

人を元気に
するヒミツ

エンパワメントの プロになろう!



著者 : 橋田ひなこ
企画監修 : 安梅勅江

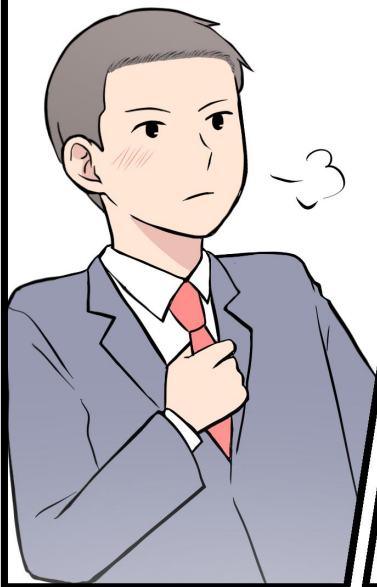
エンパワメント教育研究フォーラム

皆さんは『エンパワメント』
という言葉をご存じでしょうか

保健医療福祉、
教育、企業などでも
用いられる考え方です

em-power-ment
[勇気づける][活力が湧く]

自分を
鼓舞したり



友人を
勇気づけたり



さらに大きい
社会で影響
しあったり



実はとても
身近で

とても大切な
キーワードです



目次

序章	4
1章 エンパワメントって何？	8
2章 多様性とエンパワメント	22
3章 リアル体験とバーチャル体験	32
終章 さあ、エンパワメントのプロになろう	38



**A world of
possibilities!**





いやー

色んな展示あって
面白いねえ

春日 芽衣 (高1)



遠いけど
来た甲斐
あったなー

おも...

兄の付き添いに
感謝してくれよ...

春日 大樹 (高3)



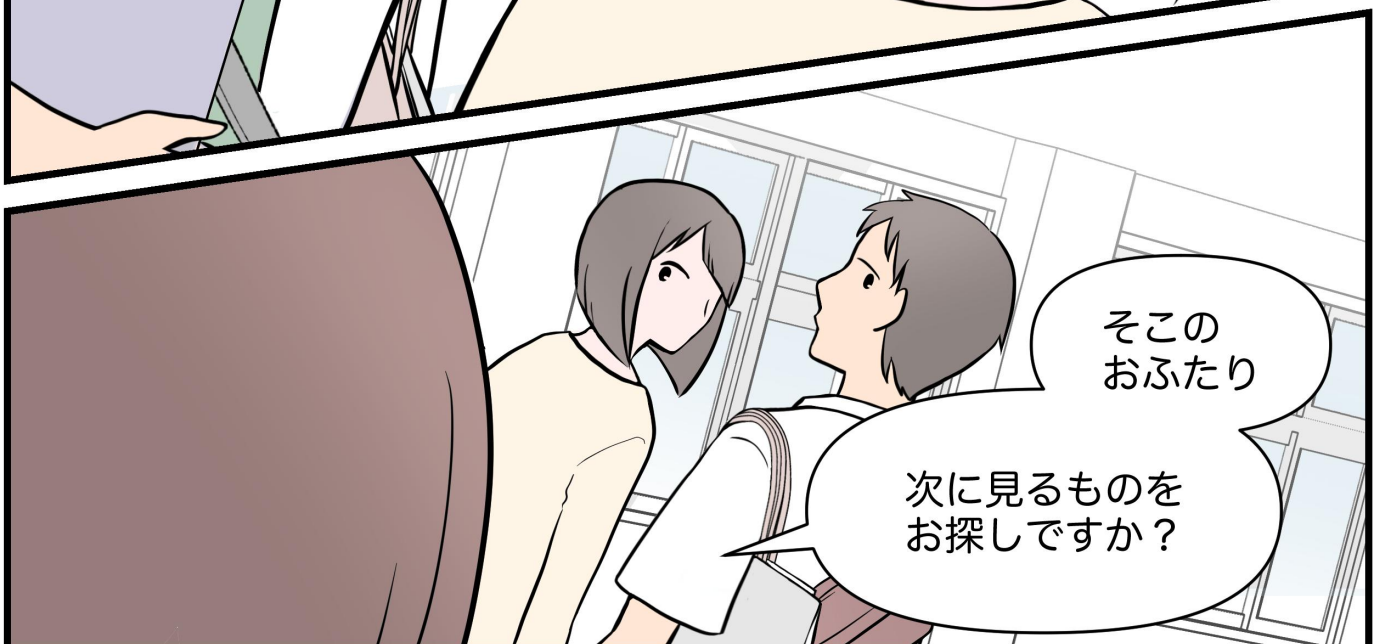
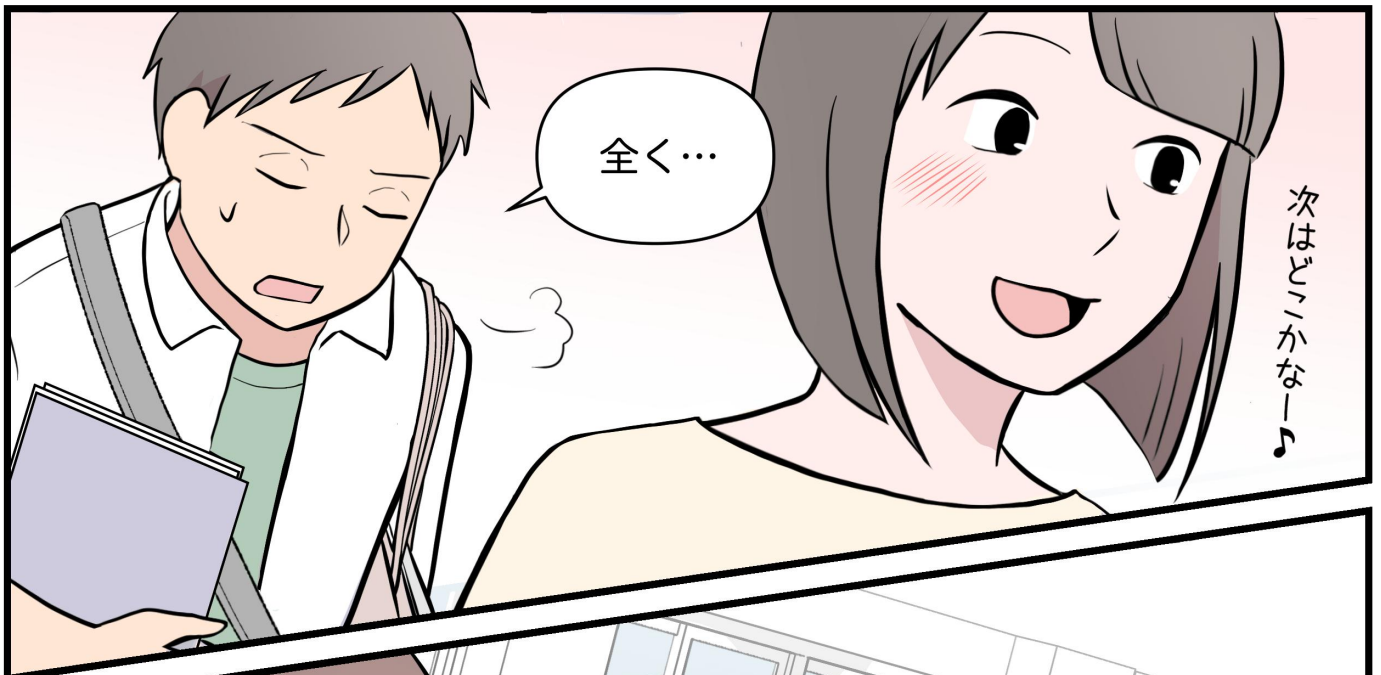
ありがとうー
でもしょうが
ないじゃん
1人じゃダメって
言われたんだから

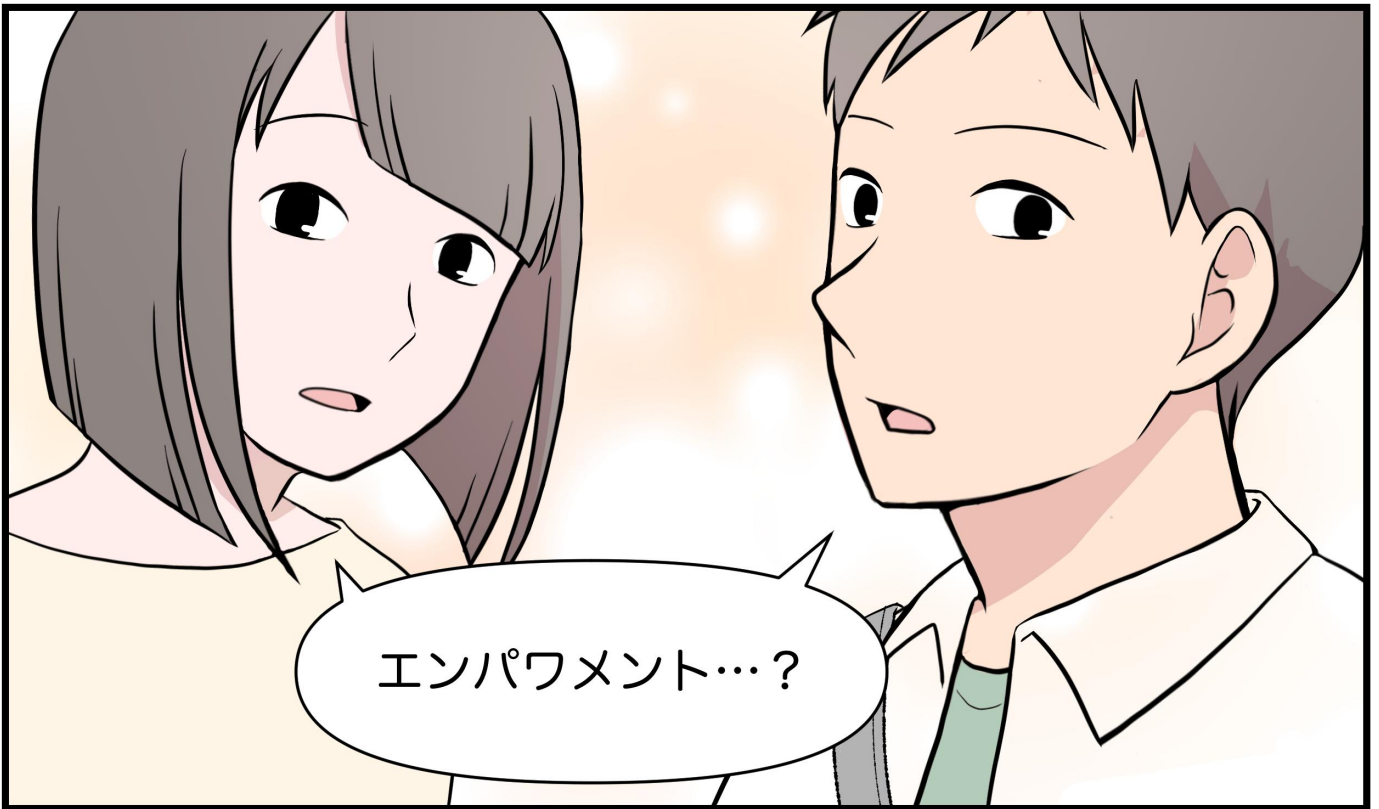
私だって兄より
友達とかの方が
よかったよ

まあサークル展示
興味あったから
良いけどさ...

