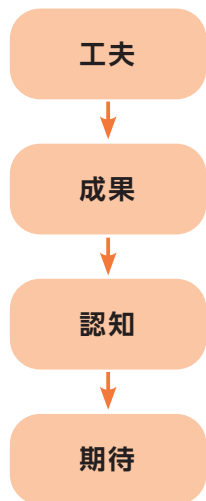
自分にはどんなこだわりがあるのか、何を大切にしているのか、当たり前と思っている感覚は何か。ここに意識を向け、自分を把握することが、強みの発見へとつながっていくのです。

強みを見つめる方法として、親しい仲間と協力を得て、自分がどう見えるのかについて意見をもらうなどがありますが、ここでは一人でも手軽にできるよう、「行動・事実」「感情・想い」「思考・理解」の3つの強みの視点を紹介しておきます。おおまかにどの視点が強いのかを把握するだけでも、自分の強みを把握し伸ばす有力な手がかりとなるでしょう。

(2) 3つの強みの視点

仕事に生かせる3つの強みの視点である「行動・事実」「感情・想い」「思考・理解」は、【図表1】のような強みをまとめたもの

【図表2】
強みを生かした
キャリアをつかむ



です。あなた自身の内面は、どの視点が最も優れているでしょうか。

すぐに1つの視点を選べる人もいれば、迷う人もいるかもしれません。「ある／ない」ではなく、「より強いものはどれか」という見方で1つの視点を選ぶ、あるいは各項目の中からいくつかを選んでみて下さい。選んだら、その強みがうまく発揮できた過去のエピソードを探してみしましょう。強みを生かしてやりきったこと、妥協せずに取り組んだこと、周囲に承認されたこと…。小さな出来事でかまいませんので、強みとエピソードを結びつけ、自分の強みを特定していきましょう。

強みを生かし、キャリアを伸ばす

(1) 少しの工夫を続けていく

3つの強みの視点からおおまかなヒントを掴んだら、さっそく強みを生かす工夫を始めていきましょう。まずは日々の業務のうち少しでもかまいませんので、強みの発揮を工夫してみてください。小さな一歩となりますが、続けることで必ず成果につながる場面が増えてきます。強みを信じて磨いていきましょう。

「行動・事実」に強みがある人は、たとえば業務を具体的な項目へと落とし込み、仕事の「見える化」に取り組んでみるといいでしょう。抽象的な議論や、あいまいなまま終わりそうな会議の場面で発言し、何をどこまで、いつまでに実行するのかを決めるよう、議論をリードしてみましょう。

あなたの強みが拔群のリーダーシップとなつて発揮される場面が必ず増えていきます。

「感情・想い」に強みがある人は、仲間のためにその力を発揮してみましょう。気遣いや応援の言葉、仲間の頑張りを承認する言動が、チームの総合力を高めていくはず。自分を後回しにしすぎない工夫も意識しながら、心理的安全性のあるチームづくりをリードしていきましょう。

「思考・理解」に強みがある人は、資料づくりやアイデア出し、根拠の整理といったものから強みを発揮してみるのもいいでしょう。職場の意思決定に貢献したり、業務改善を提案したり、拔群の思考力で業務の整理や改善を推し進めていきましょう。伝える力も伸ばすことで、立てたプランを実現させていきましょう。

強みに基づく小さな工夫は、必ず成果へとつながります。強みを意識し、工夫し、成果を実感する。その先に強みを生かしたキャリアが待っているのです。

(2) 工夫↓成果↓認知↓期待のサイクルに乗る

強みを生かしたキャリアを歩んでいき

い。そう望んでも、まだ成果もなく、周囲にも強みが認知されていない状況のままでは、希望が叶うことはありません。偶然を待つのではなく、みずから強みを成果へとつなげていきましょう。

あなた自身の工夫から、強みを生かしたキャリアがスタートします。工夫↓成果↓認知↓期待のサイクルを、あなたの一歩から回し始めましょう【図表2】。

①「工夫」から「成果」へ

いくら強みを見つけたと言っても、いきなり強みだけで過ごせることにはなりません。先ほど述べた少しの工夫からがキャリアのスタートです。小さなことでかまいませんので、意識して強みを発揮し、成果を出していきましょう。「率先して行動して、今回も最後までやりきった」「忙しくても仲間への声かけを忘れず、チーム力の底上げに貢献した」「資料をわかりやすくまとめて、会議のスムーズな意思決定につながった」。このような成果を繰り返すことで、周囲があなたの強みを認知するようになるのです。

