

让人变得
朝气蓬勃的
秘诀!

成为赋能的专家吧!



作者 : 桥田 日奈子
企划监修 : 安梅 勒江

赋能教育研究论坛

"赋能" 这个词
大家听说过吗

是一种在保健医疗福祉,
教育, 企业中都可以
应用的思维方式

Em-power-ment

「给予勇气」 「激发活力」

鼓励自己



给予友人勇气



进一步对社会
产生大的影响



其实和我们的
生活很接近

是非常重要的
关键词



目录

序章	4
第一章 什么是赋能	8
第二章 多样性和赋能	22
第三章 真实体验与虚拟体验	32
终章 来吧，成为赋能的专家	38



A world of
possibilities!



某大学的大学祭



我在做化学实验



我在那边的大厅做研究展示



要去体验一下吗?



我都要去!

你也要考虑一下陪同的人的体力啦!



啊~

又多种多样的展览真有趣

春日芽衣 (高1)



虽然很远
但来得很值啊

真是的……

你可要感谢哥哥陪你来

春日大树 (高3)



谢谢——
但是没办法

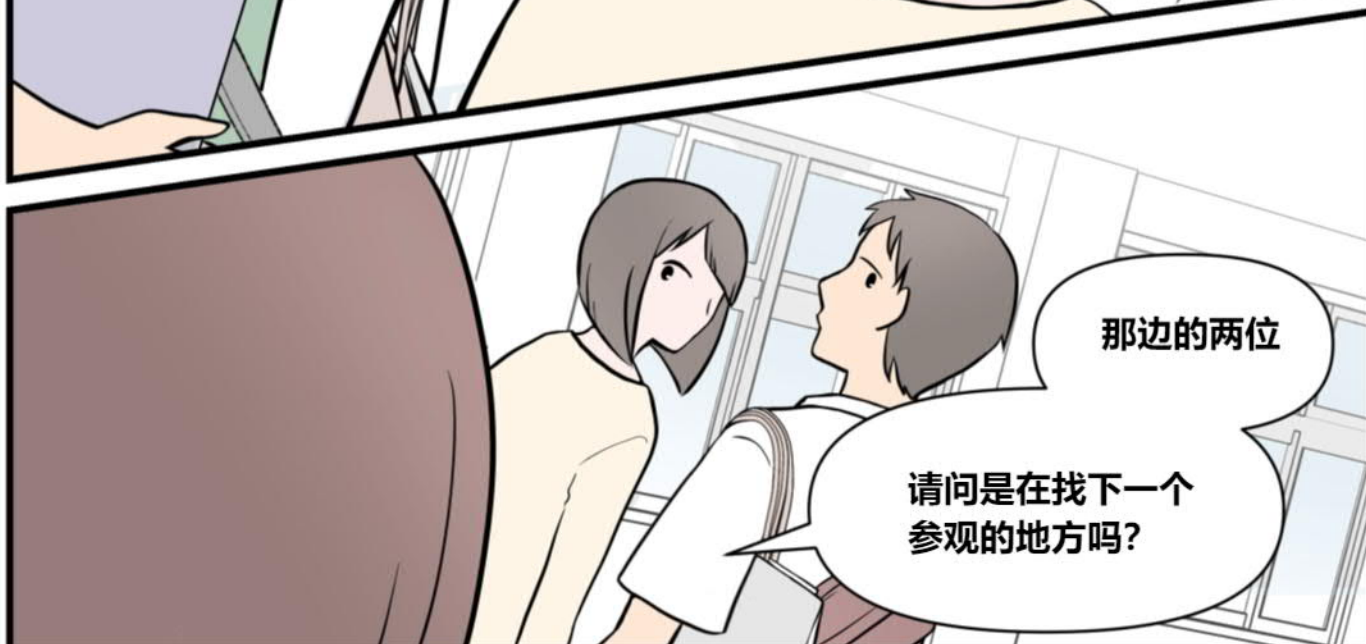
因为被妈妈说了
不能我一个人来

比起和哥哥来，我也想
和朋友们一起来呀……

哎，不过我对展示
很感兴趣所以还好啦

你陪你妹妹去吧

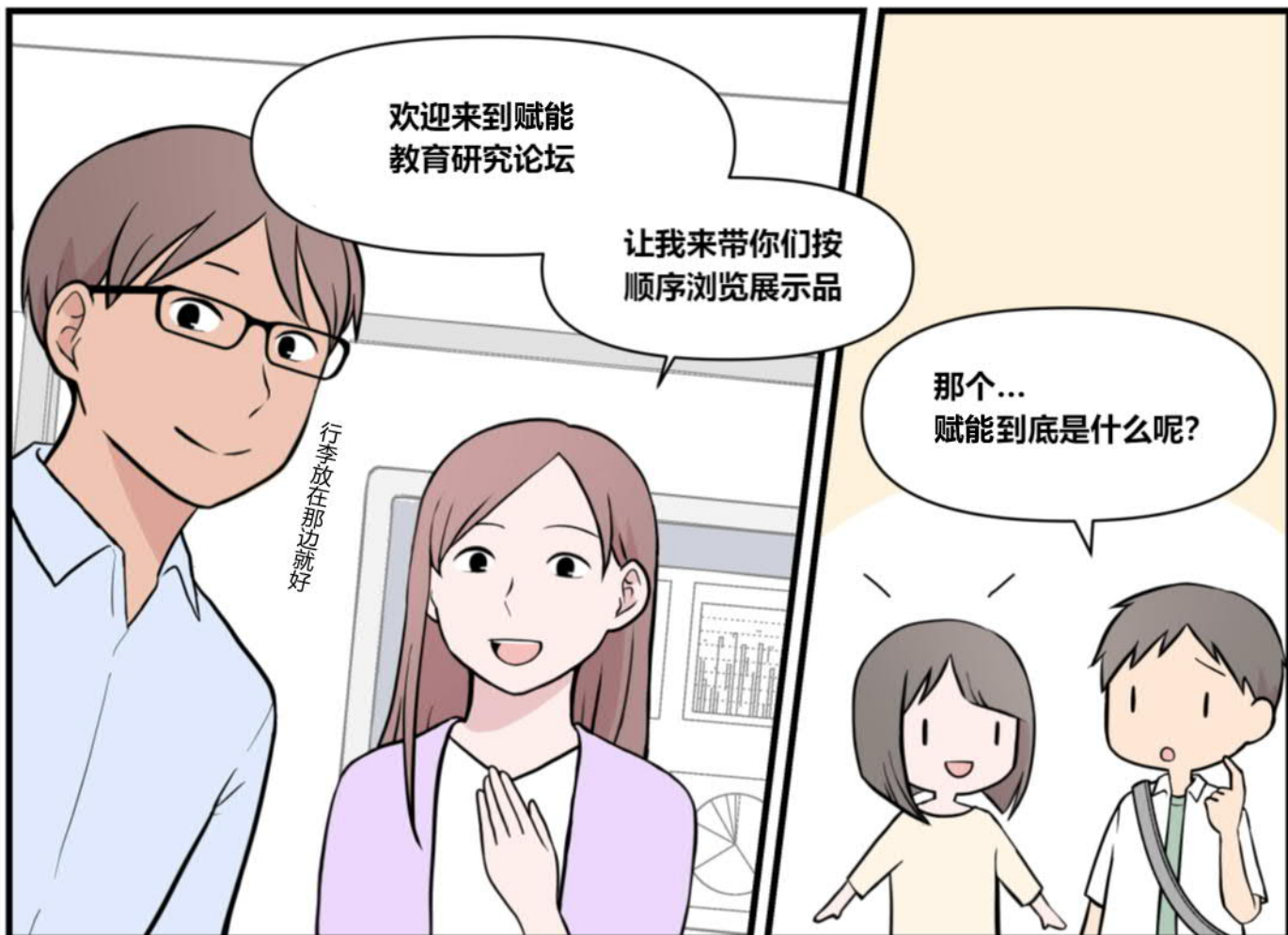
啊？





第一章： 赋能是什么？





① 什么是赋能

② 多样性的重要性

③ 挑战和互助

④ 通过体验来磨砺感觉

⑤ 通过网络连接的智慧

⑥ 赋能的实践

本展示将向您介绍
什么是赋能

以及如何掌握赋能的方法



拜托您啦!

赋能...?



和芽衣不一样
我不擅长学习呢...

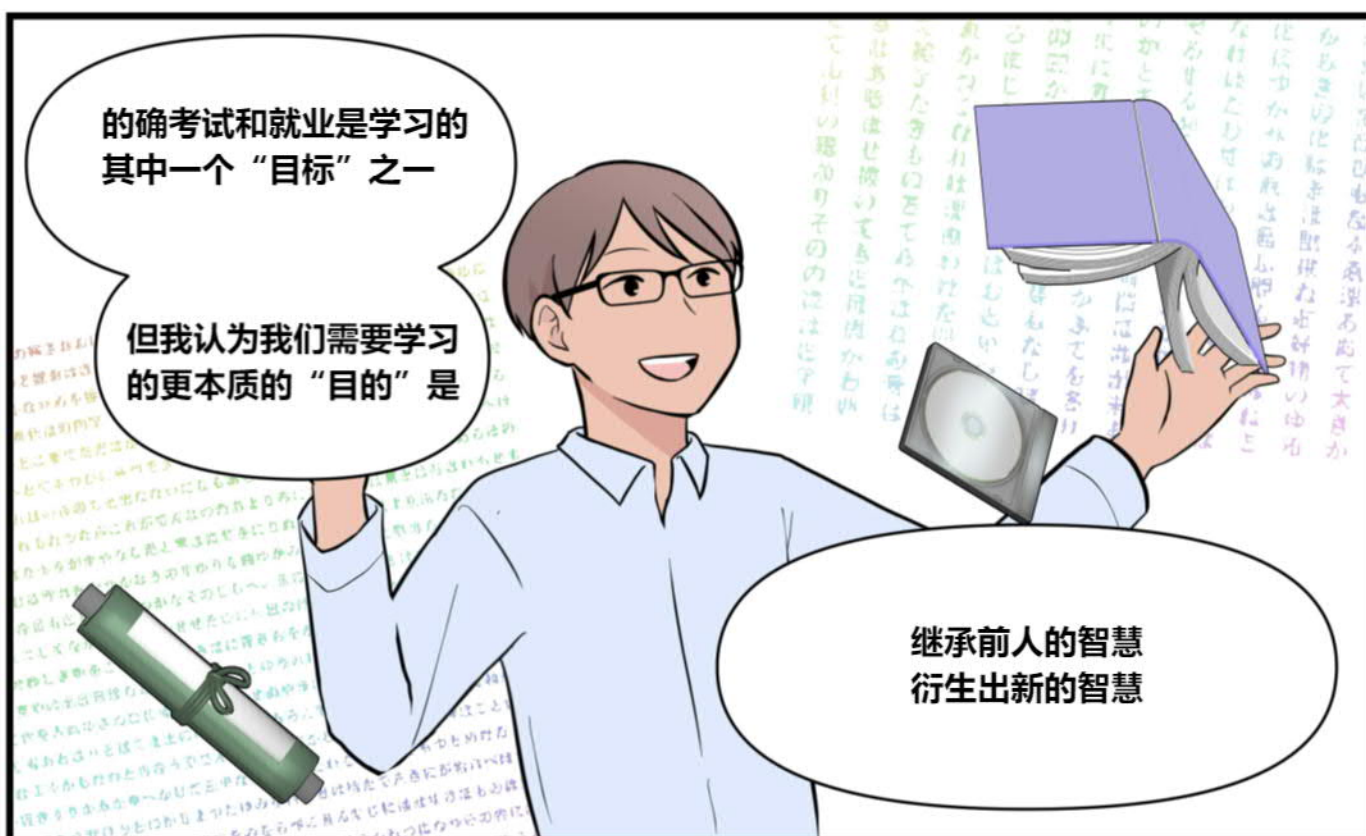
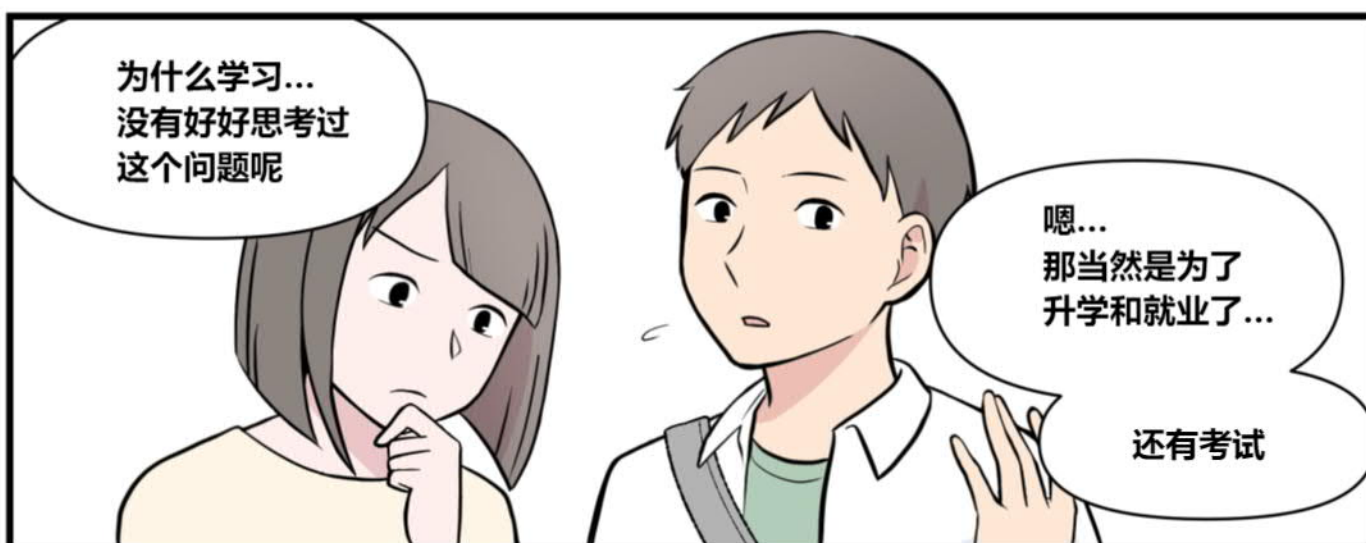
(叹气)