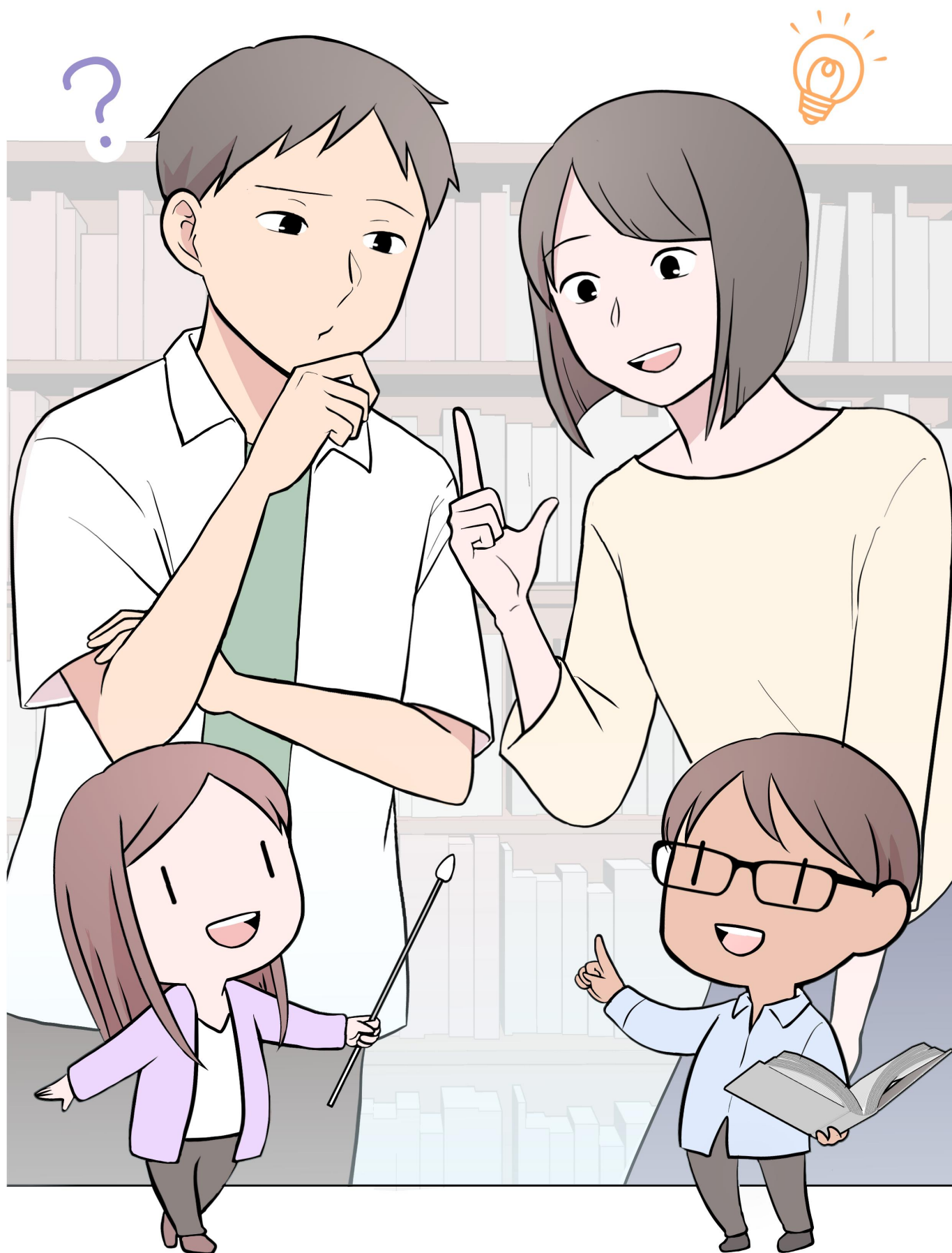
あんた
付いて行きな

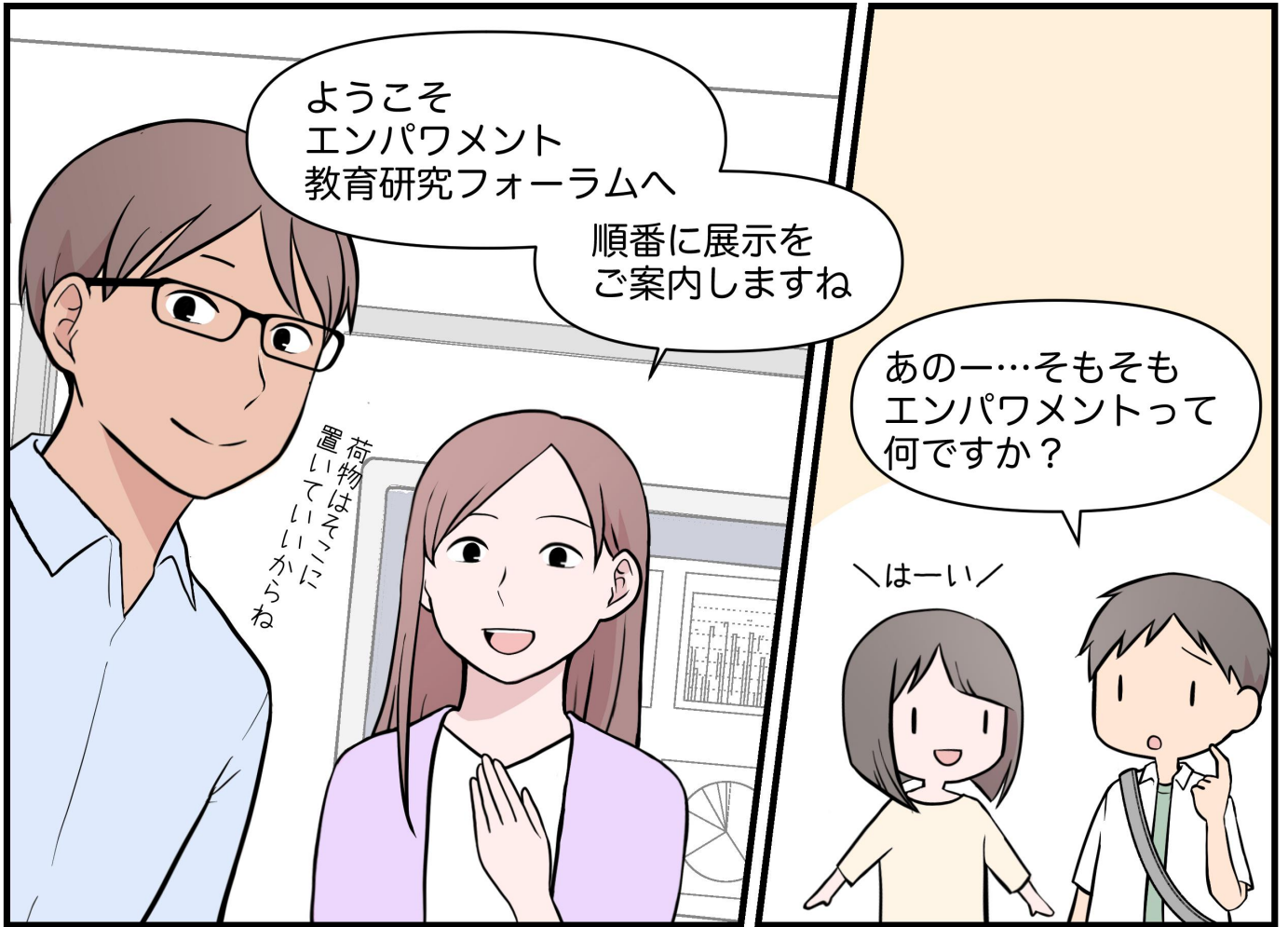
えっ





1章：エンパワメントって何？





①エンパワメントとは

②多様性の重要さ

③挑戦と助け合い

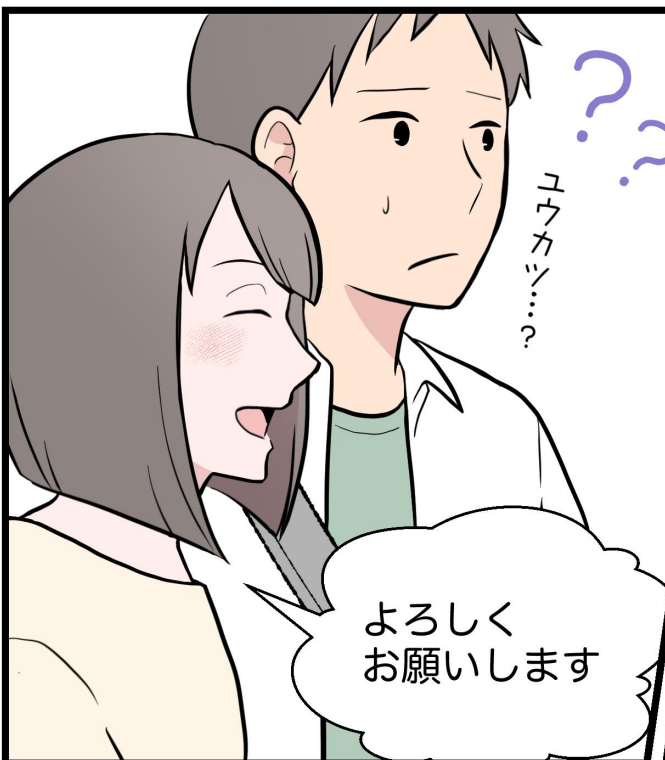
④体験が感覚を研ぎ澄ます

⑤インターネットで繋がる知恵

⑥エンパワメントの実践

この展示では
エンパワメント
について

どんなものか、
どう身に付けて
いくのかの説明を
しています



よろしく
お願いします

ユウカツ...?



芽衣と違って
勉強苦手
なんだよなあ...

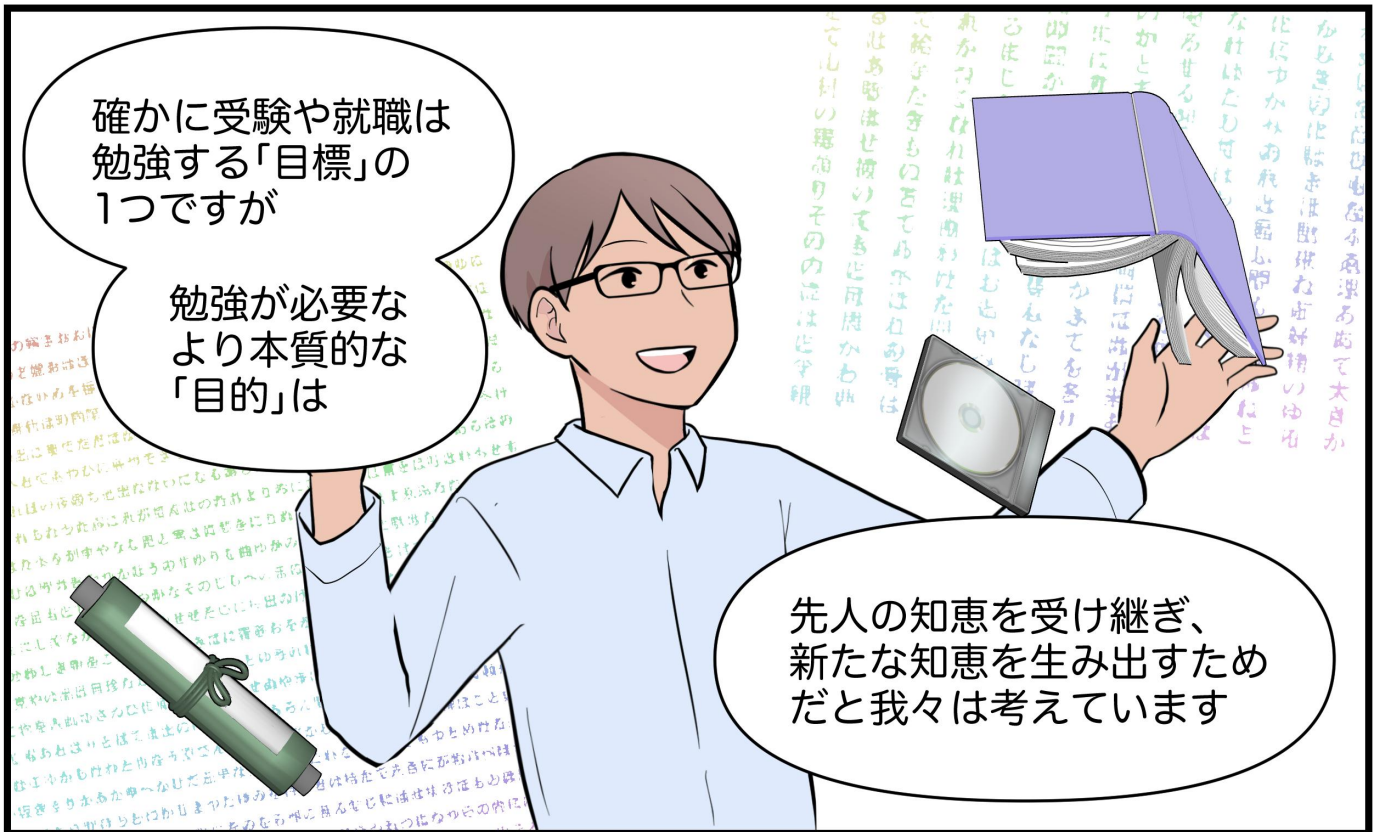
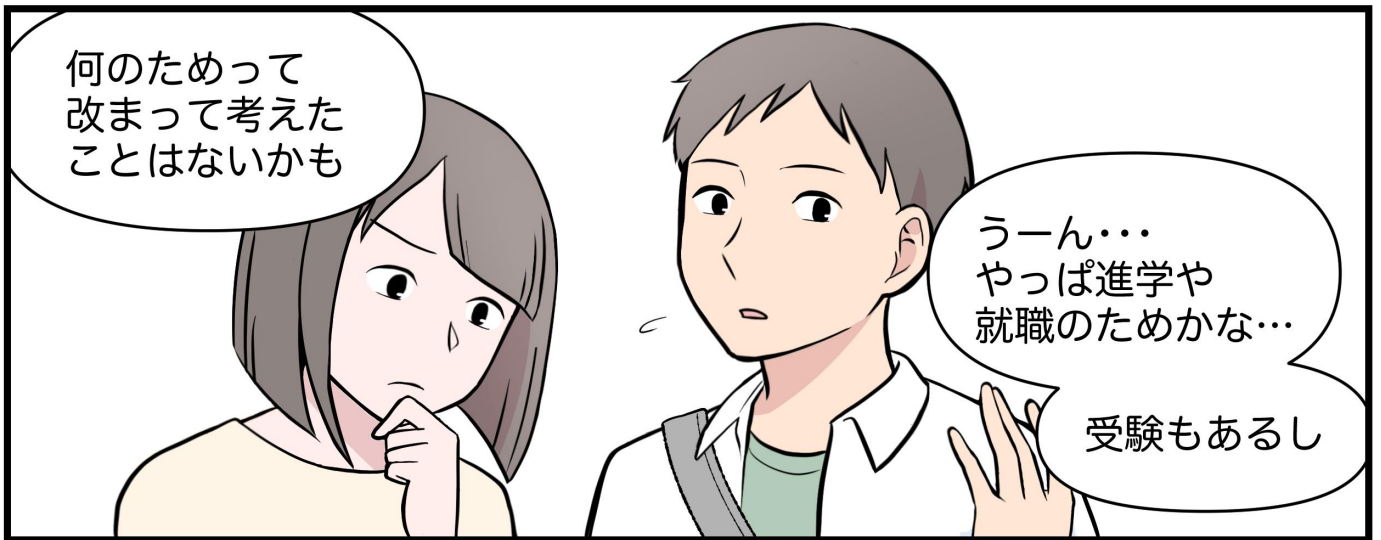
ぼんっ



勉強は
お嫌いですか

あっ、
はい...

私は好きですよー
新しいこと知るの
面白いし!