②「成果」から「認知」へ

小さな成果を繰り返して、周囲がそれを認知するようになると、承認の言葉をもらえる場面が増えてきます。「今回も間に合わせてくれてありがとう」「声をかけてもらえて嬉しかったです」「いつも資料がわかりやすく、すごいね!」。こうした承認の言葉を素直に受け取っていきましょう。



執筆者の本

『自分らしさを見つけて伸ばす
公務員の「強み」の活かし方』

齋藤 綾治 著

[学陽書房、2021年8月、1,870円]

承認は受け取ることで効果が生まれますから、謙遜は厳禁です。素直に「今回も頑張って工夫したので、認めてもらって嬉しいです」などと返事をしながら、どんどん受け取っていきましょう。

③「認知」から「期待」へ

工夫→成果→認知が続くと、やがて、「○さんならきっと、これをやりきってくれる」「□□さんと一緒なら私も頑張ろうと思える」「△△さんなら問題を本質から改善してくれるはずだ」など、強みの発揮を期待されるようになってきます。ここまで来ると、強みに紐づく新たな挑戦の機会が生まれ、自分らしさで勝負できる場面が一気に増えてきます。ここからいよいよ強みのキャリアが本格的に動き出していきます。

新規事業のリードを任されたり、住民との協業を任されたり、改善プランの企画立案を任されたり。ここに至るまでに強みを工夫し続けてきたあなたなら、「○○さんだから任せたい」と言ってくれた相手の期待も受け取れるでしょうし、自分ならどんなやり方で挑戦していけばよいのか、そのイメージもついていることでしょう。強みに自信を持ち、自分らしさに自信を持って挑戦していきましょう。

強みを発揮し続ける キャリアを歩む

(1) 自分の宝物を輝かせる

低迷していたユニバーサル・スタジオ・

ジャパンの業績をV字回復させた戦略家でありマーケティングの森岡毅氏は、著書『苦しかったときの話をしようか』（ダイヤモンド社、2019年）の中で、「キャリア戦略とは、その人の目的達成のために、その人が持っている「特徴」を認識して、その特徴が強みに変わる文脈を探して泳いでいく。その勝ち筋を考えるとということだ」と述べています。

そして、自分の内側にある飛び出した特徴を大切な宝物とした上で、「君の人生における時間の使い方として、その宝物を必死に磨くよりも大切なことが他にあるだろうか？」とも述べています。

市役所に勤務していた私自身の経験から述べる、自分の強みを理解し、受け入れ、工夫を続けたことで、「楽になった」と感じる場面がいくつもありました。

そのいくつかとは、たとえば、他の誰かの強みを追いかけるなくなったことであり、自分はこのやり方が得意だからそれであり、こうと軸が定まる感覚を持てたことであり、感謝される場面が増えて仕事の中心に嬉しさが増えたことであったり、といったものです。

やがて課長となつて新たな職場へと異動が決まった際、着任前にもかかわらず新たな仲間たちが私の仕事のやり方をすでに理解し、強みの発揮を期待しているという話を聞いて「ああ、これが強みで生きるキャリアなのだ」と納得したことを覚えています。

私自身は、人を大切にしたいという気持ちの強さを強みへと伸ばしてきました。3つの強みの視点で言えば、「感情・想い」の視点です。職場で後輩の育成に力を入れたり、地域福祉や地域コミュニティ、生涯学習やスポーツといった異なる分野に着任するたびに丁寧な信頼関係の構築に注力して、それらを仕事の成果へとつなげていきました。

さらに強みを伸ばすために対話の技術を向上させたいと考え、コーチングを学び始めたことが、その後のキャリア、今の仕事へとつながっています。

(2) 自分を応援できる人になろう

内面に持つ強みは目に見えないだけで、身体的な違いと同じくらい多様なものです。瞬発力に優れた人やパワー自慢な人、持久力に恵まれた人がいるかと思えば、音感に優れた人がいたりもする。このような身体的な強みと同じように、すぐに始めるのが得意な人がいれば、やり続ける意思の強い人もいます。他者に寄り添い続けることができる人もいれば、アイデアを膨らませるのが得意な人もいます。

自分の内面が持つ特徴を把握したら、それを信じて磨いていきましょう。自分の強みを信じることも、磨くことも、あなた自身にしかできないことです。強みのキャリアは自分らしさを工夫をし続けた先に待っています。自分を応援しながら、前に進んでいきましょう。