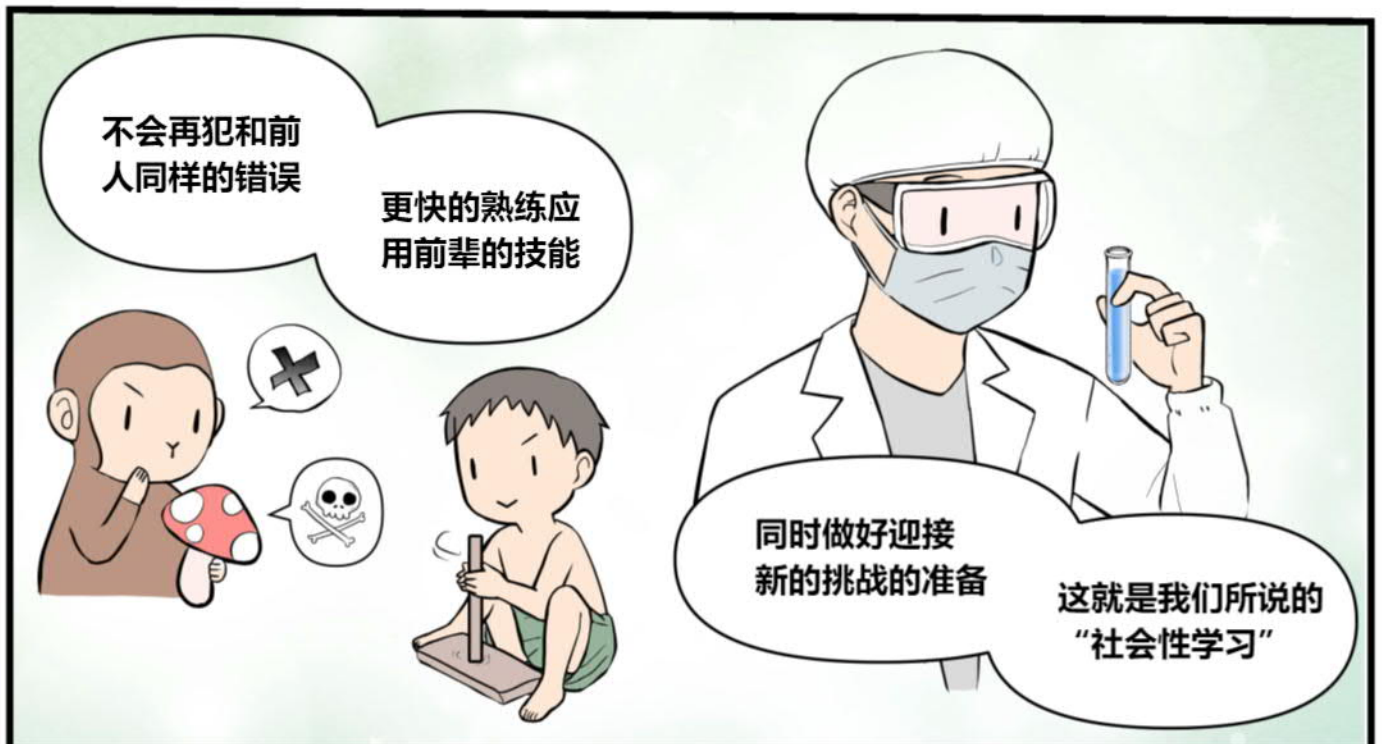
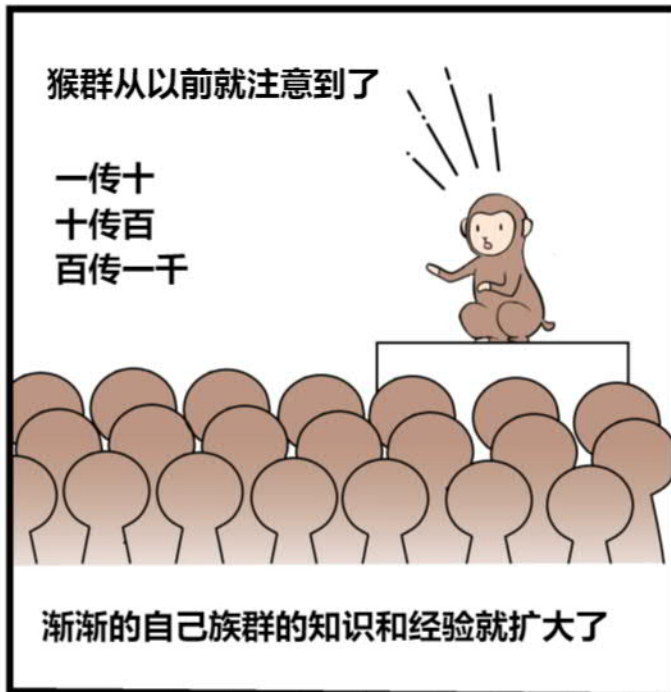
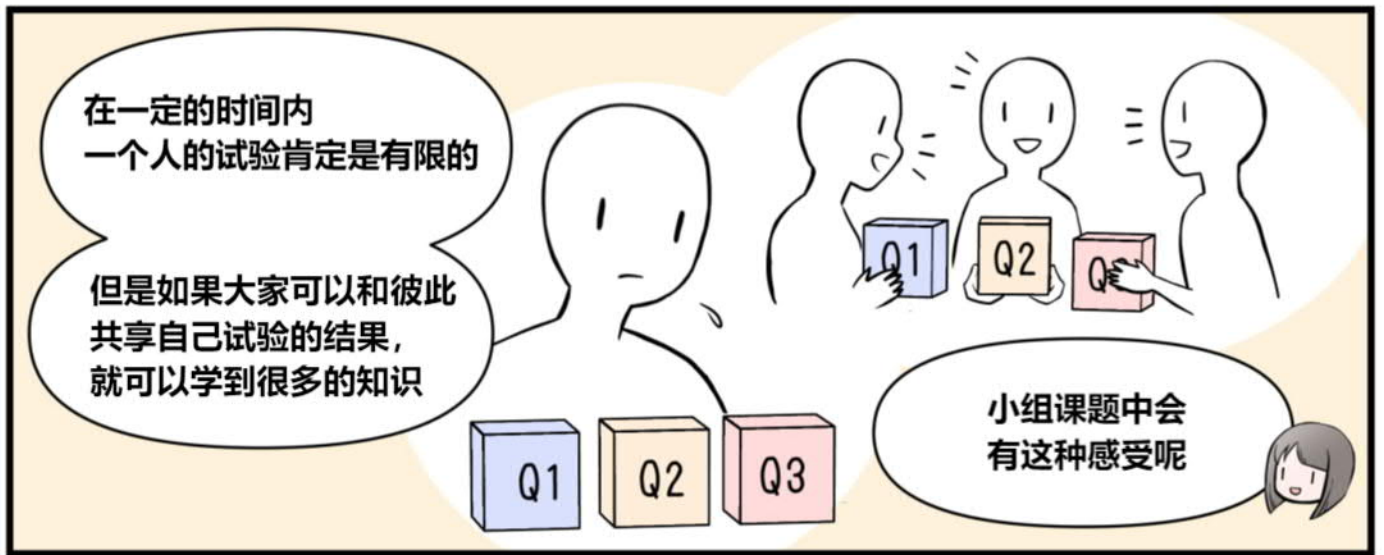


不喜欢学习吗?

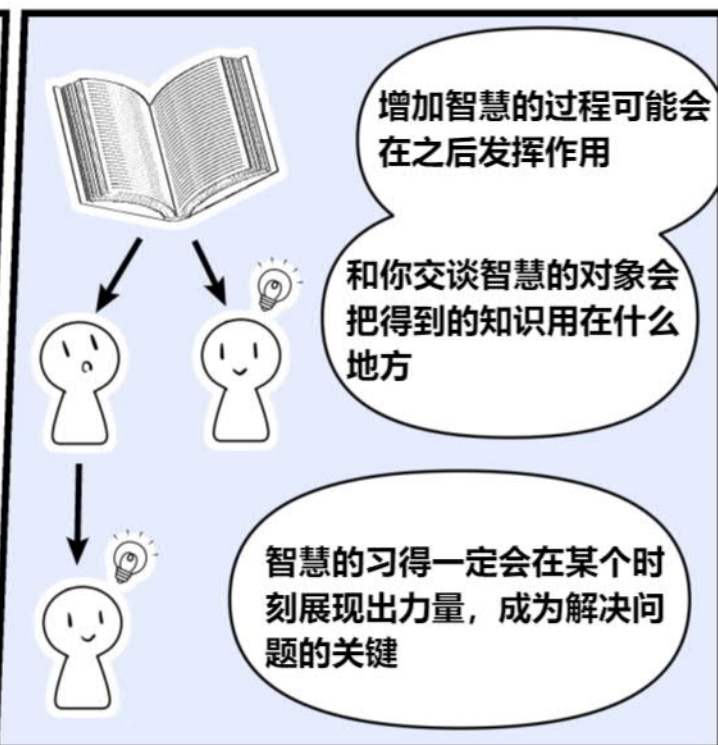
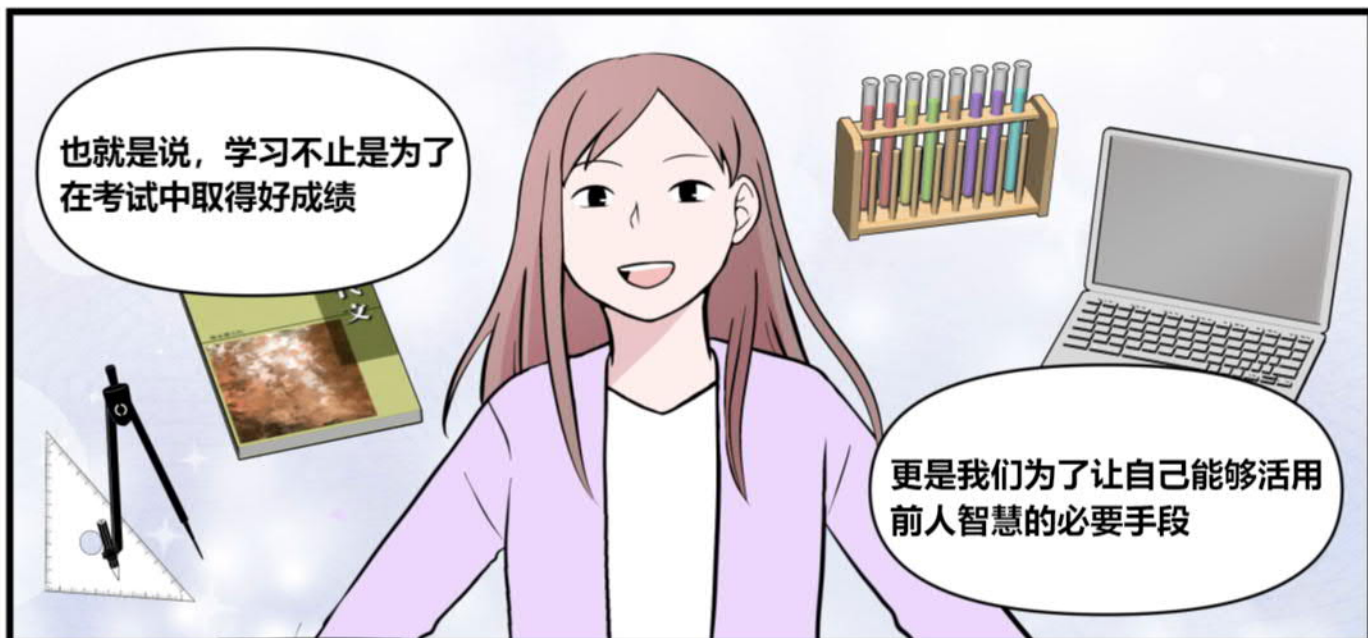
啊, 是...