決まった時間内に
1人で試せることは
限界がありますが

皆が試したことを
お互い共有すれば
多くを学べますよね

Q1 Q2 Q3

グループ課題とか
そんな感じですね

昔ある猿の集団が
それに気づき

1匹より10匹
10匹より百匹
百匹より千匹と

どんどん自分たちの
知恵や経験を広げていきました

そして自分たちの
子どもにもそれを伝えます

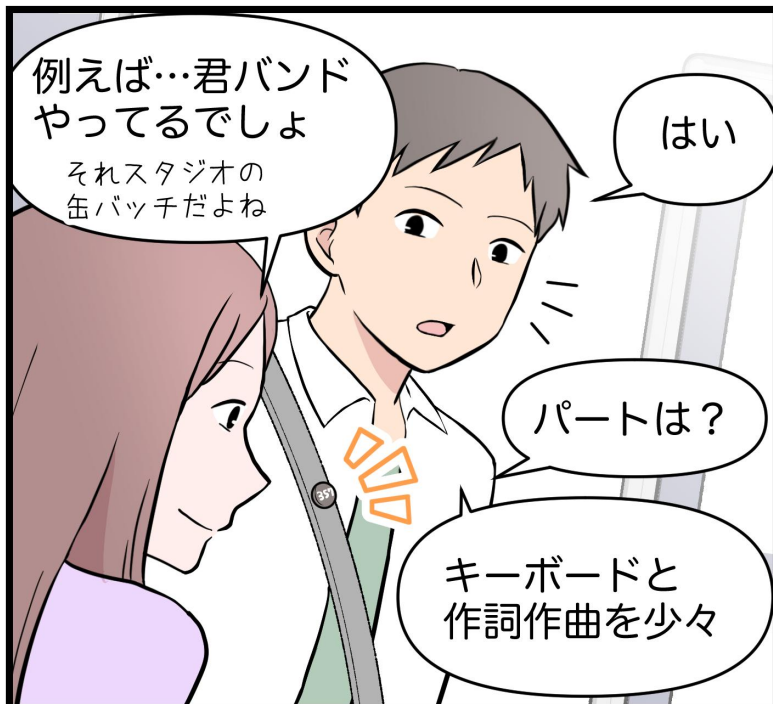
子どもたちは知恵を
学ぶところから
人生を始めます

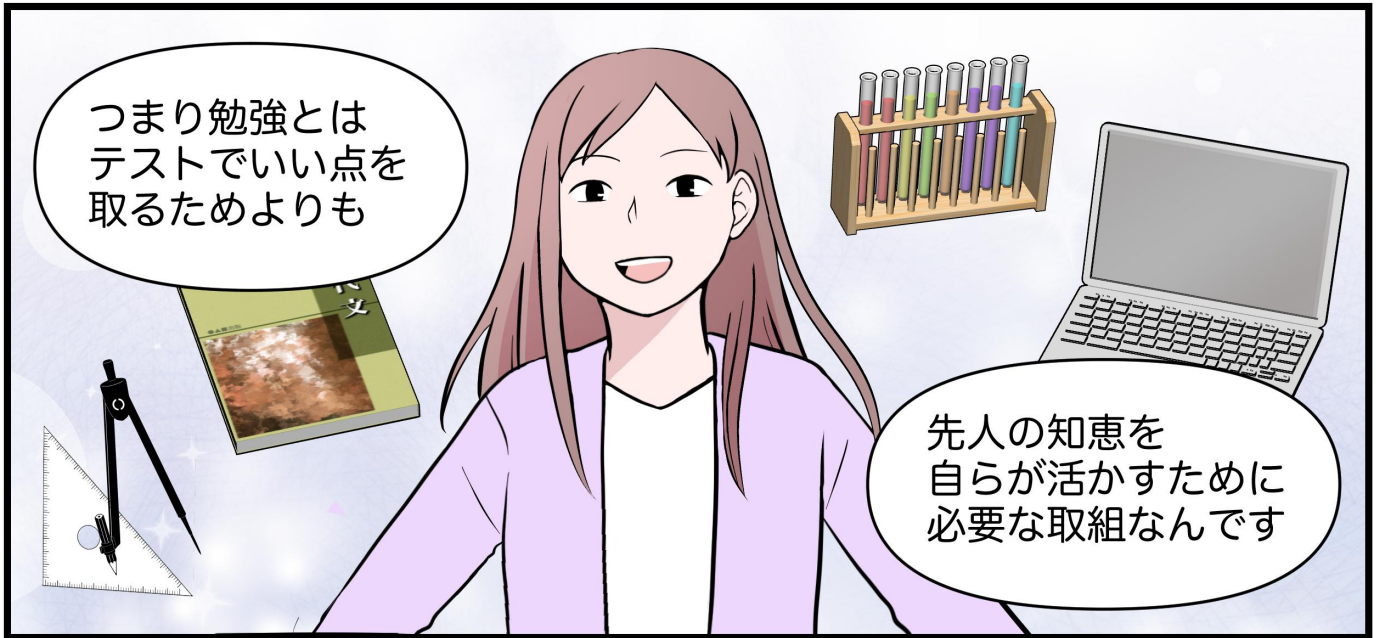
その方が同じ
間違いを
せずにすみ

先輩の技を
より早く
使いこなし

そして新しく
挑戦する準備が
できるんです

これを
『社会的学習』
と言います





つまり勉強とは
テストでいい点を取
るためよりも

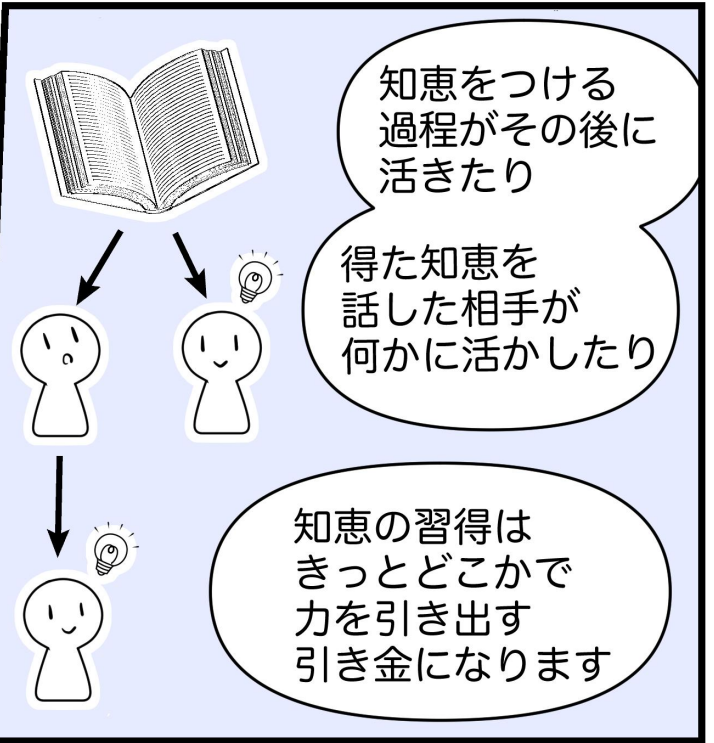
先人の知恵を
自らが活かすために
必要な取組なんです



歴史を
学ぶことで
未解決の課題を
解明したり

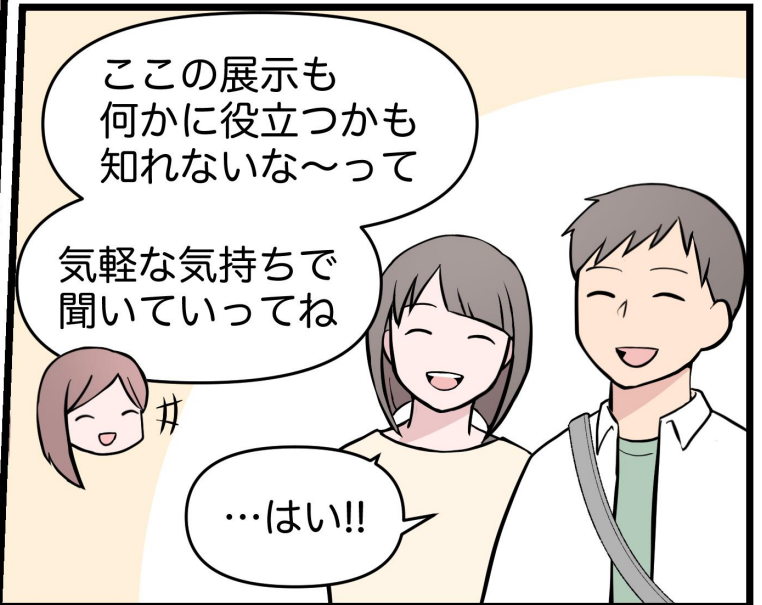
技法を
学ぶことで
制作に
深みが出たり

良い作品に
触れた時の
気持ちのたかぶりが
違う分野での
価値創造に繋がる
こともありますね



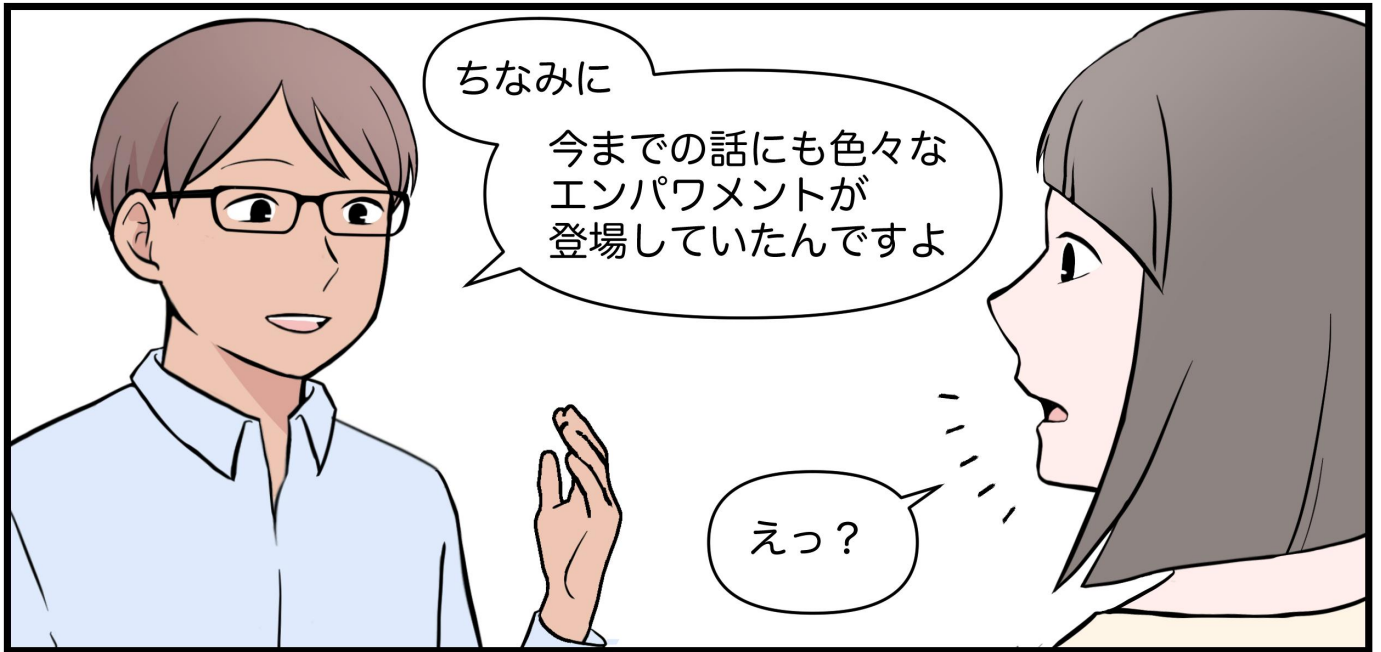
知恵をつける
過程がその後に
活きたり
得た知恵を
話した相手が
何かに活かしたり

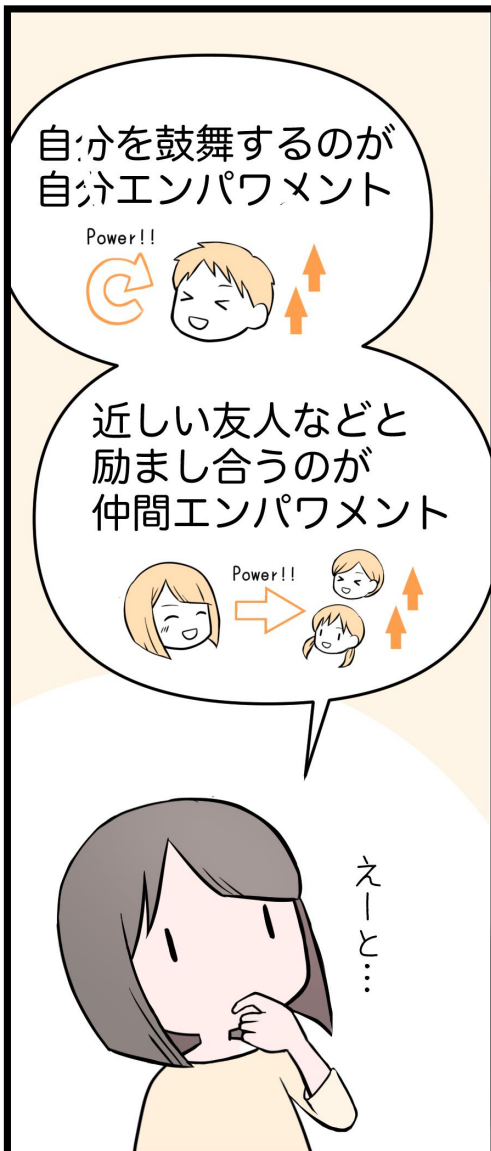
知恵の習得は
きっとどこかで
力を引き出す
引き金になります



この展示も
何かに役立つかも
知れないな〜って
気軽な気持ちで
聞いていってね

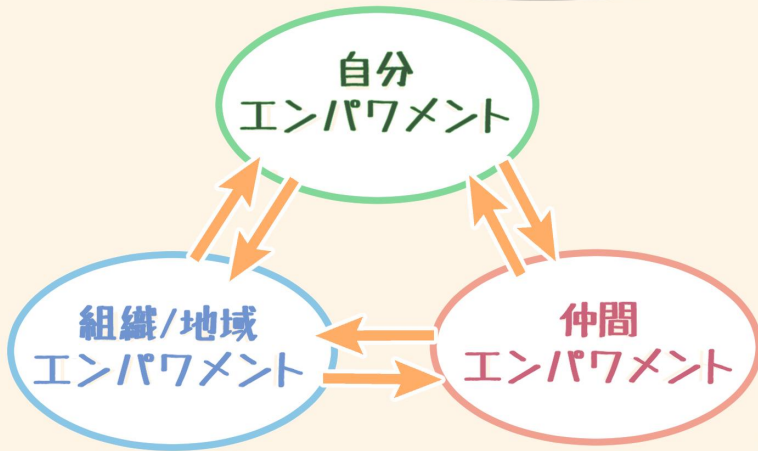
…はい!!





ただ、
分類しては
いますが

これらは相互に
繋がりにあります



妹さん...
ええと 山

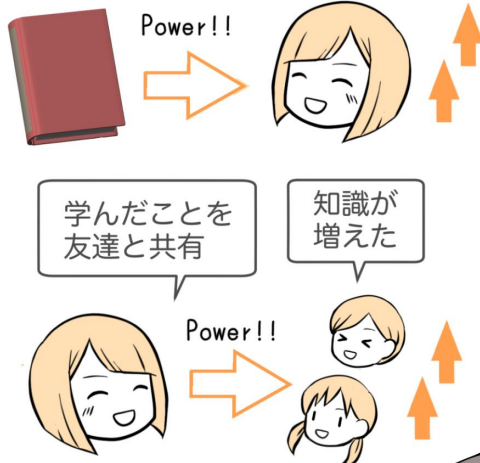
芽衣です
兄は大樹



先ほど出した
例のように

得た知識を誰かに
共有することって
ありますか？

歴史を学び興味を持った!!
もっと調べてみたい



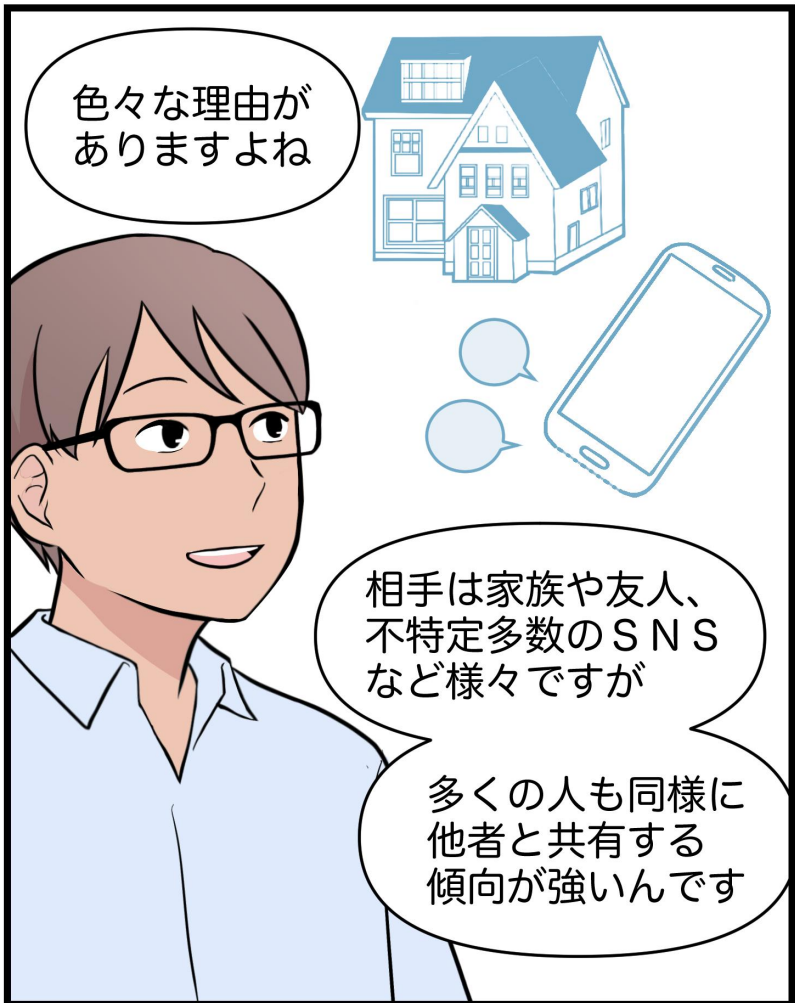
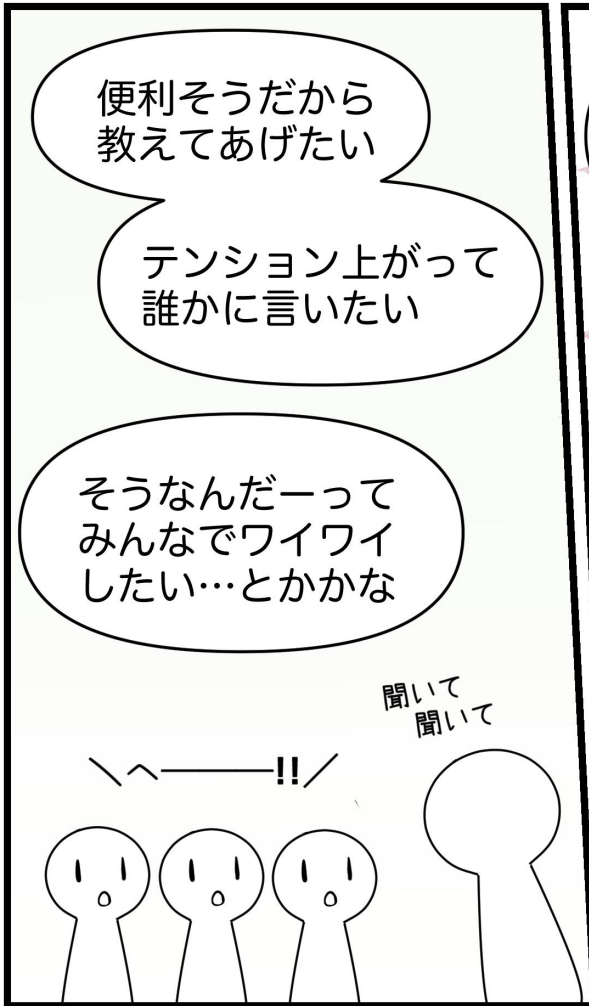
ありますよー

