

特集

「弱み」を「強み」に変える 心理学

2022年2月の北京オリンピック。日本女子カーリングチームのメンバーは決勝戦に臨むにあたり、わざわざ自分たちのミスや苦戦した試合などの弱点を引き合いに出し、「ミスや接戦をたくさん経験できたことは、むしろ決勝戦ではアドバンテージになる」と言いました。このように「弱み」だと思い込んでいたことが、見方や考え方を変えるだけで「強み」になることがあります。

今回取り上げる「弱み」とは、一般的に言われるような社会的弱者や心身の障害の問題だけを指すものではありません。誰もが日ごろから感じている苦手意識や劣等感、コンプレックスなども含みます。このような、「弱み」を包み隠さずむしろ利用することで「強み」に変えて、個々人の思考や認識、人と人のコミュニケーション、社会システムなどをポジティブな方向へ変えようとする考え方が、心理学やその近接領域で広がっています。では、どのように「弱み」を「強み」に変えるのでしょうか、またその結果、何がもたらされるのでしょうか。具体的な研究や事例報告を見ていながら、あなた自身にとっての「弱み」を「強み」に変えるヒントを探してください。

(坂田陽子)