我喜欢!
学新的知识很有趣!

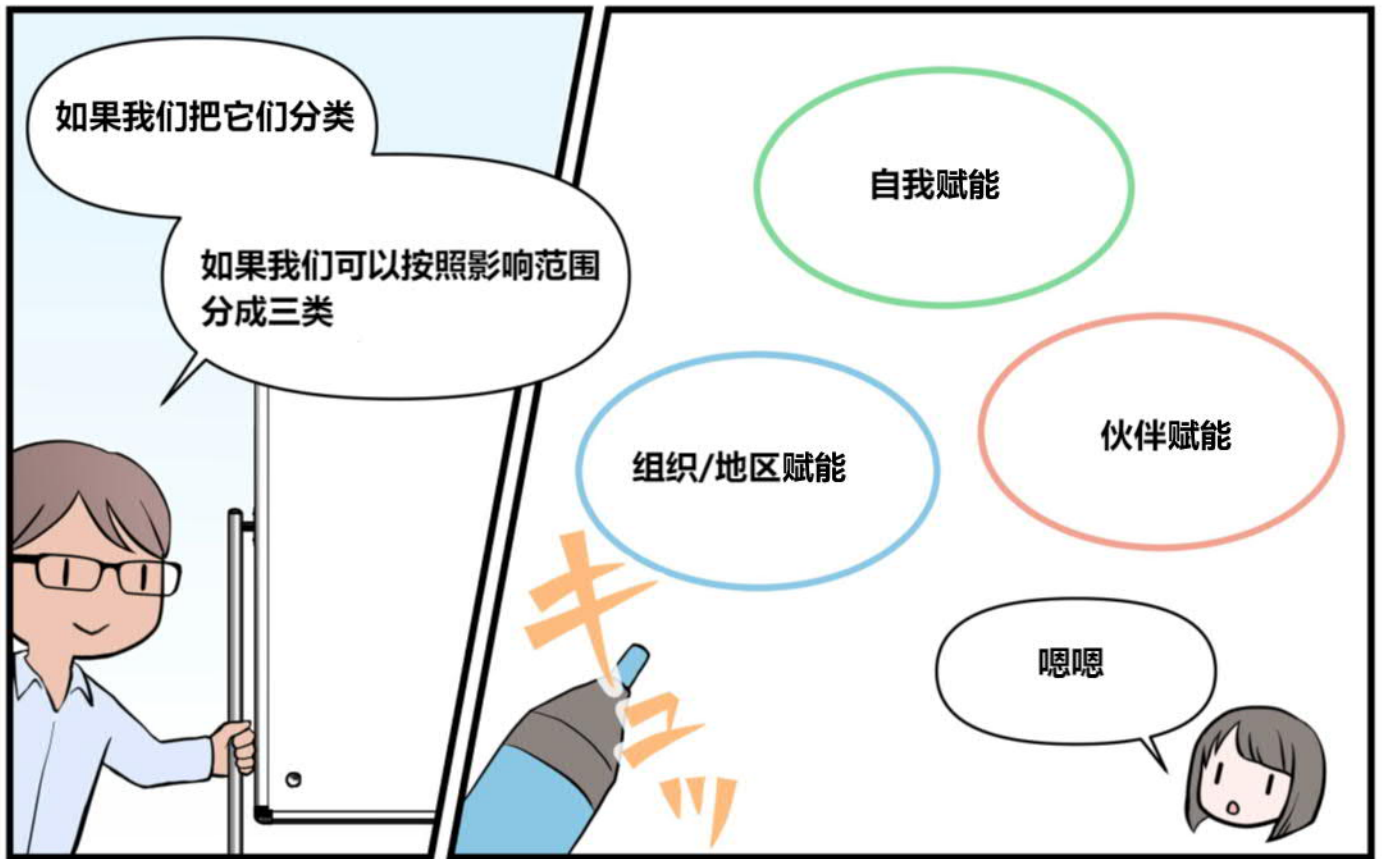






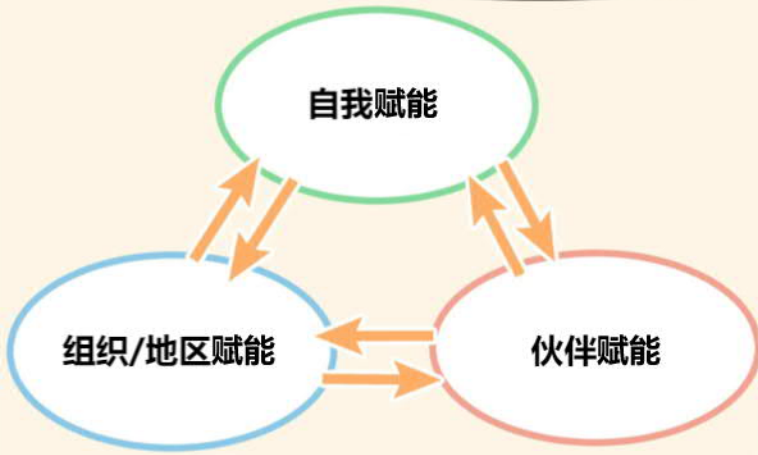






但如果你把它们分类

它们是相互关联起来而存在的



妹妹...
嗯

山山

我是芽衣

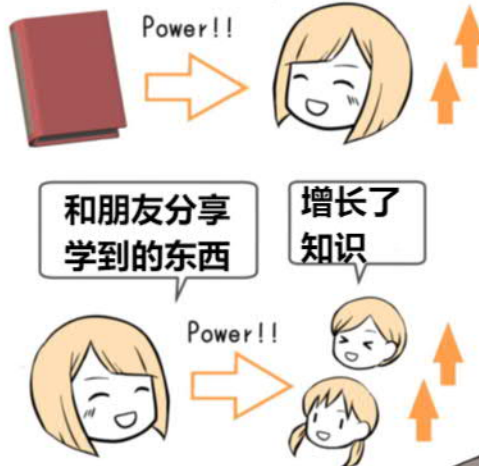
哥哥是大树



就像刚才的例子一样

你会把学到的知识分享给别人吗?

对学习历史起兴趣了!!
还想再找找看



和朋友分享学到的东西

增长了知识

当然有啦

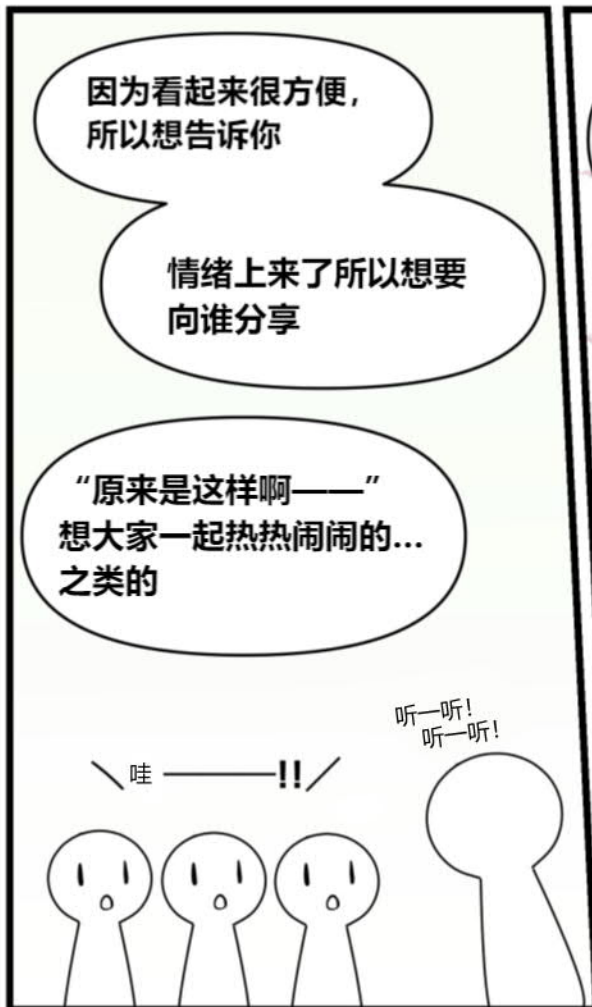
如果可能的话
我会去积极传播的

那么，是为什么呢?

要说为什么.....