なんなら
積極的に
広めてます

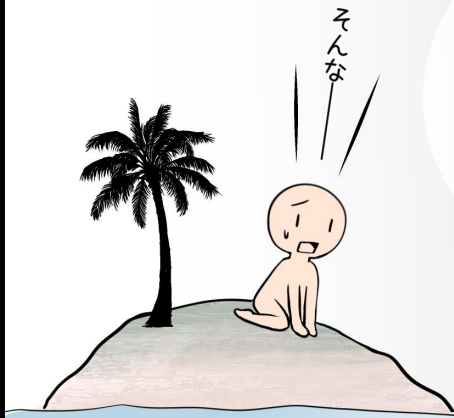
ではそれは
何故ですか？

何でって...
えーっと





ロビンソンクルーソーの話では
船が沈み、無人島に一人で
流されてしまいます



食べ物があれば
良い訳では
ありません



心の栄養、生きる意味が
欲しくなります

しかし心の栄養は
一人では得られません

自分で得られる
満足だけでは
続かないんです



誰かに凄いねって
言われたい

誰かの役に立つと
感じたい

あなたがいるから
私がいる



そんなお互い様で
人は生きていけるのです

褒めて欲しい
と言う気持ちも
ありますが

相手が喜ぶと
自分も嬉しくなる

そんな気持ちも
ありますよね

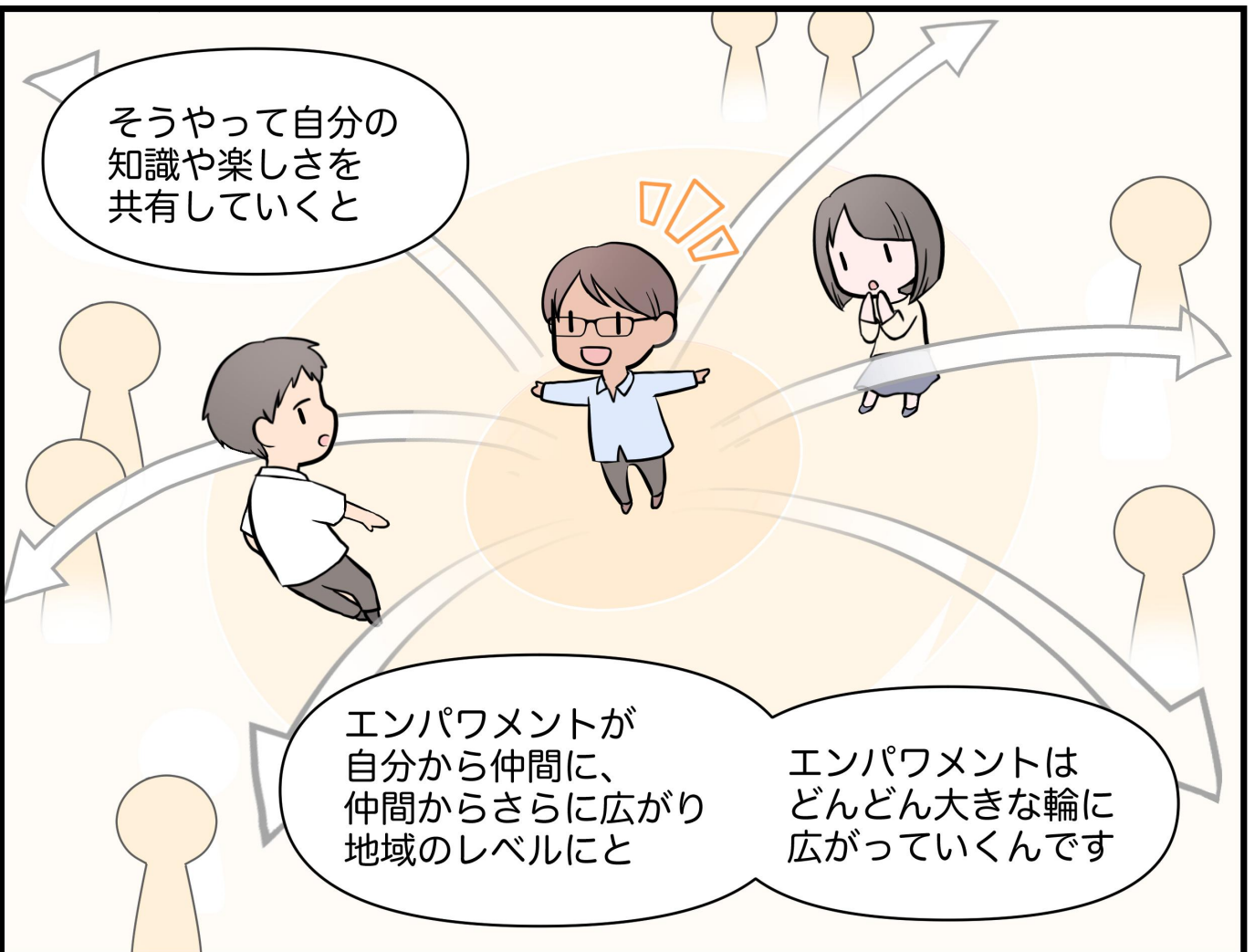


褒めて欲しい、
喜ばれたい、
必要とされたい

そんな思いで
知識や楽しさは
広がっていきます



そうやって自分の
知識や楽しさを
共有していくと



エンパワメントが
自分から仲間に、
仲間からさらに広がり
地域のレベルにと

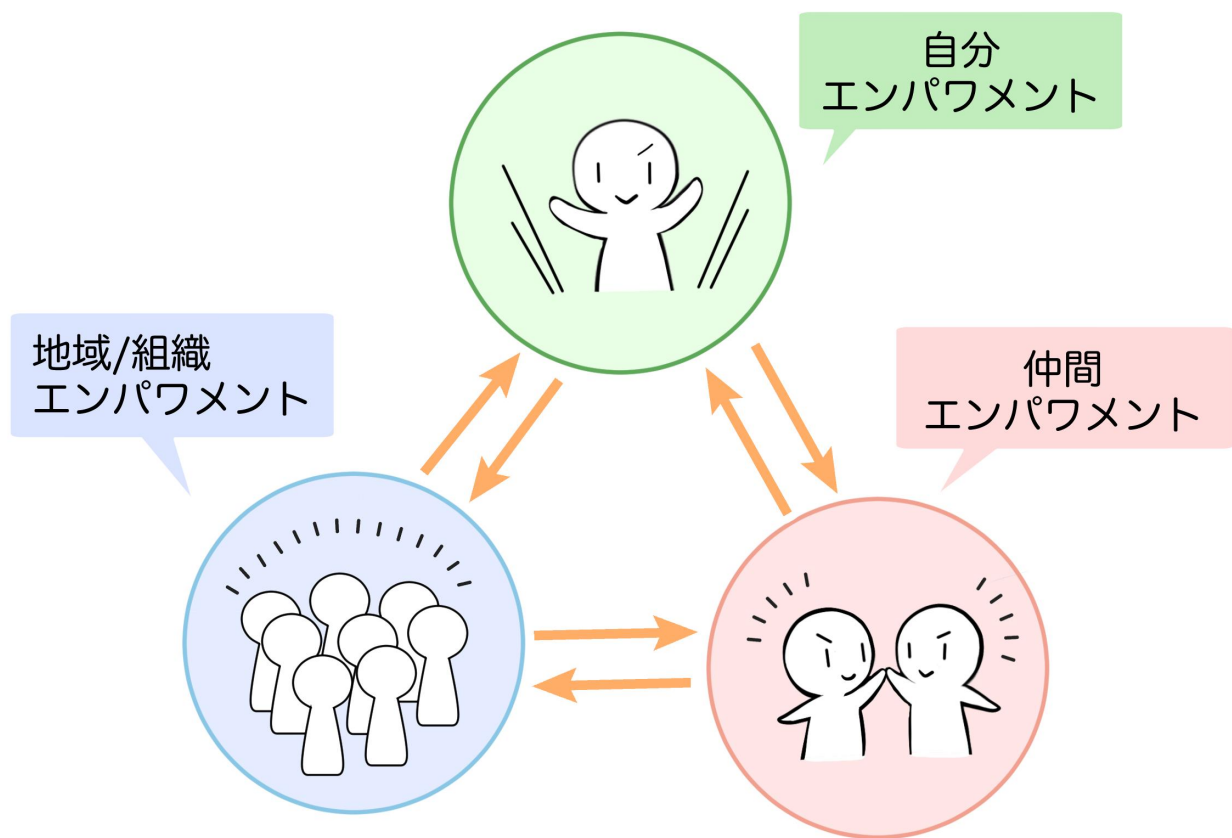
エンパワメントは
どんどん大きな輪に
広がっていくんです

エンパワメント概要振り返り

『エンパワメント』

…自分や人を鼓舞し、力を引き出す、力を湧き出させる

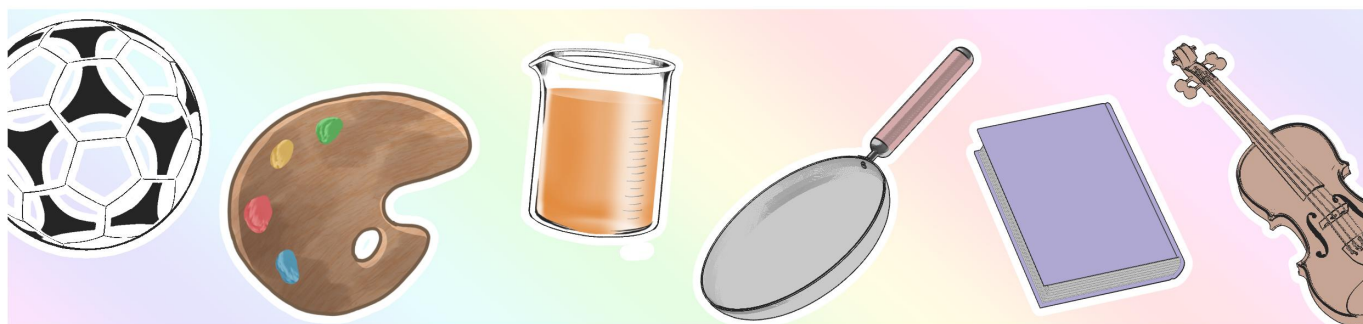
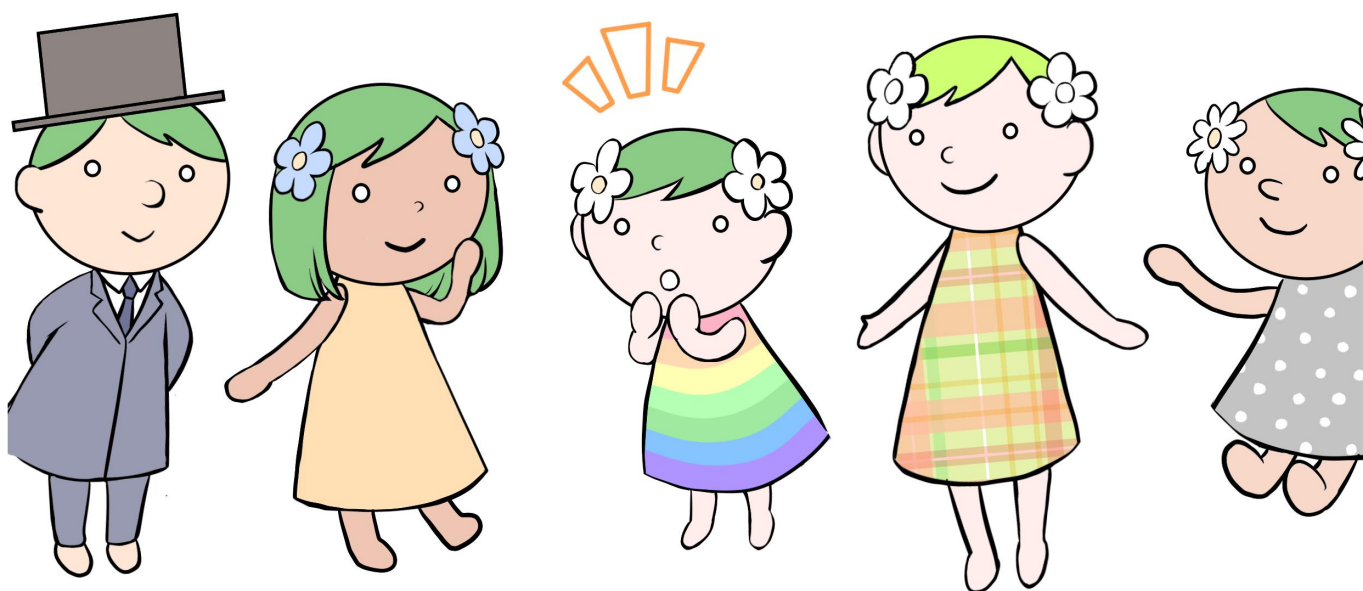
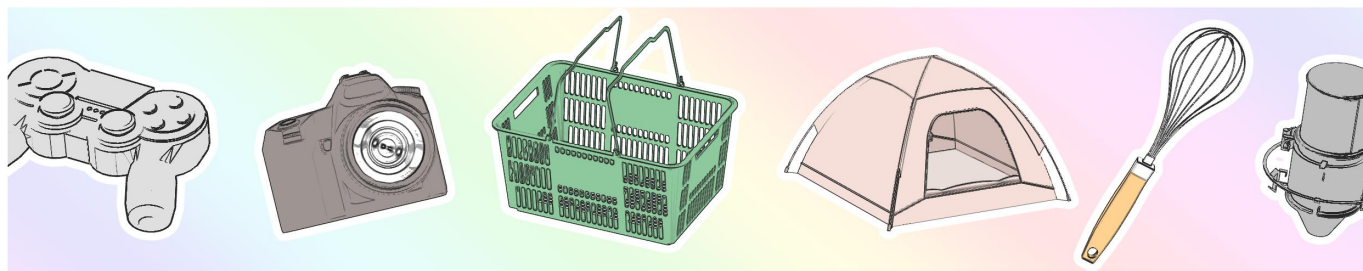
- ◇ 本を読んで感動した
- ◇ 美味しいご飯を食べて元気が出た
- ◇ 知識をつけてもっと調べたくなった
- ◇ クラブやバンドで盛り上がった
- ◇ ボランティア参加して充実感を得た、など