嗯





在鲁宾逊的故事中，船沉了，
他一个人被漂流到无人岛上



但是心灵的营养不是
一个人能获得的

只靠自己获得的满足是
无法持续下去的



想让别人说你很厉害

想要去帮助别人

因为有你在，所以才有我



这样的相互存在着，
人们才能生存下去

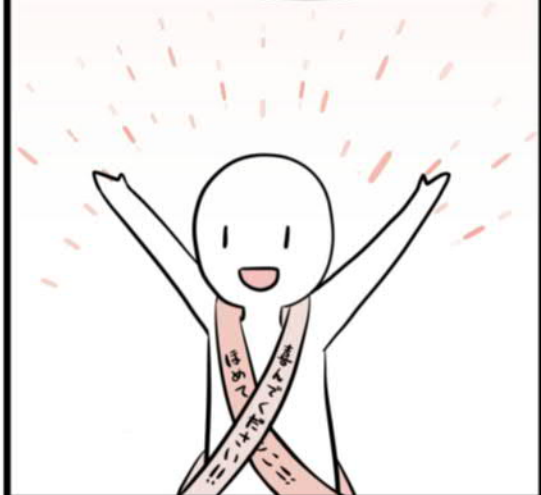
虽然也有希望被夸奖的情感在

但对方高兴自己也会高兴

也有那样的心情吧

希望被夸奖
想要高兴起来
希望被人需要

有了这样的想法，
知识和乐趣就会
传播开来



当你分享自己的知识和乐趣时

赋权从自己扩展到同伴，
从同伴再扩展到地区层面

授权的范围圈就会
扩展得越来越大

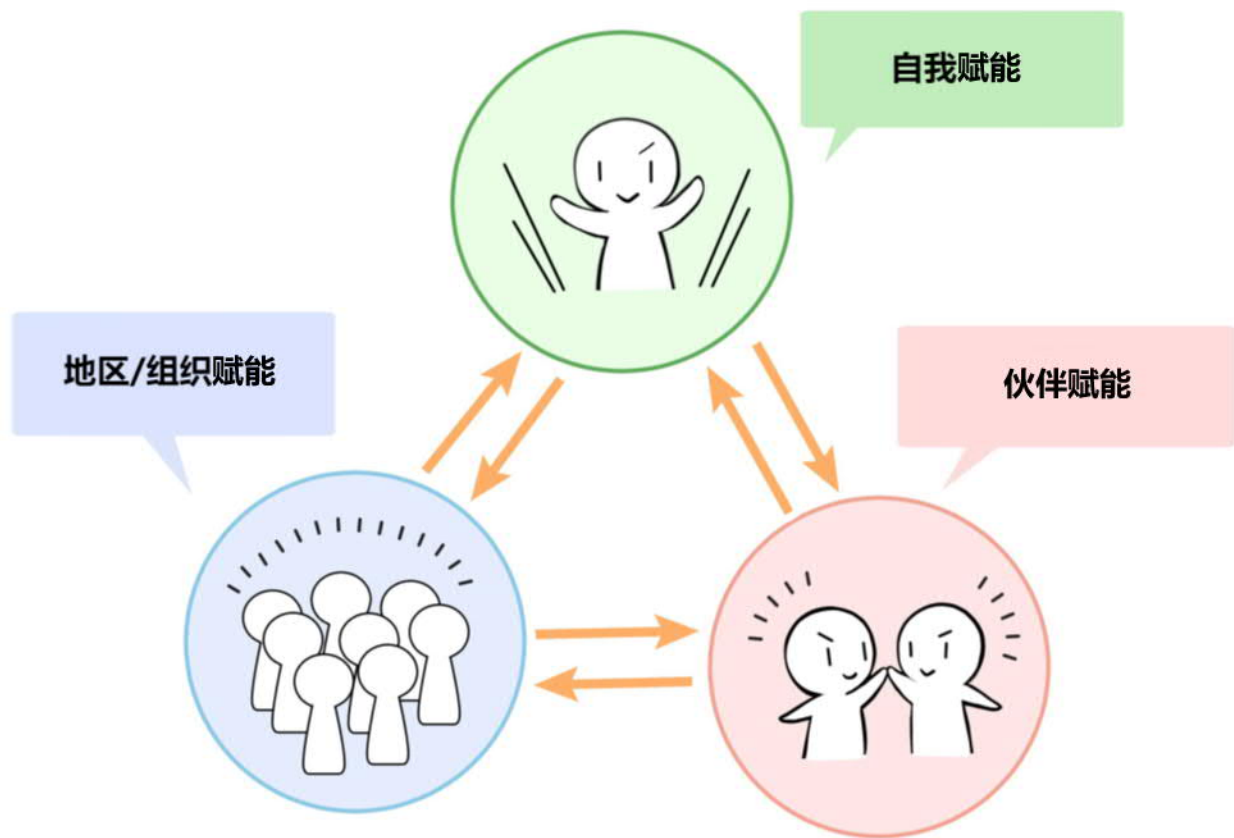


回顾赋能概要

《赋能》

鼓舞自己和他人，激发力量，激发力量

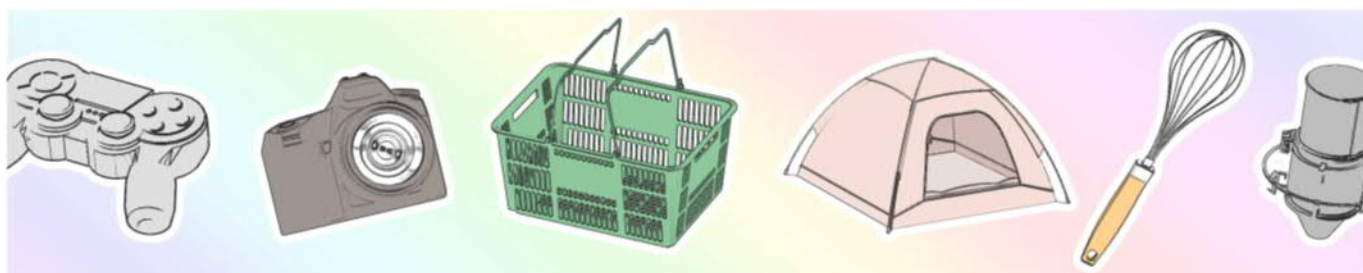
- ◇ 读了书深受感动
- ◇ 吃了好吃的饭打起了精神
- ◇ 掌握了知识，想进一步探索
- ◇ 在俱乐部和乐队里气氛热烈
- ◇ 参加了志愿者活动感到充实

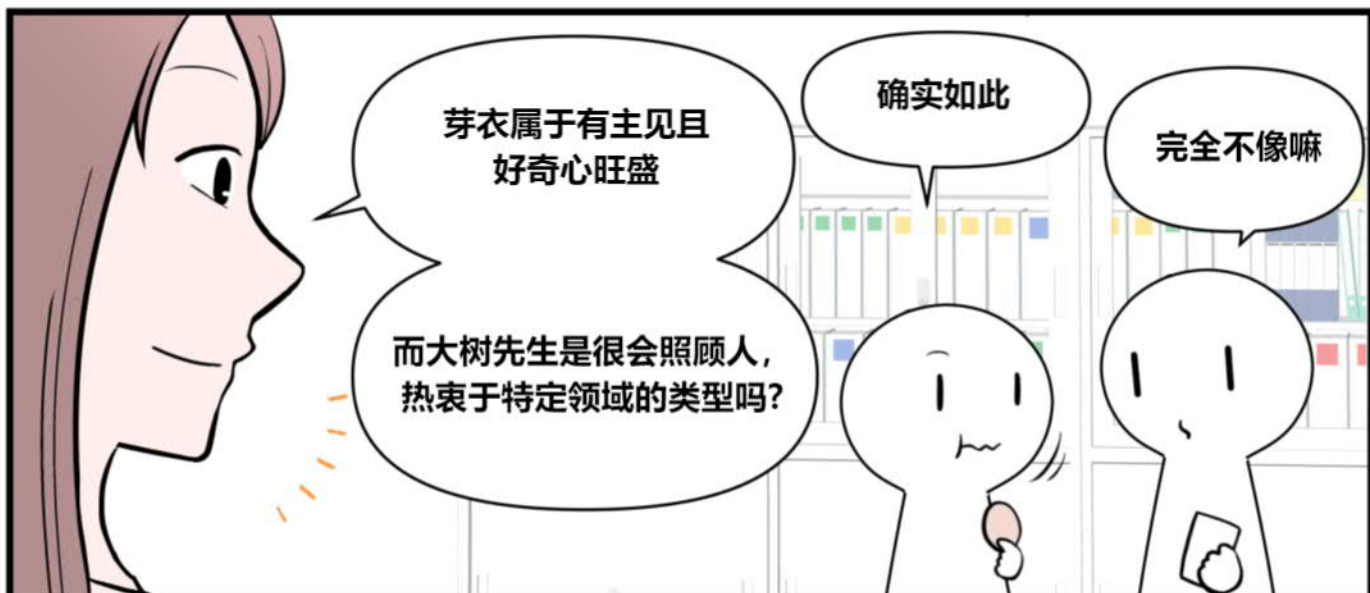
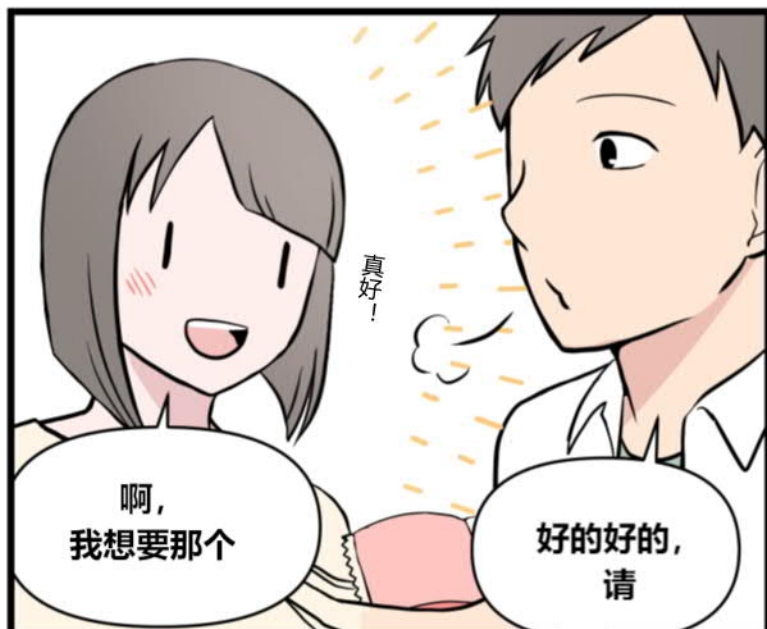


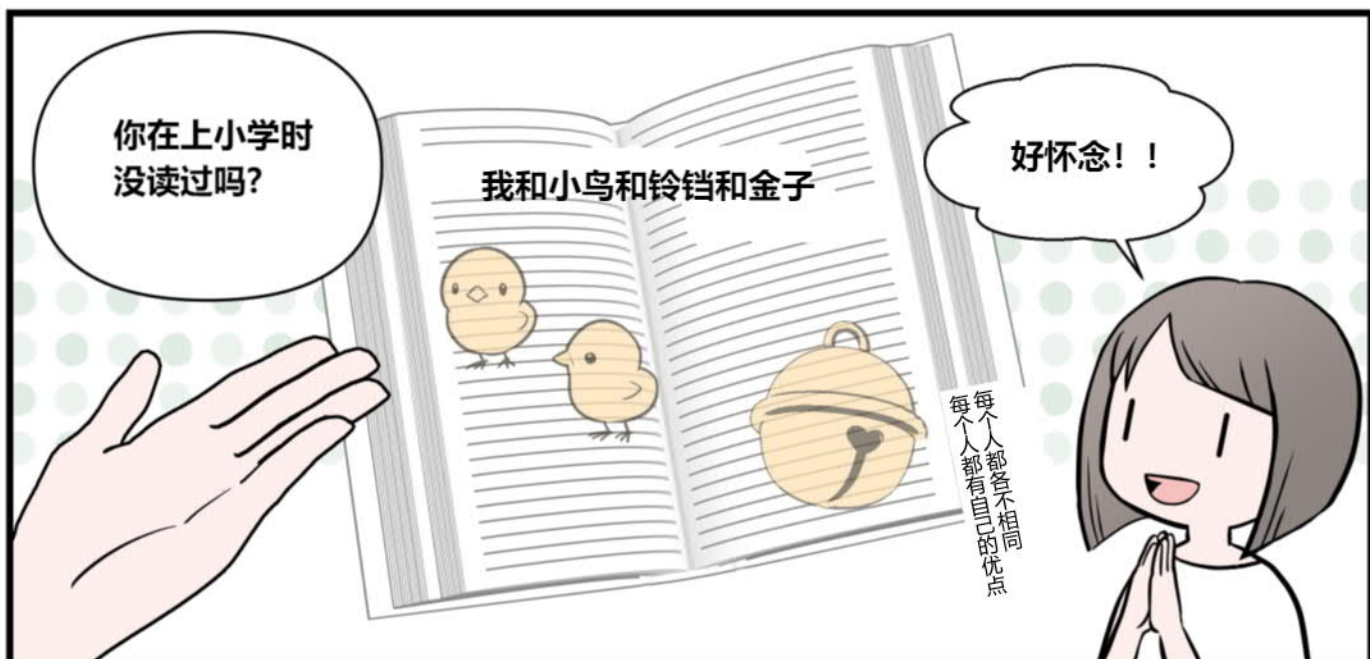
全都会产生连锁反应



第二章：多样性与赋能







大家互相鼓舞的时候，同样的气氛不是更热烈吗？当然我觉得多样性也很好

人与人的多样性自然是一件好事.....

虽然也有因为相似所以关系很好的时候

但如果不擅长的点也一样的话，碰壁的时候就很麻烦了

啊，这样啊

你可以吗？

我不可以

正因为每个人擅长的事情不同

所以互相帮助的时候很多

虽然身材高大却胆小

虽然体格小但很有勇气

没关系的

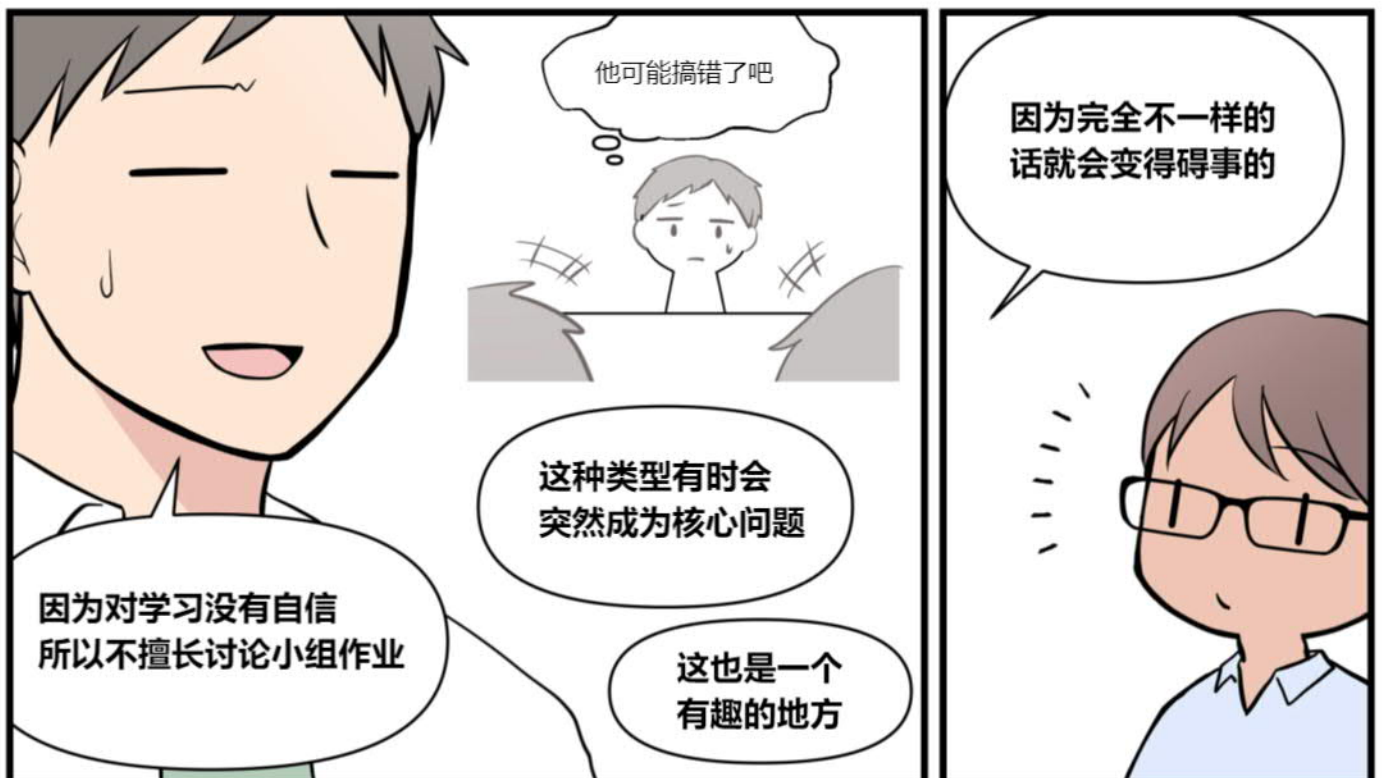
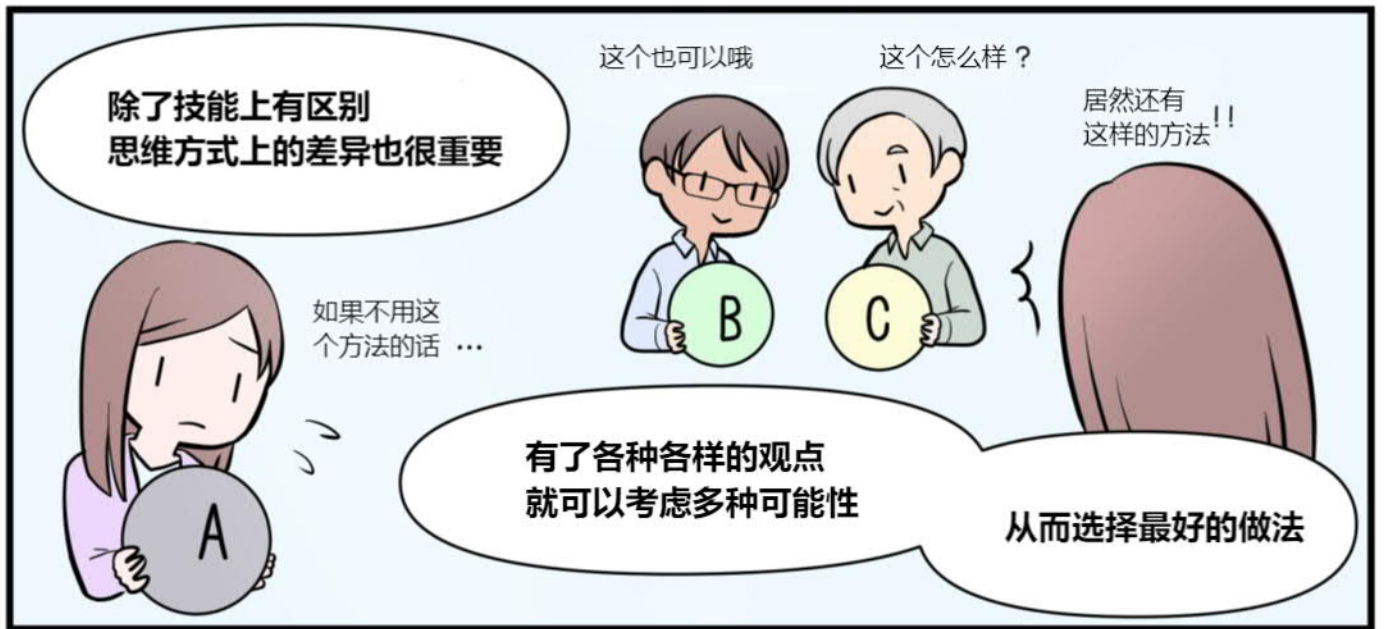
大辉的乐队成员们也都很喜欢音乐，从这个意义上来说是相似的

但因为擅长的部分不同所以有些曲子才能做得到

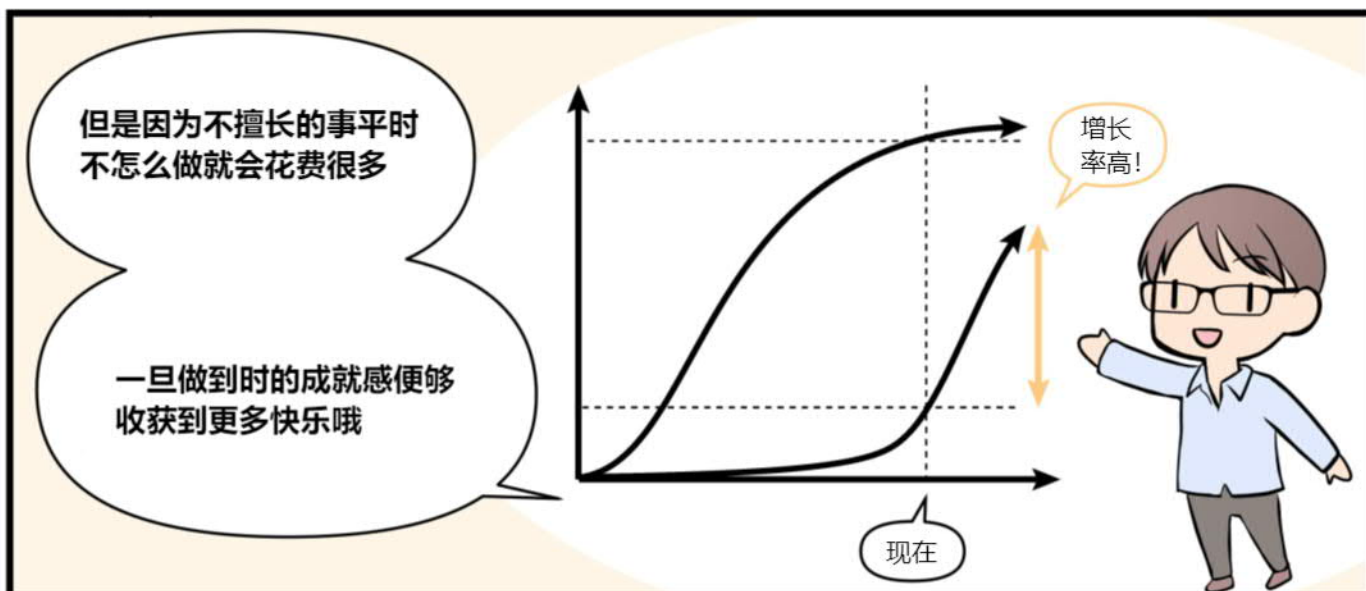
要上了——！！

虽然说贝斯很重要

全员都是贝斯手的话就不知道该怎么做好了









今天是排球
明天是足球
后天是.....



话虽如此，如果总是做自己
自己不擅长的事情，也会让
自己疲惫不堪

我认为可以适当地推迟一
下进度，再慢慢地调整



为了转换心情
稍微来练习
一下吧

推荐的是
这里吗...

去动手做一些
棘手的事情



目标试试达成三击未中
出局[strikeout]吧

诶！
难度好高...!

当你踮起脚尖时
你的视野会变得更开阔
你会看到更多

坚持下去
慢慢地

踮起脚尖不再是一
件痛苦的事



我是挑战这
个的水平...!



不知不觉间就
变成了游戏





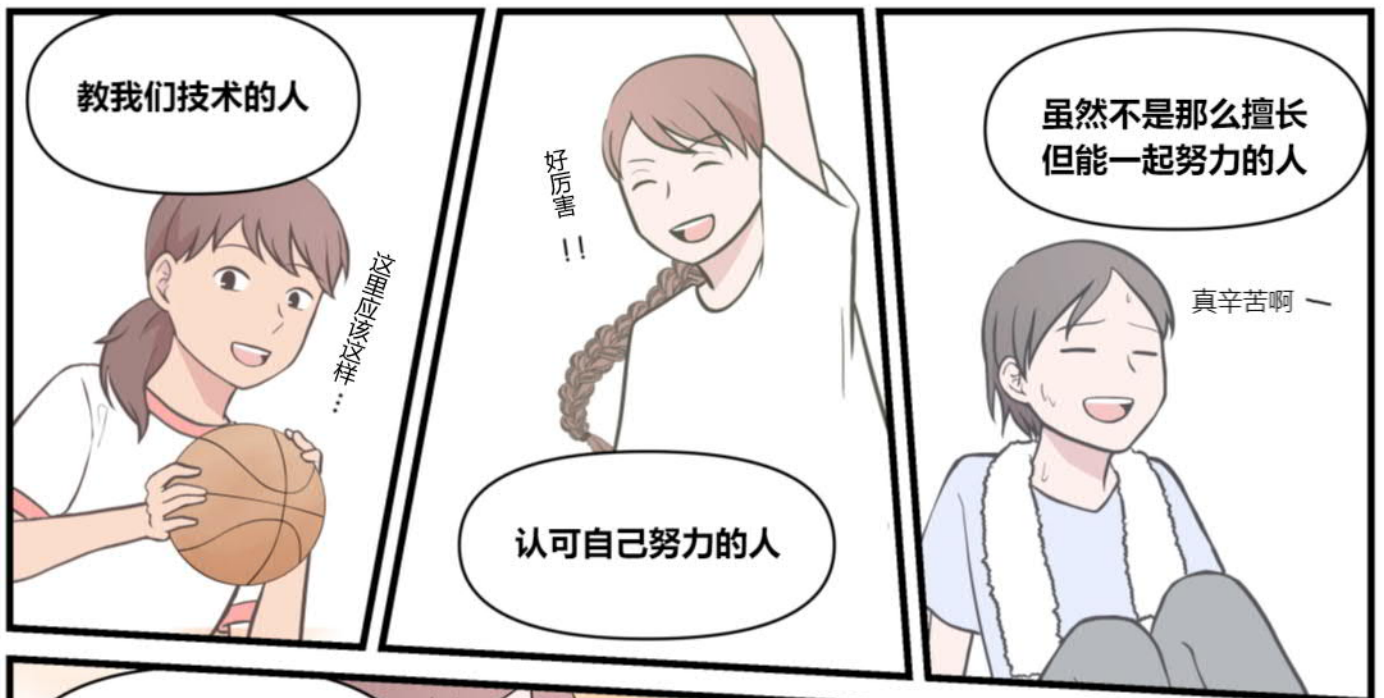
虽然头脑里清楚...

是啊...

但是果然还是提不起什么干劲...

你是多么讨厌球类运动啊...

找个人一起练习怎么样?