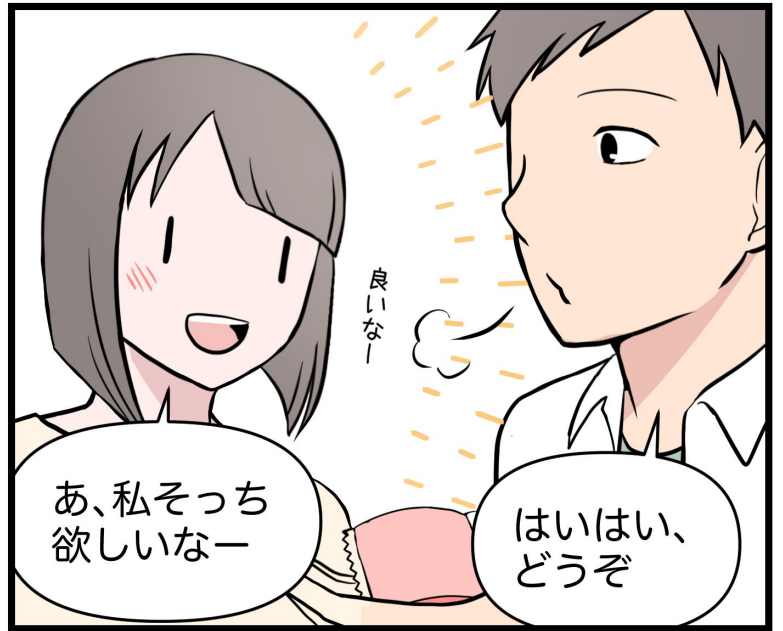


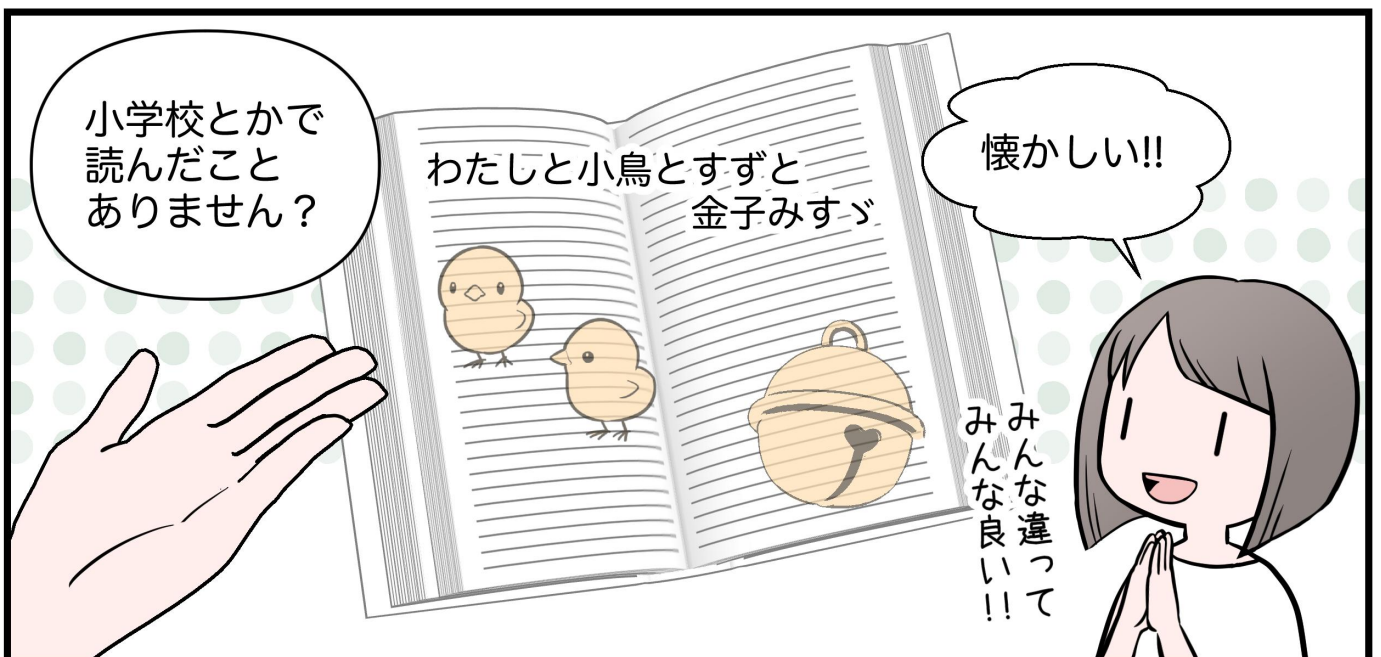
全部が連鎖する
こともあります



2章：多様性とエンパワメント









鼓舞し合う時って
同じノリのほうが
盛り上がりませんか？

多様性は
もちろん良いと
思うけど



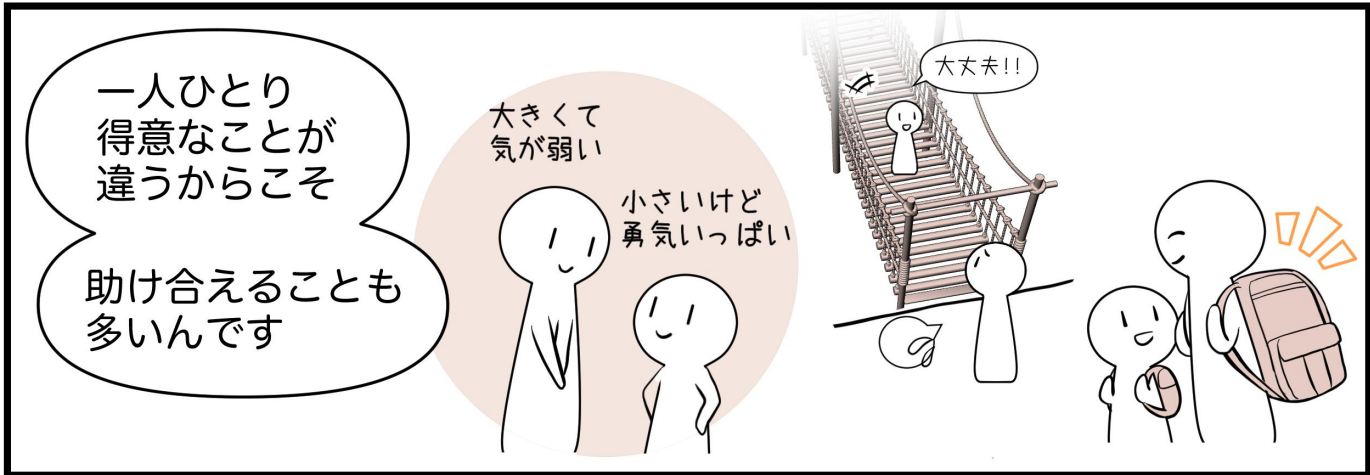
似ているから
仲が良いことも
ありますが

不得意も同じだと
壁に直面した時
大変ですよ

あ、そっか

できる？

できない…

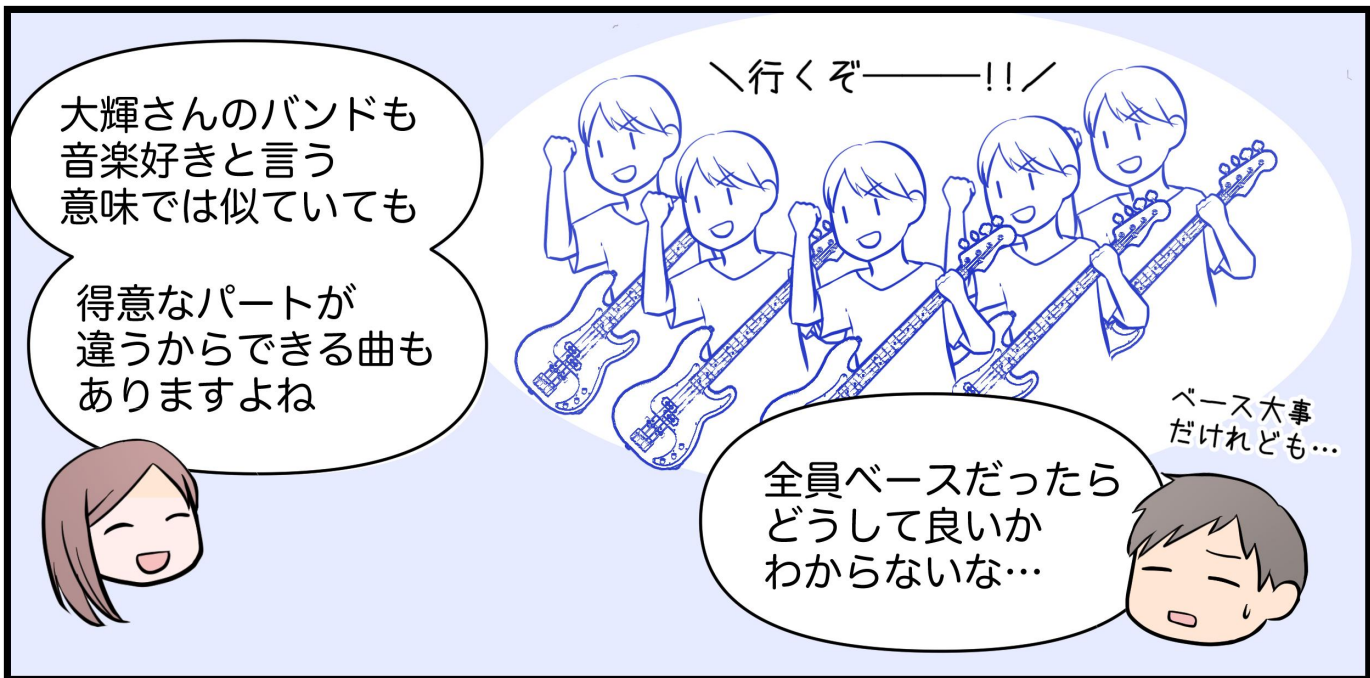


一人ひとり
得意なことが
違うからこそ

助け合えることも
多いんです

大きくて
気が弱い

小さいけど
勇気いっぱい



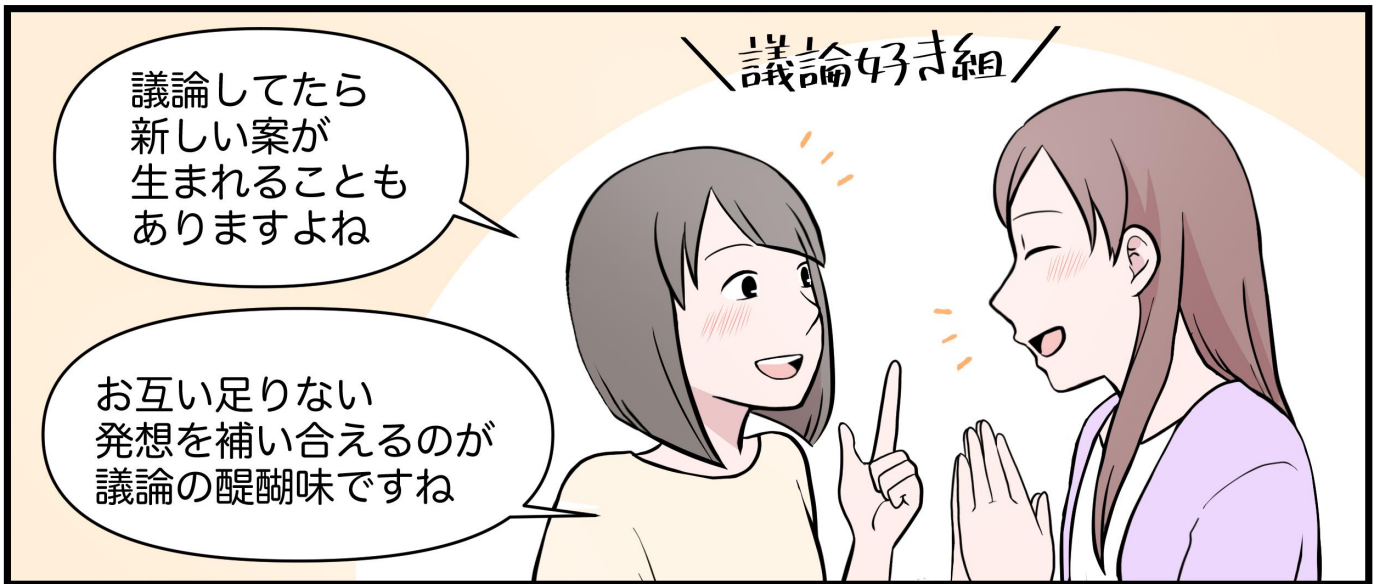
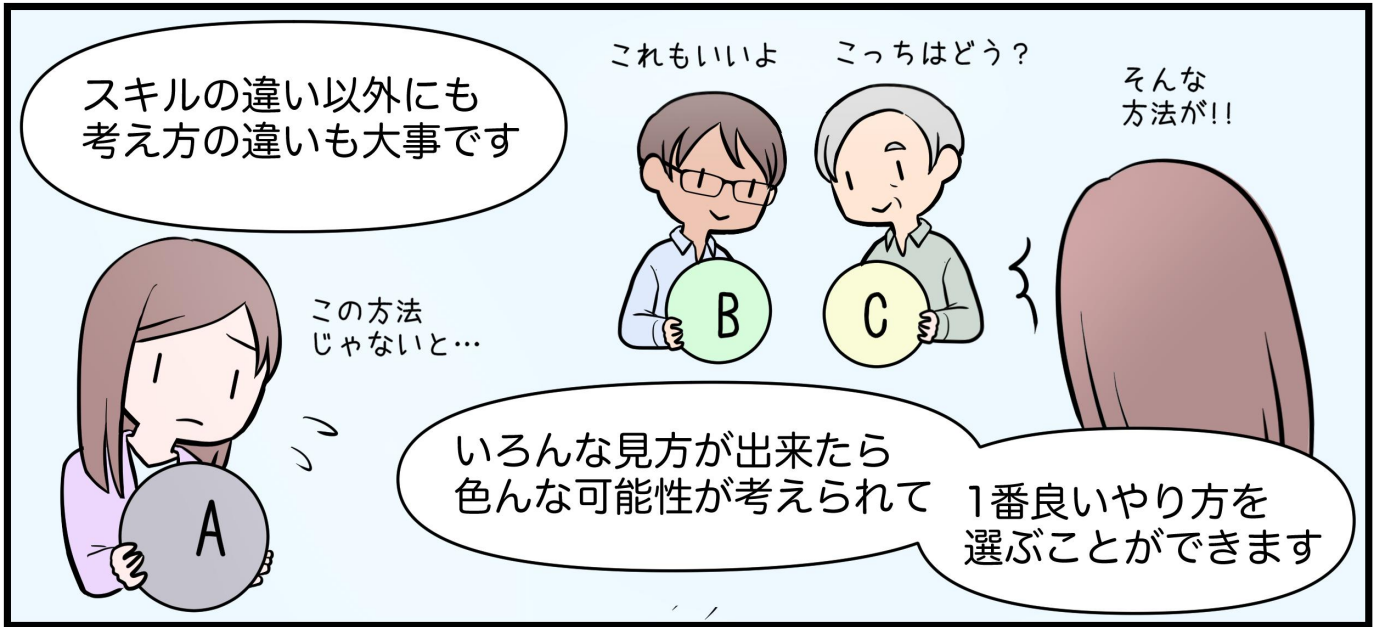
大輝さんのバンドも
音楽好きと言う
意味では似ていても