教我们技术的人

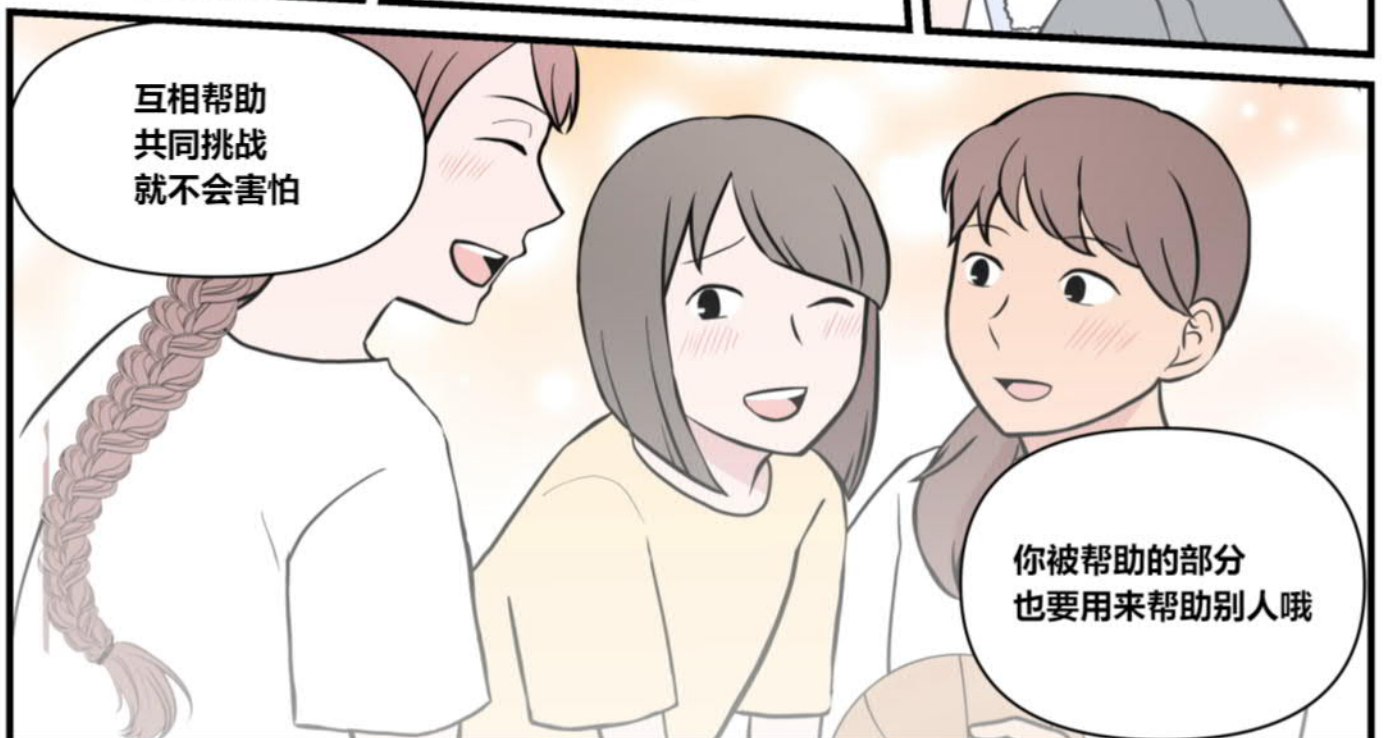
这里应该这样...

好厉害!!

认可自己努力的人

虽然不是那么擅长但能一起努力的人

真辛苦啊

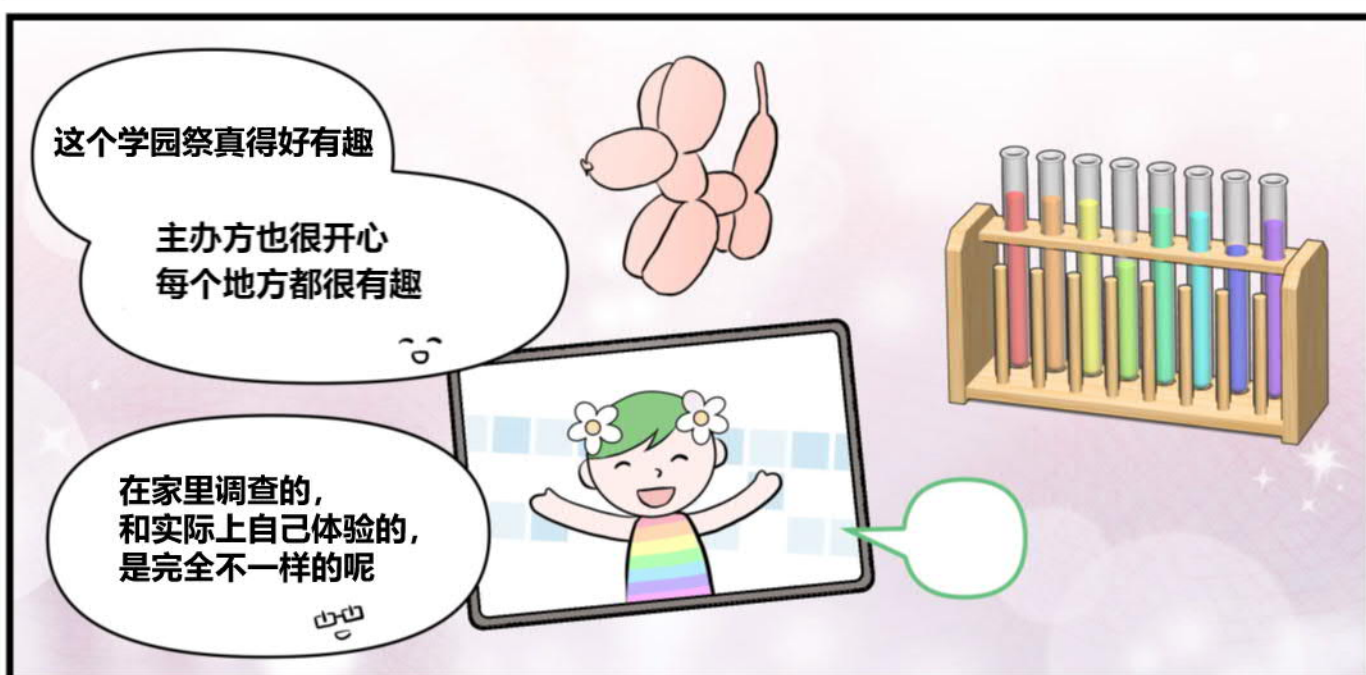
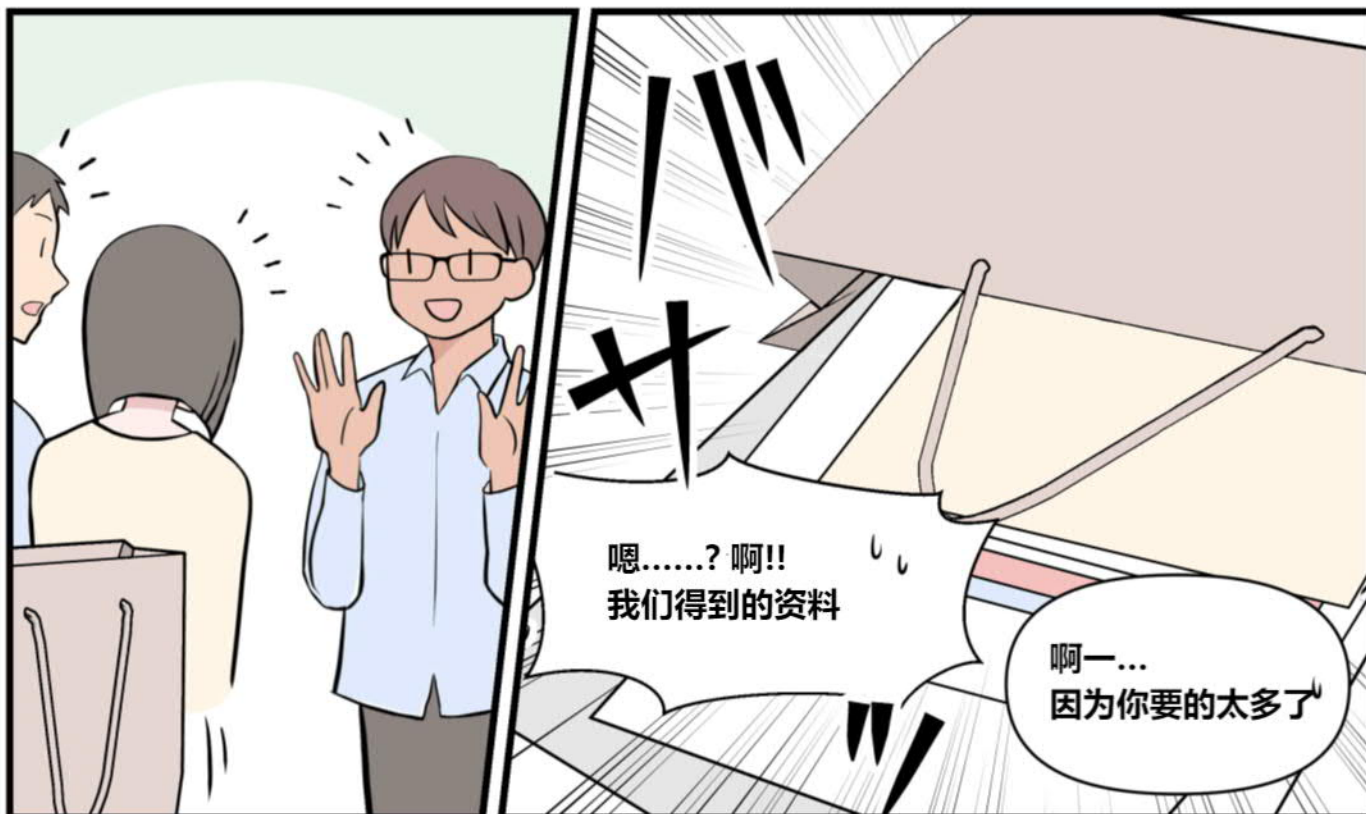


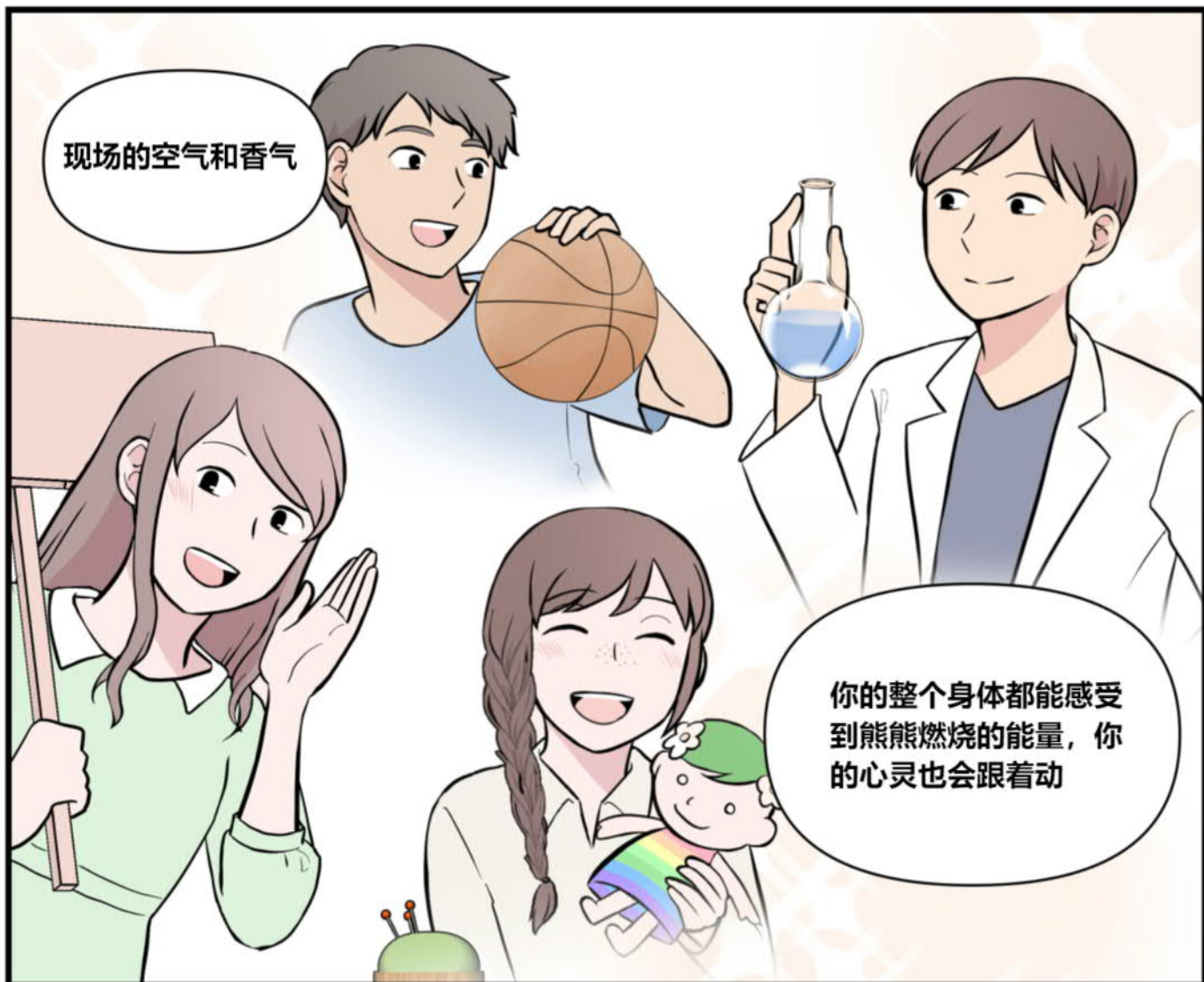
互相帮助
共同挑战
就不会害怕

你被帮助的部分
也要用来帮助别人哦

第三章：真实体验与虚拟体验









是那样的

这些就是全部了!

真正刺激你从头
到脚的所有感觉

超越感官
甚至是第六感的灵感

这种感觉会让你的
身体变得更加敏锐

灵感!?



各种各样的经历对
心灵的锻炼很重要

我们需要身体
和心灵的营养

不断地接受各
种各样的刺激



在网上查一查不够吗?

我经常看
演奏视频

当然
互联网也有效地
利用好啊





广阔的世界展现在眼前

自己在哪里?

你从哪里来
你要去哪里?

你可以像雄鹰一样
翱翔在天空



知道就是学习

如果你穿越
现实和虚拟

你将创造一个
更大的世界

乘法?

不是现实和虚拟的加法?



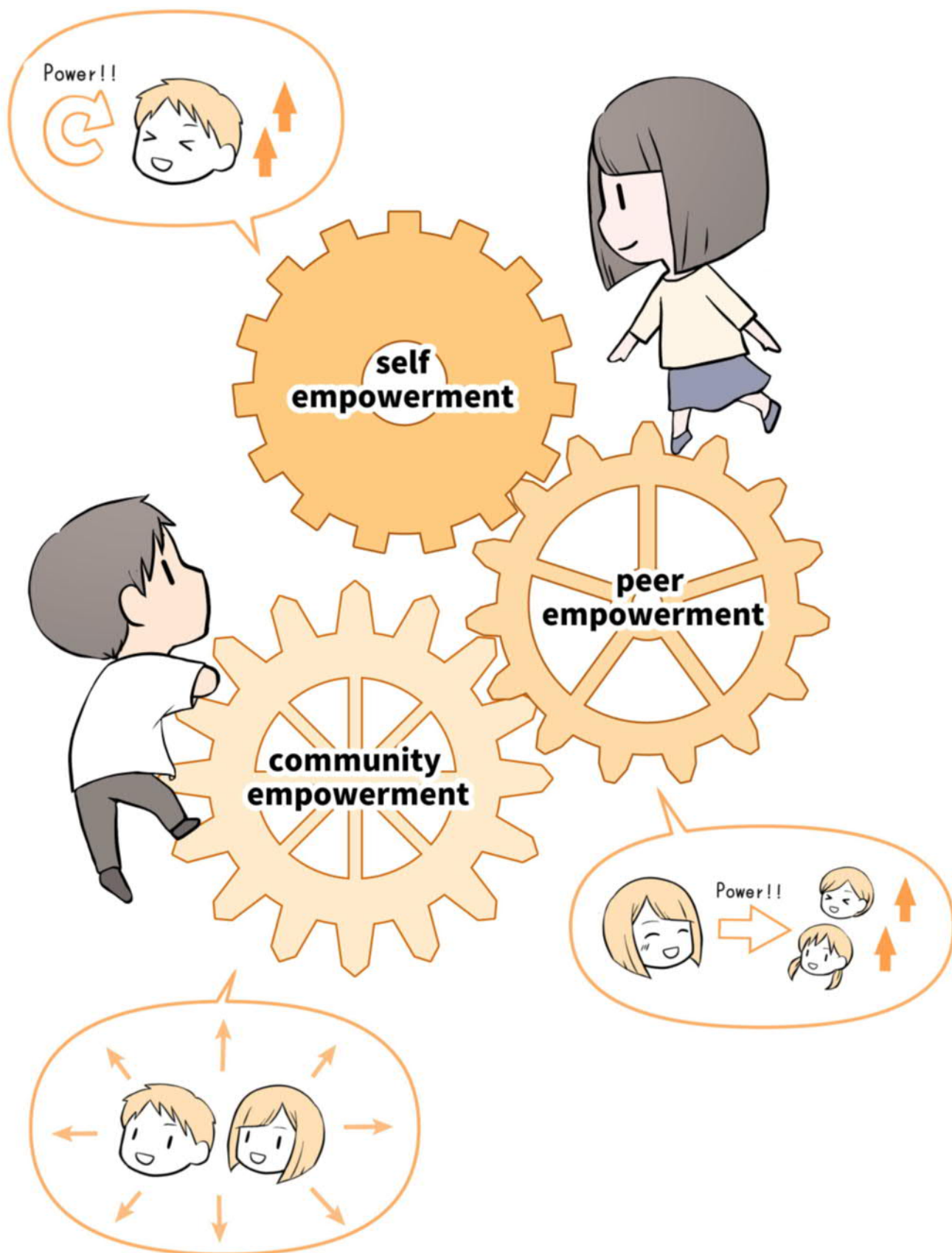
是的,
重要的是乘法

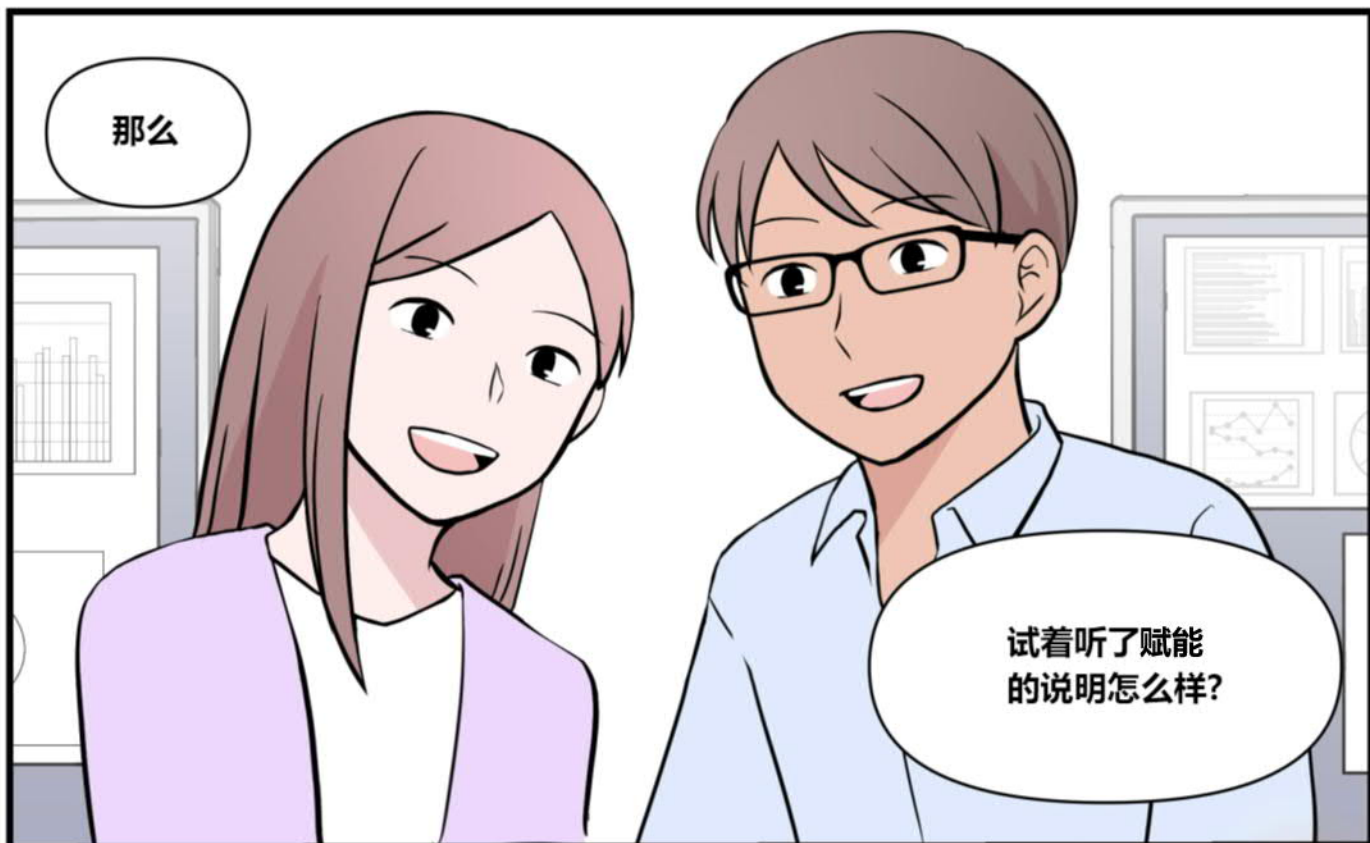
我们在虚拟世界获得的信息
和经验丰富了我们的现实

当现实越来越丰富时, 我们
想通过虚拟世界了解更多

世界变得越来越大

终章：来吧，成为赋能的专家





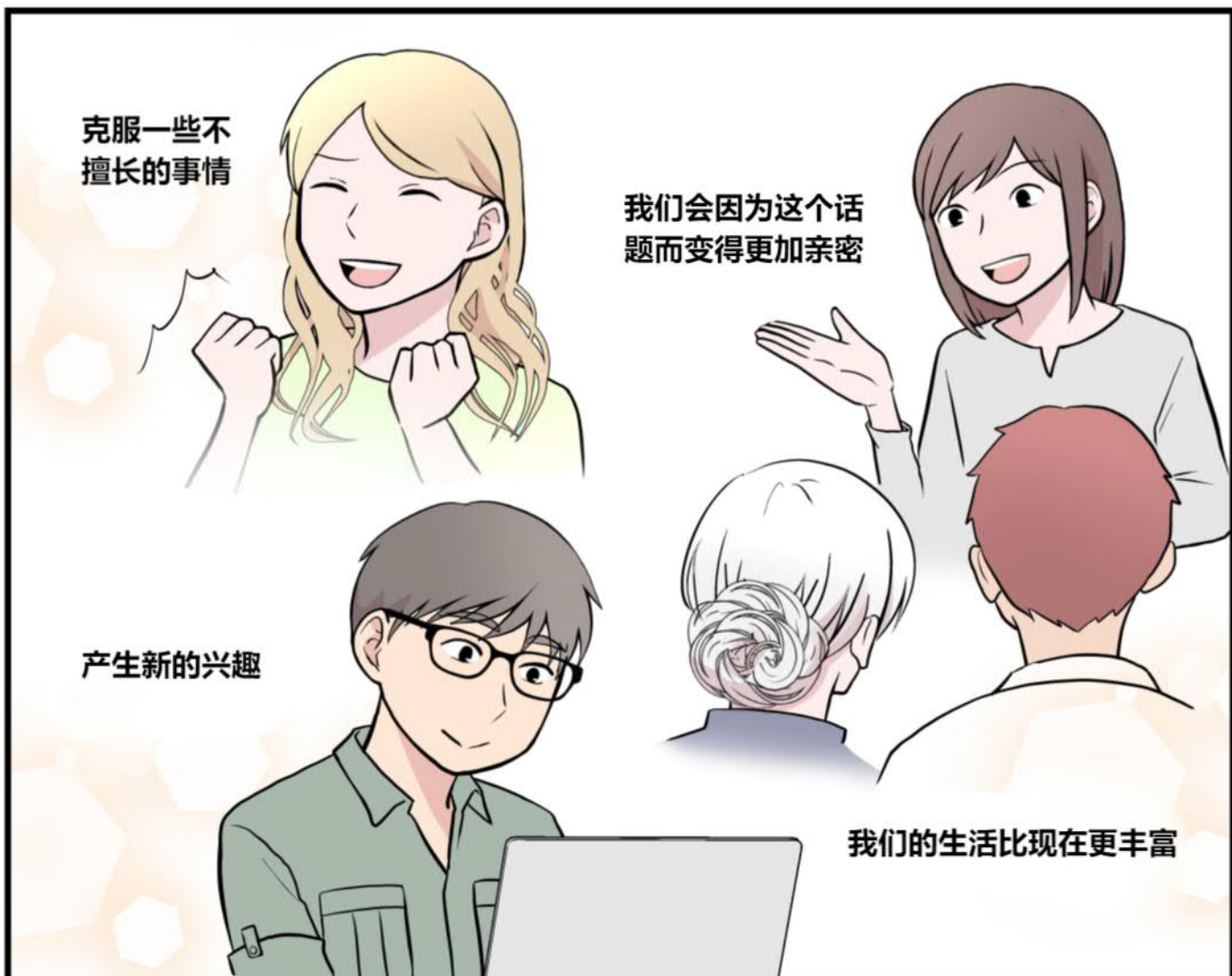


但正是这种时候
你才有机会发现新的东西



你得到的新发现

会成为你自己和
你的继任者的力量

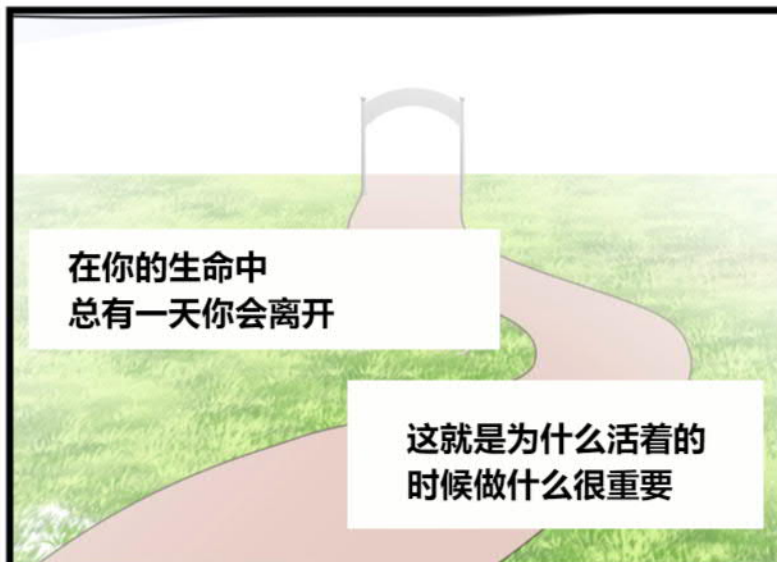
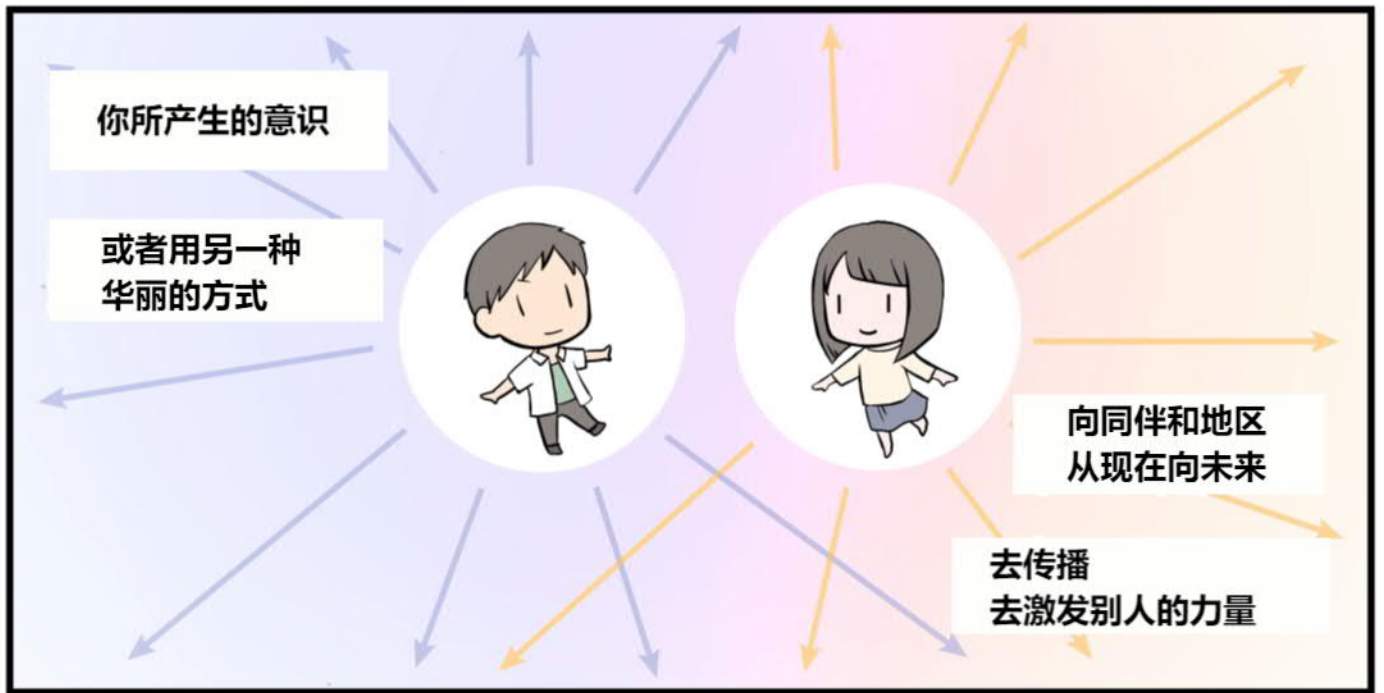


克服一些不
擅长的事情

我们会因为这个话
题而变得更加亲密

产生新的兴趣

我们的生活比现在更丰富



每个人都有梦想的社会用英语是
『A world of possibilities』

A world of possibilities

意味着充满可能性的世界

希望自己和伙伴，地区和组织
现在和未来都能自由快乐



请一定要多多挑战





大获成功
大获满足!!

终于可以回去了..



结果几乎被