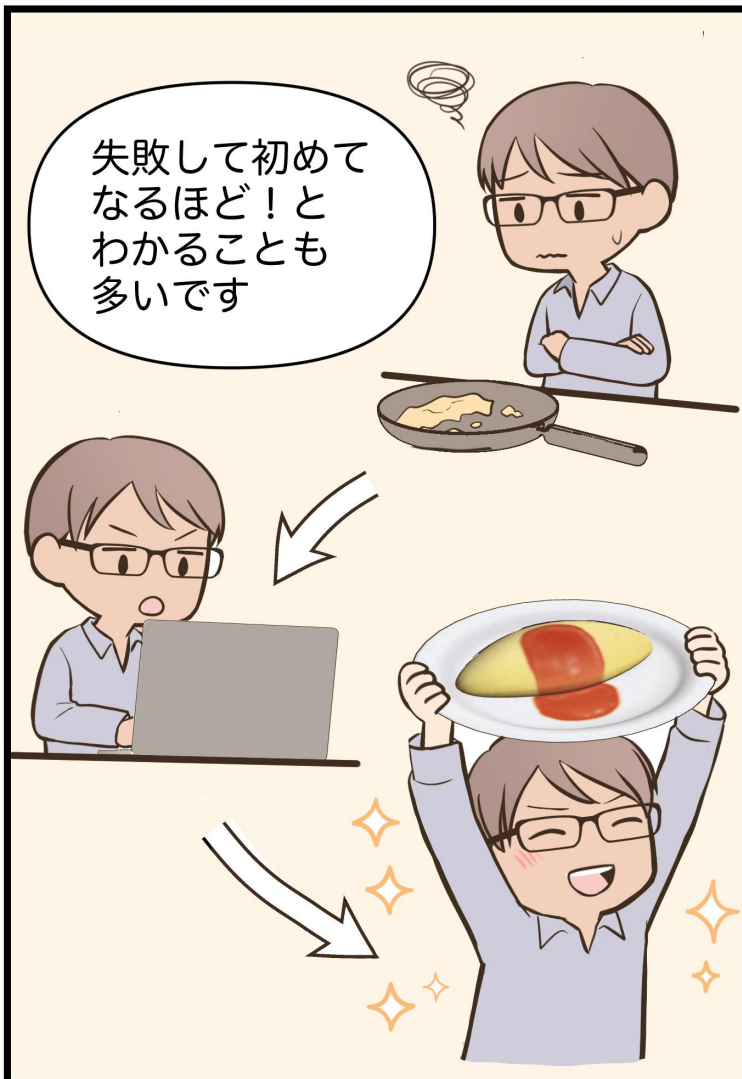
得意なパートが
違うからできる曲も
ありますよね

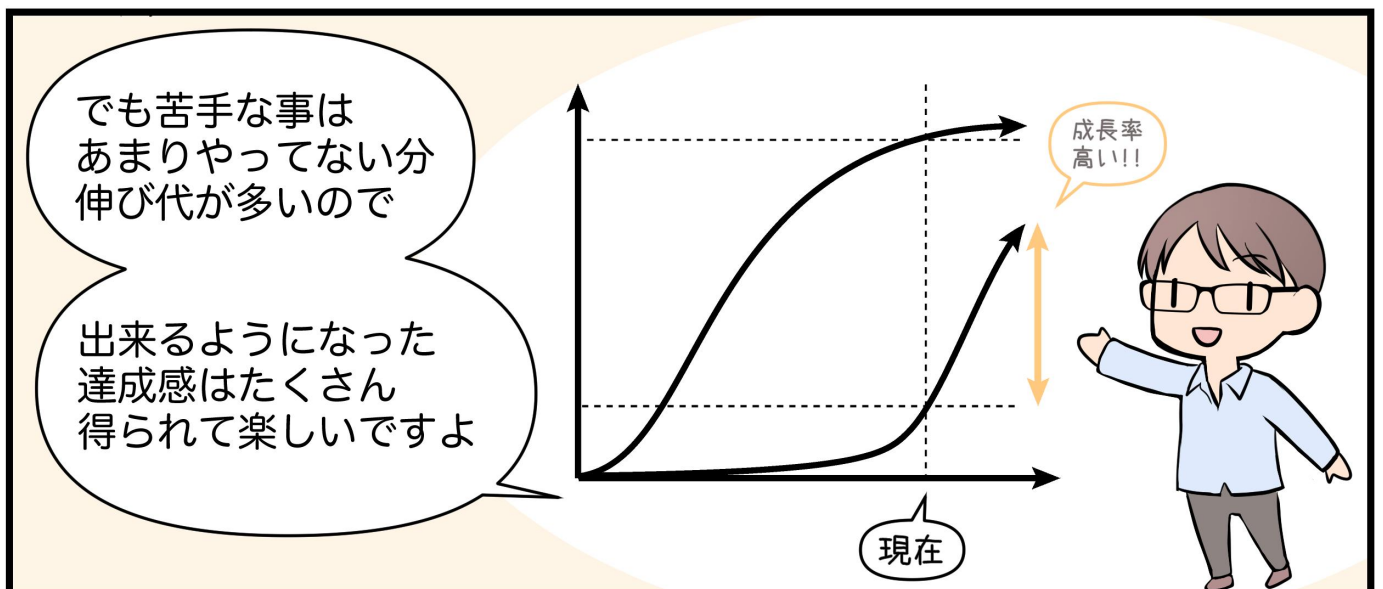
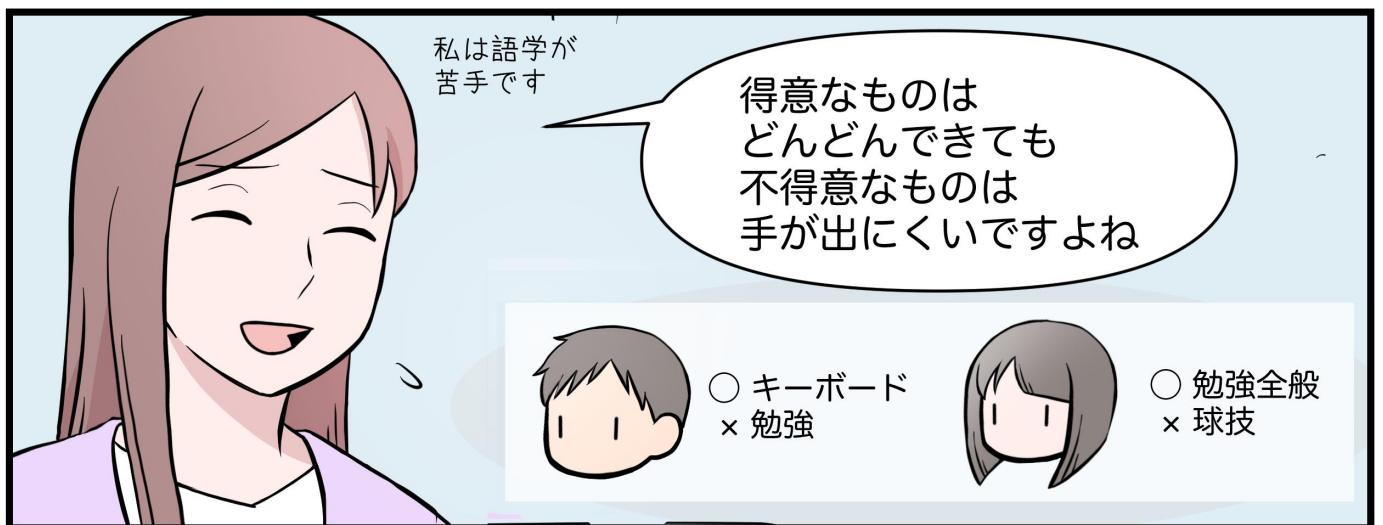
行くぞ——!!

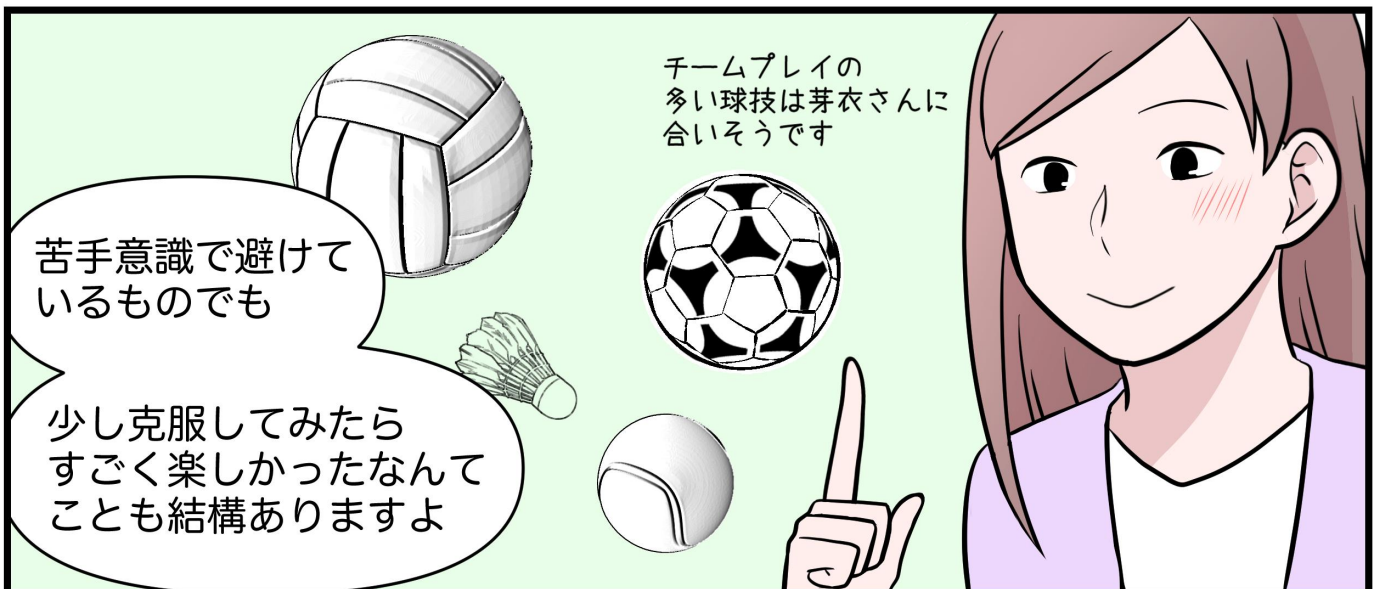
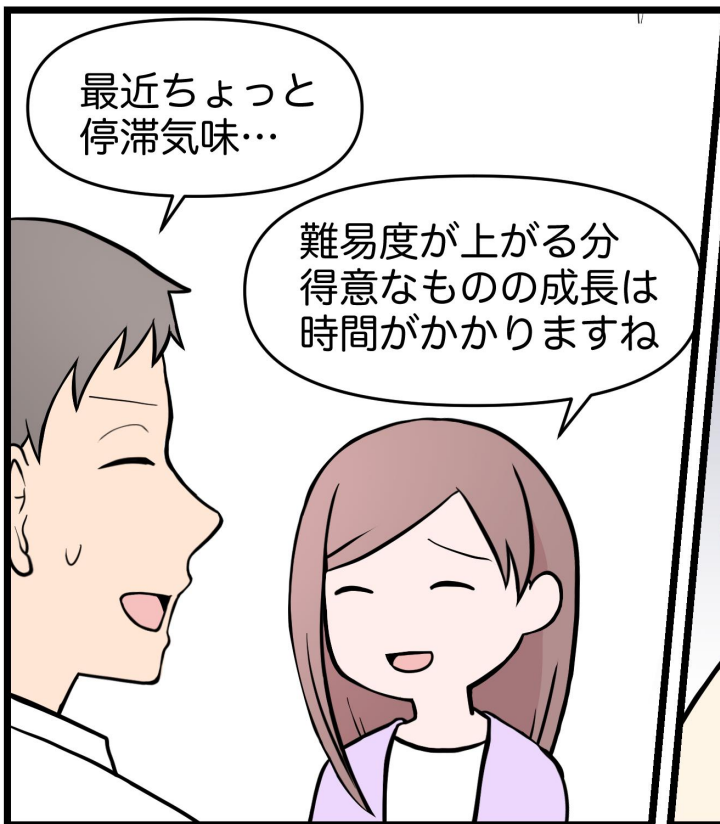
全員ベースだったら
どうして良いか
わからないな…

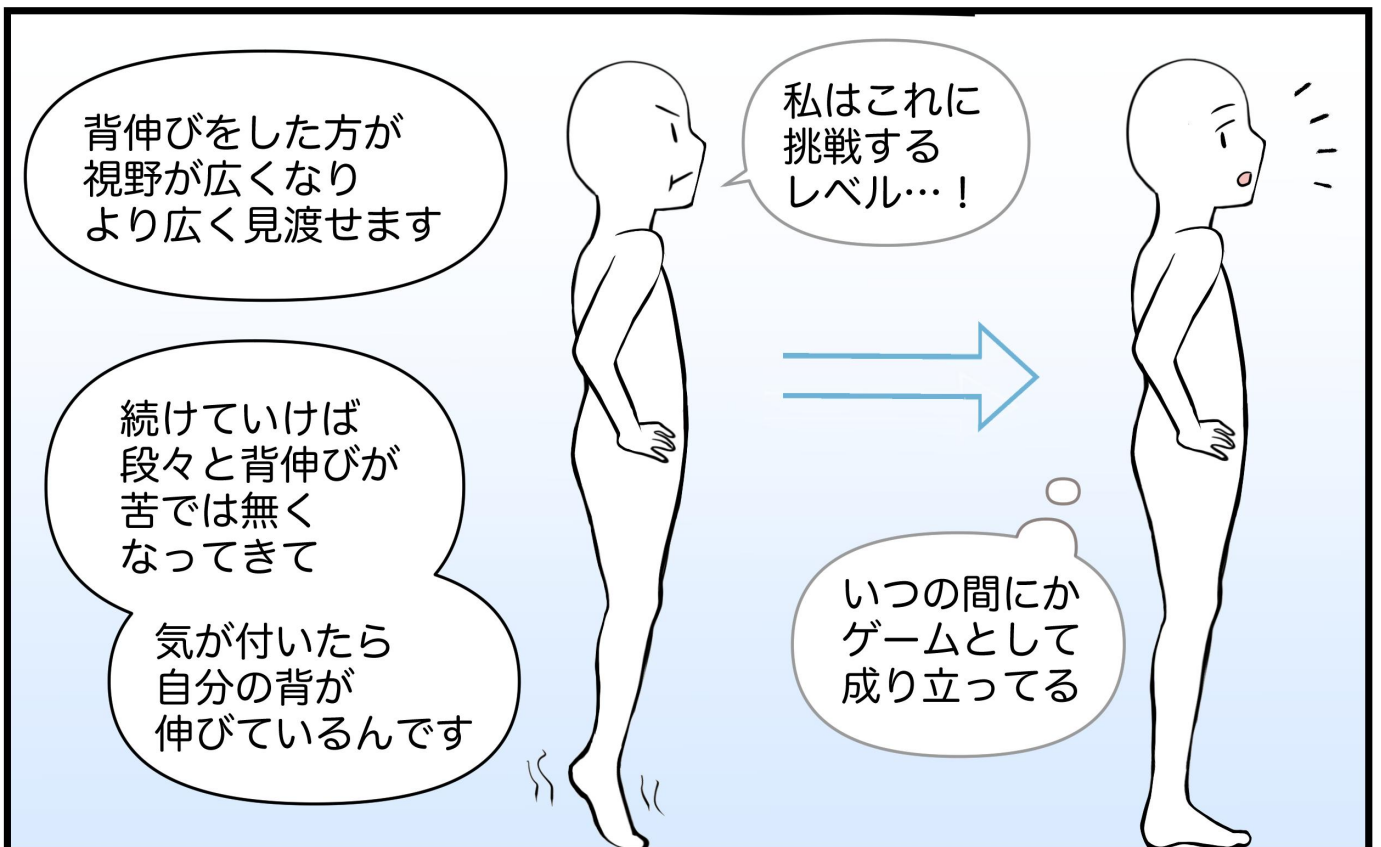
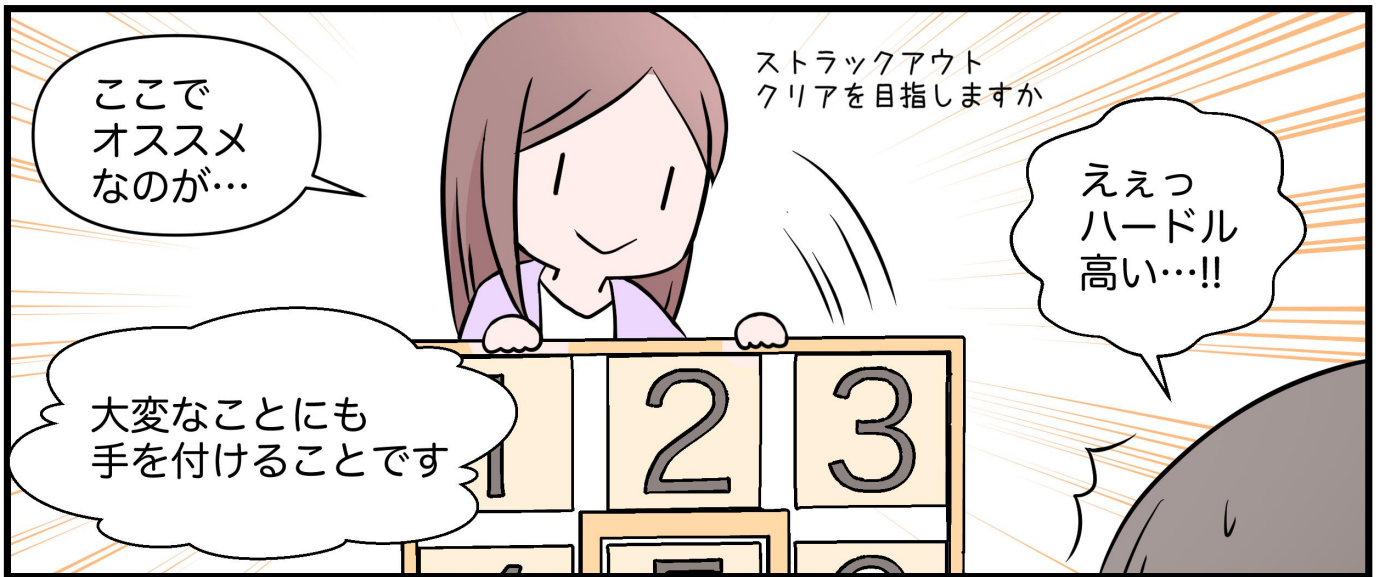
ベース大事
だけれども…