折腾了一天.....

好啦好啦
看了本命的演唱会哟——

下一站

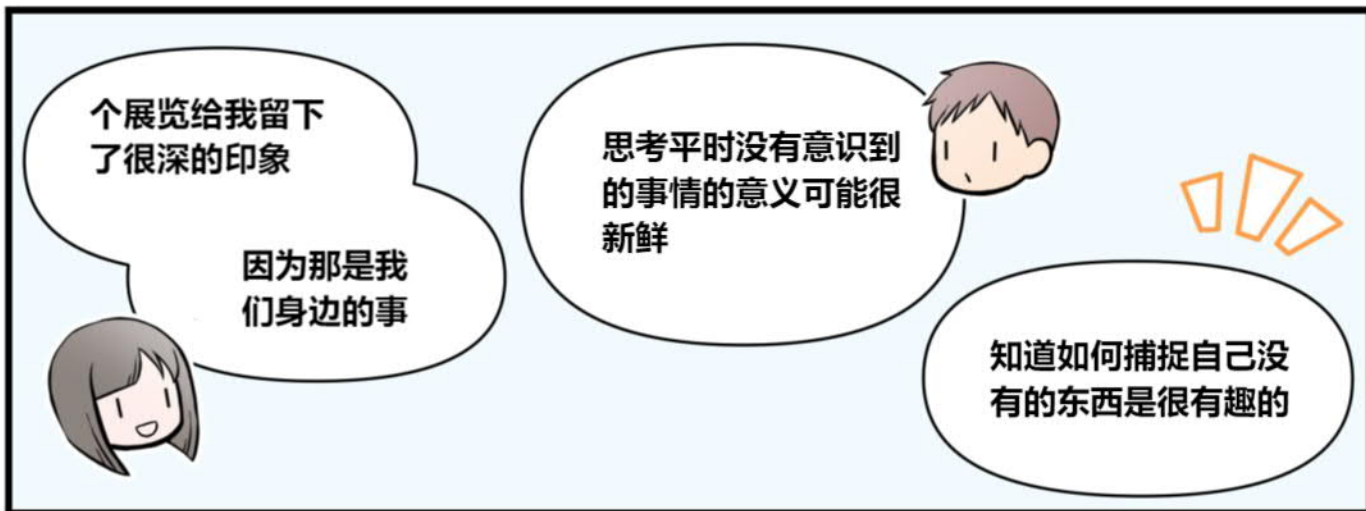
演唱会呢?!



而且, 你知道他们
今天教了我们什么

学习可以拓宽哥哥的世界
使之丰富!!

但是内容的选择权
全部都是芽衣吗...





哪怕是一步一步
只要能让社会向好的方向改变就好了

好吧

从身边的事情开始

啊—
还是再学一点再回去吧...

肩膀已经到极限了
饶了我吧...

~ Fin ~

人を元気にするヒミツ エンパワメントのプロになろう！

2022年3月25日 第一刷発行

企画監修 安梅勅江

著 者 橋田ひなこ

出 版 エンパワメント教育研究フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会

Empowerment Magic

Let's Make a World of Possibilities!

ISBN 978-4-9905933-7-7

2022, March, 25 First Edition

Editor: Tokie Anme, PhD

Author : Hinako Hashida

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

让人变得朝气蓬勃的秘诀！成为赋能的专家吧！

2022年3月25日 首次印刷发行

企划监修 安梅勅江

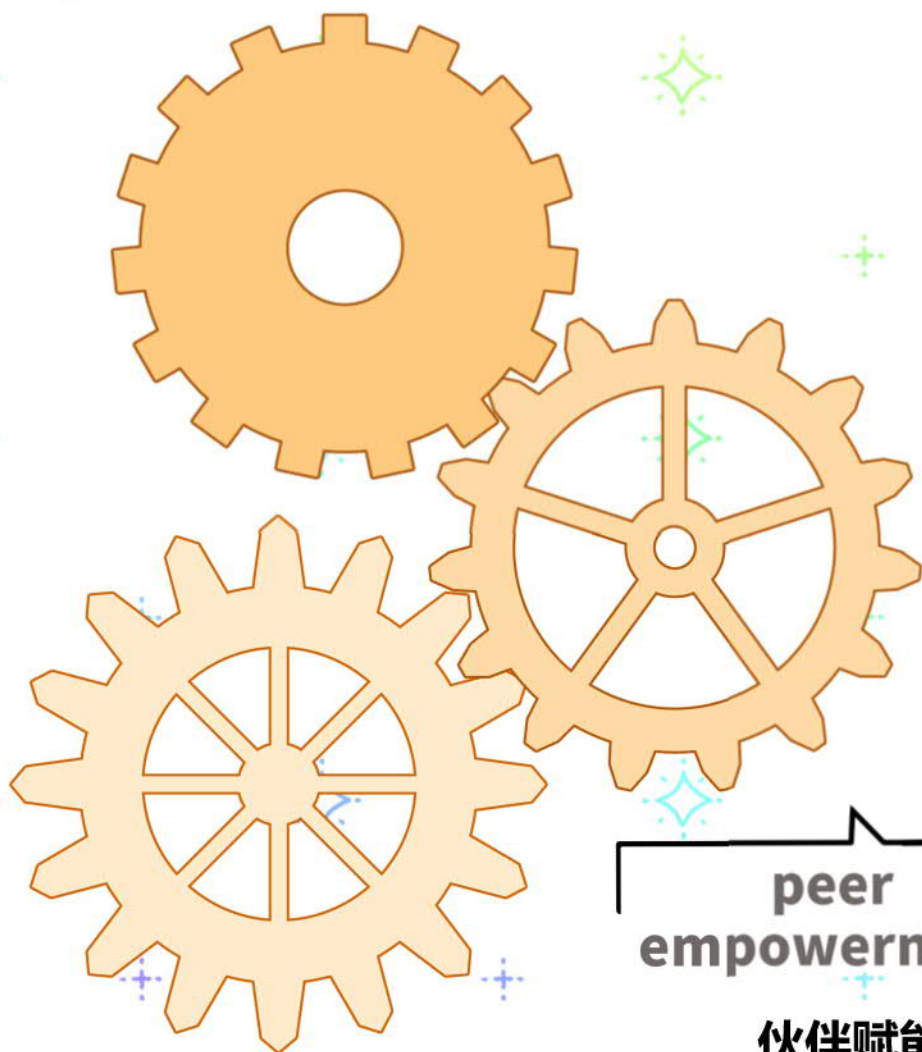
作 者 桥田雏子

出 版 赋能教育研究论坛

印刷装订 東京都同胞援護会

翻 译 Empowerment team

自我赋能
self empowerment



peer empowerment
伙伴赋能

community empowerment
社区赋能