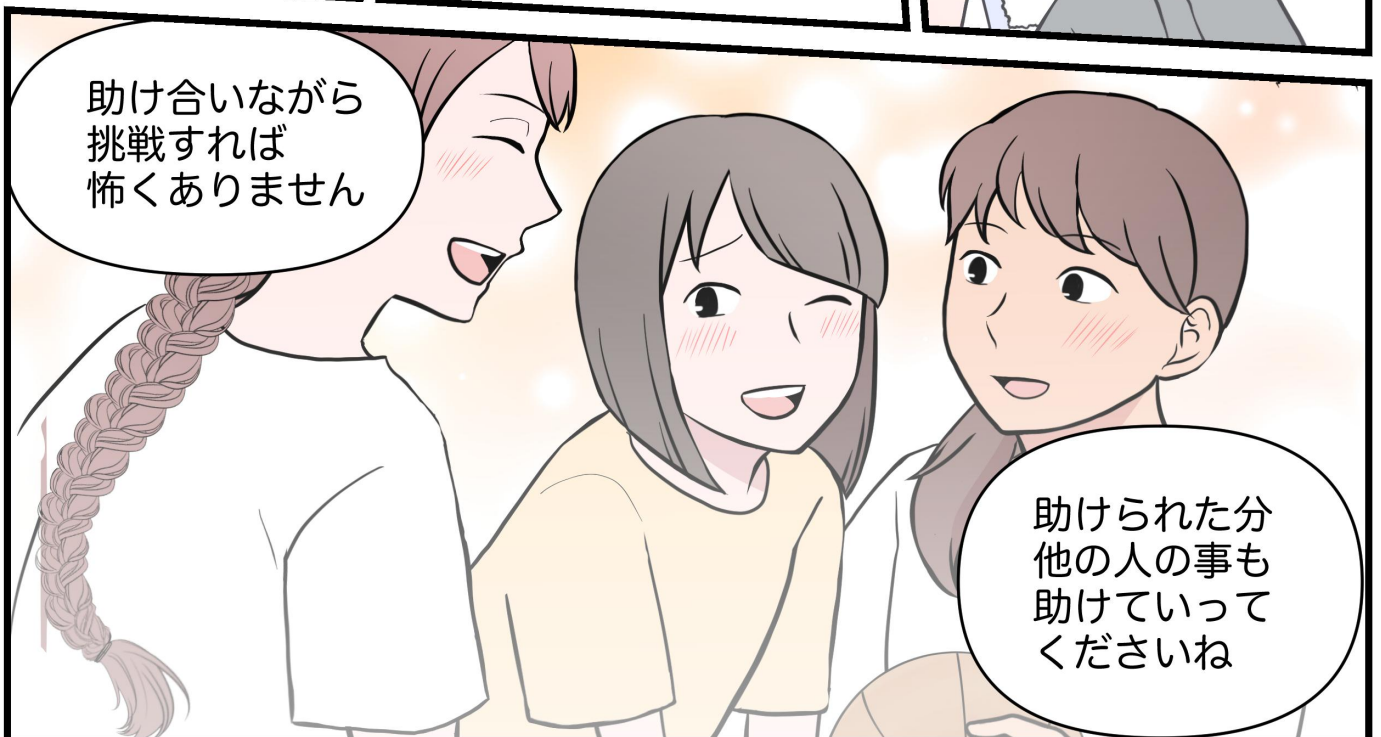
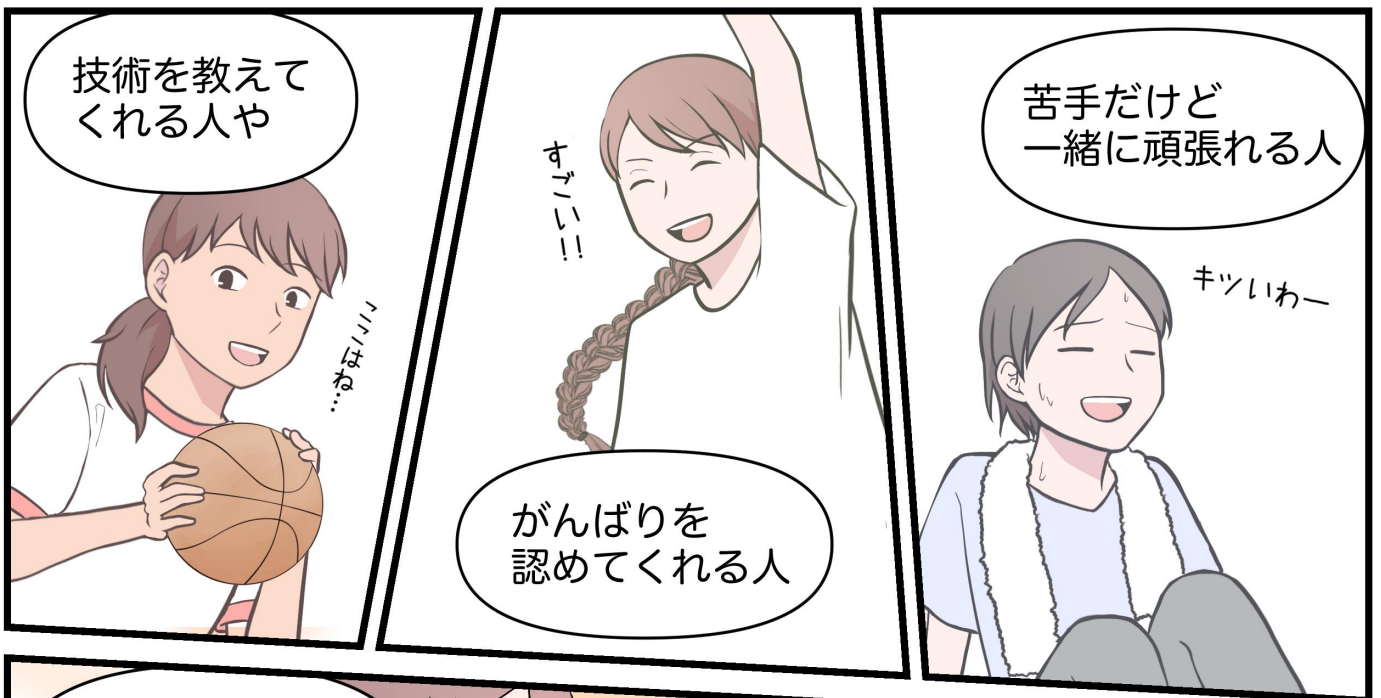






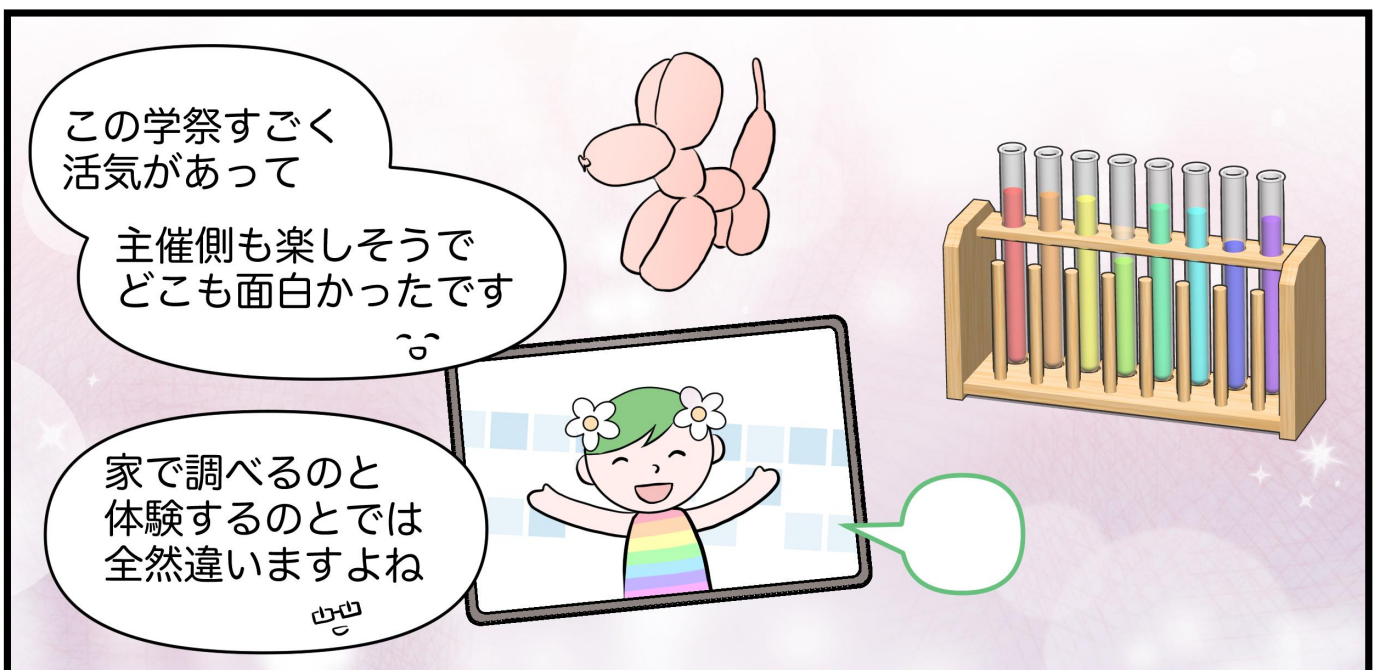
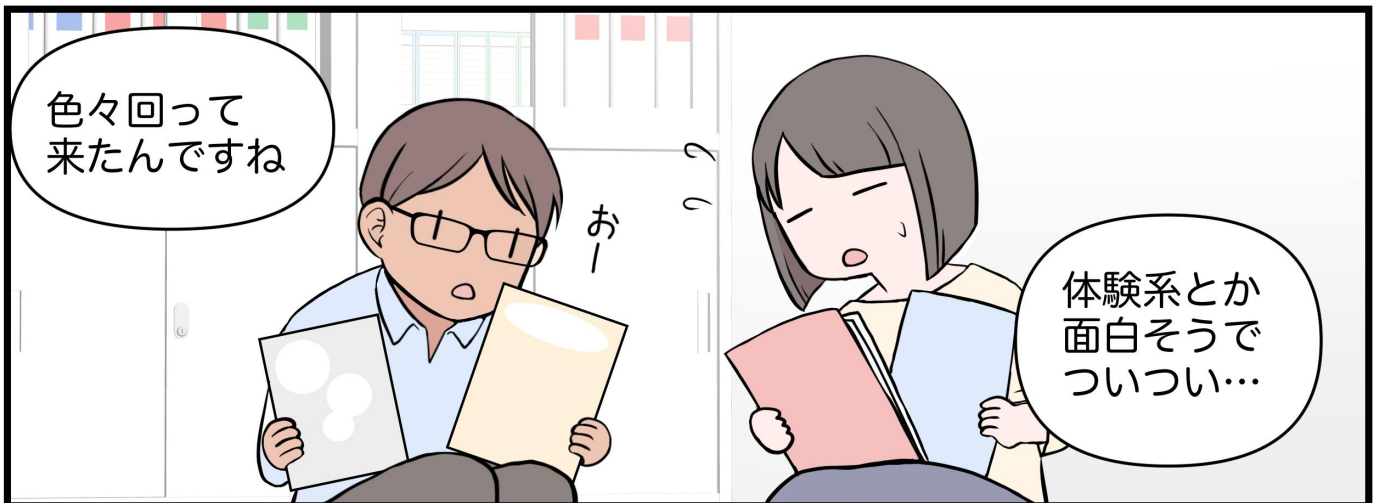
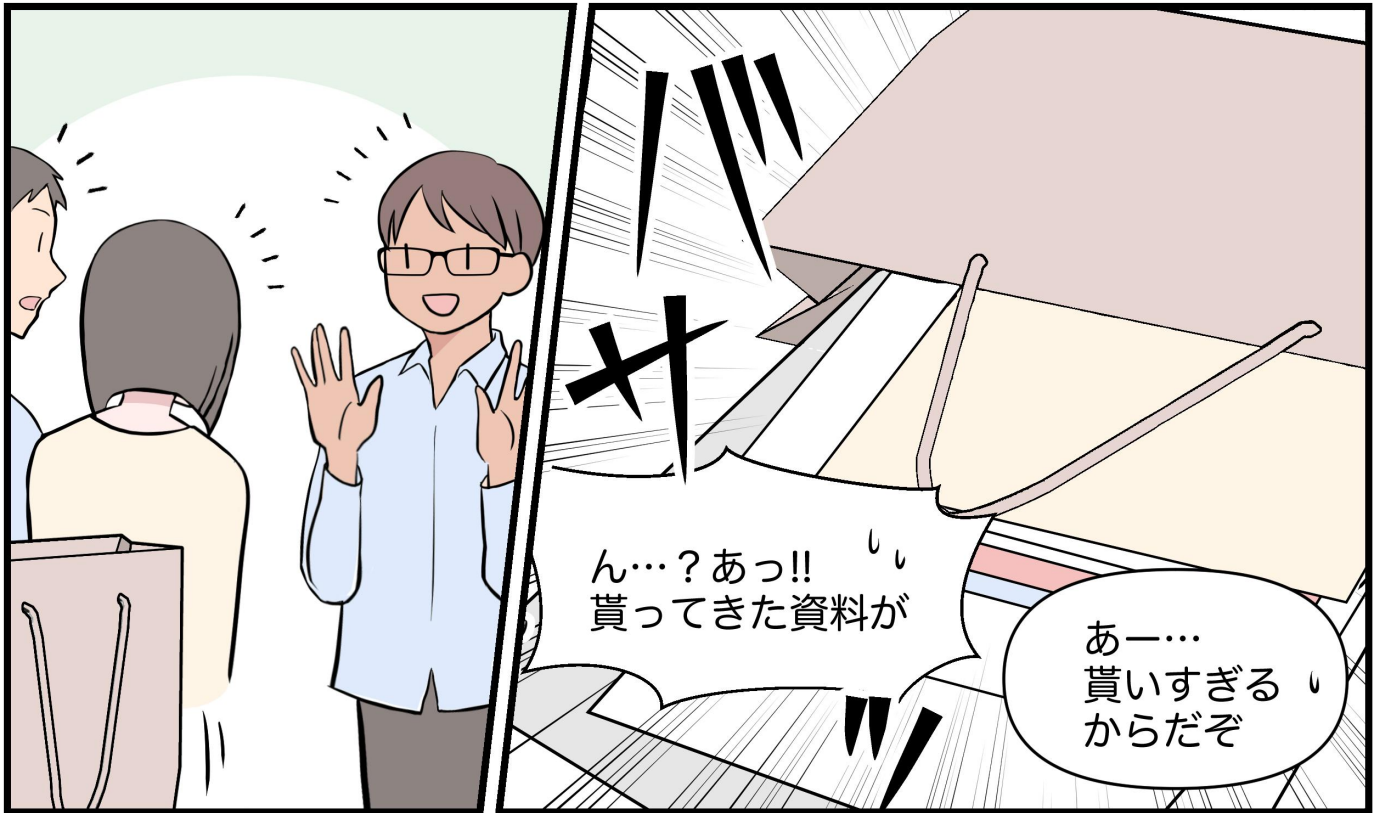






3章：リアル体験とバーチャル体験







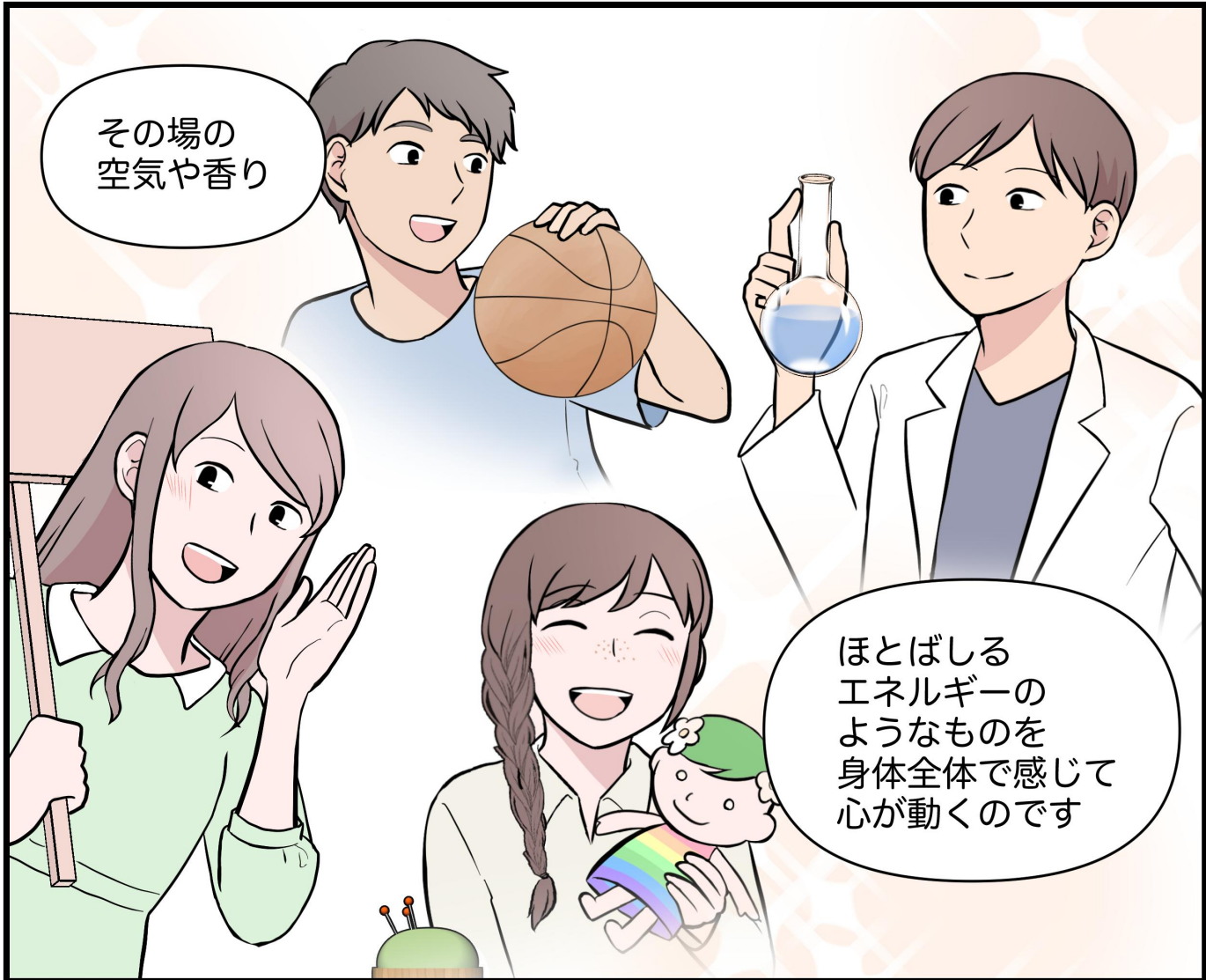
本やインターネットで調べるのも有効ですが

実際に本物に触れる体験というのはとても大事なんですよ



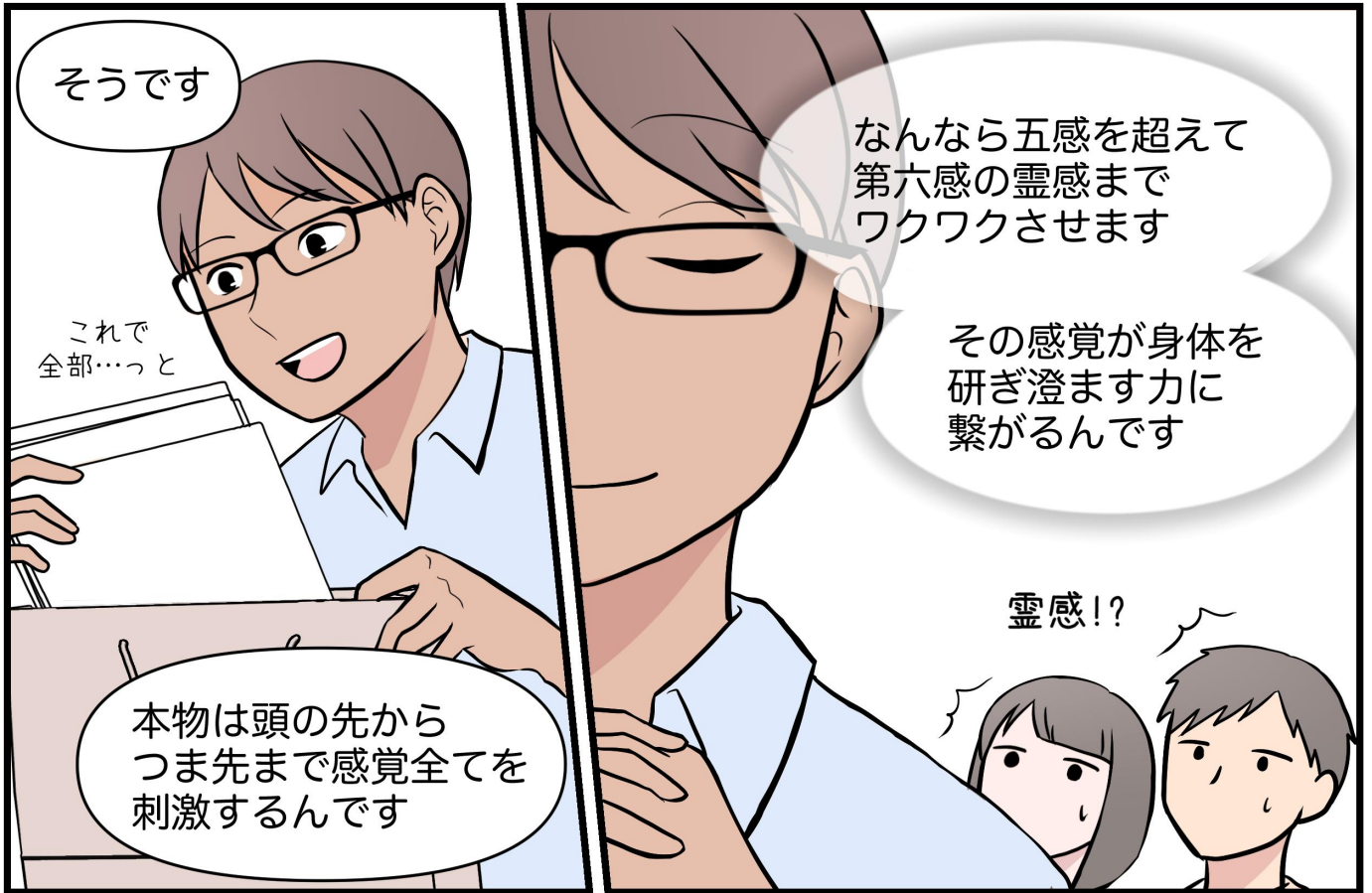
人は目や耳だけでなく

身体全体で物事を感じ、つかみ取るように出来ているんです



その場の空気や香り

ほとぼしるエネルギーのようなものを身体全体で感じて心が動くのです



そうです

これで
全部……っと

本物は頭の先から
つま先まで感覚全てを
刺激するんです

なんなら五感を超えて
第六感の靈感まで
ワクワクさせます

その感覚が身体を
研ぎ澄ます力に
繋がるんです

靈感!?



色々な経験は
心を鍛えるのに
重要なんです

人は身体と心の
どちらの栄養も
必要なので

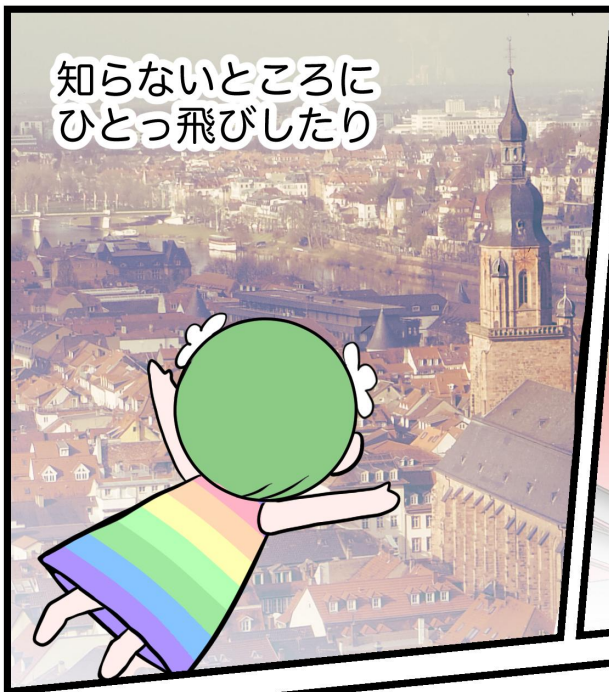
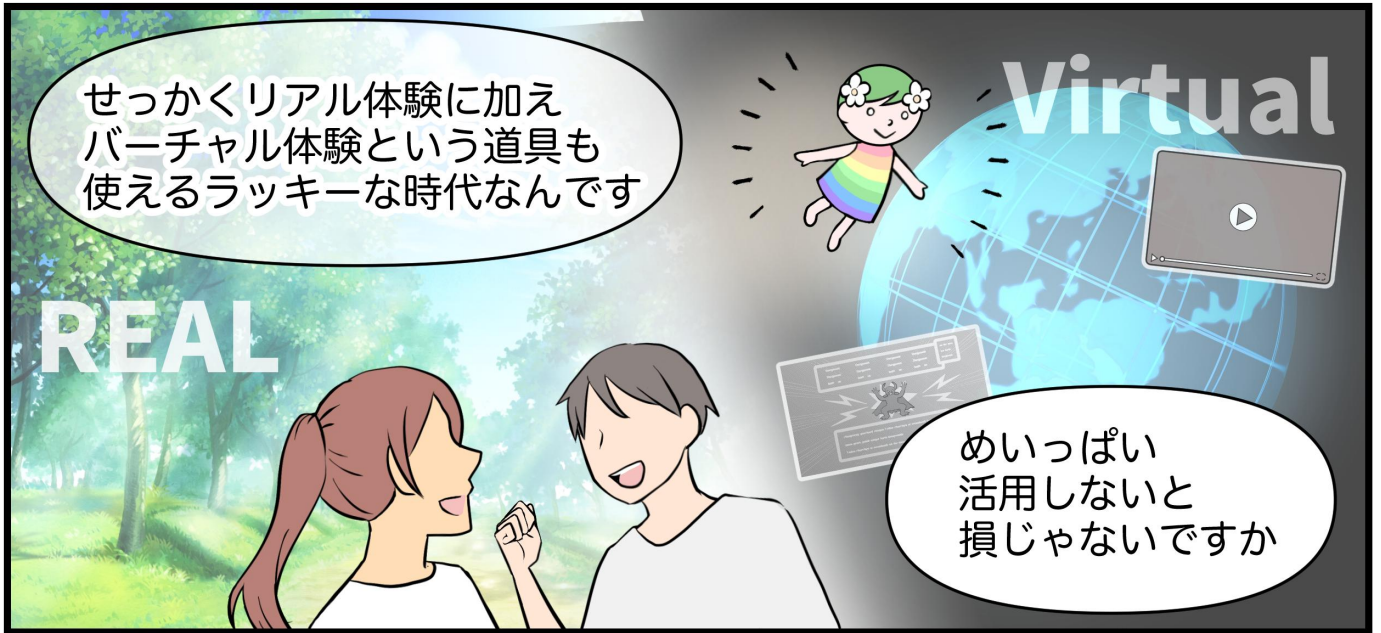
どんどん色々な
刺激を受けていって
くださいね



インターネットで
調べるだけじゃ
足りないかー

演奏動画とか
よく見るけど

もちろん
インターネットも
有効に活用して
良いんですよ

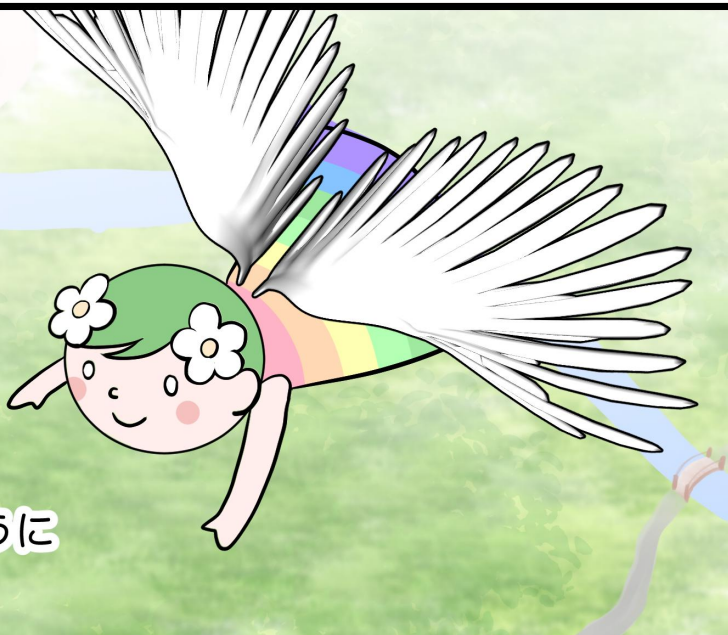


広い世界が目の前に
大きく表れ

自分が
どこにいるのか

どこから来て
どこに向かうのか

大空を高く飛ぶ鷹のように
眺めることができます



知る事は
学ぶ事です

さらに現実と
バーチャルを
掛け合えば

より広い世界が
生まれます

掛け算？

現実とバーチャルの
足し算じゃなくて？

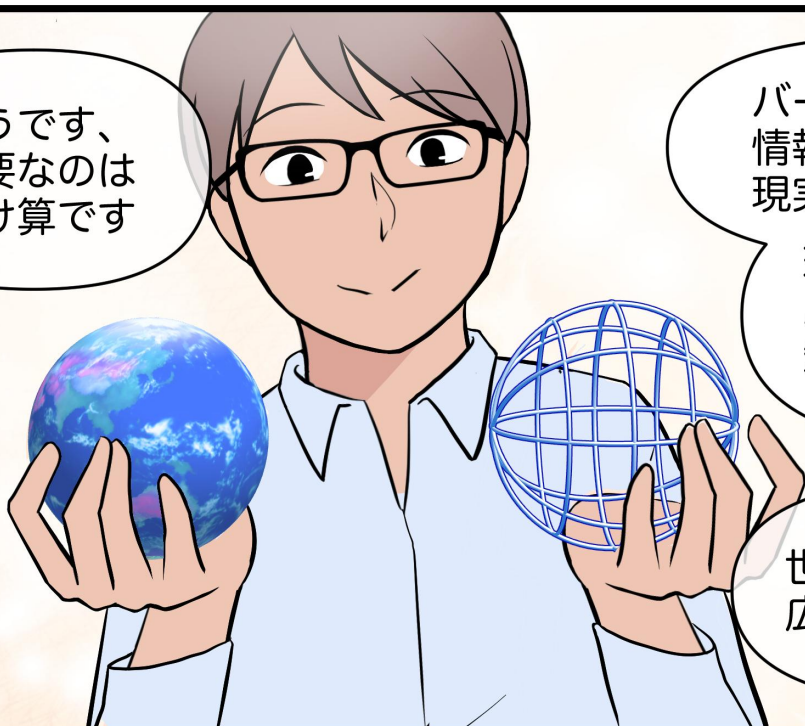


そうです、
重要なのは
掛け算です

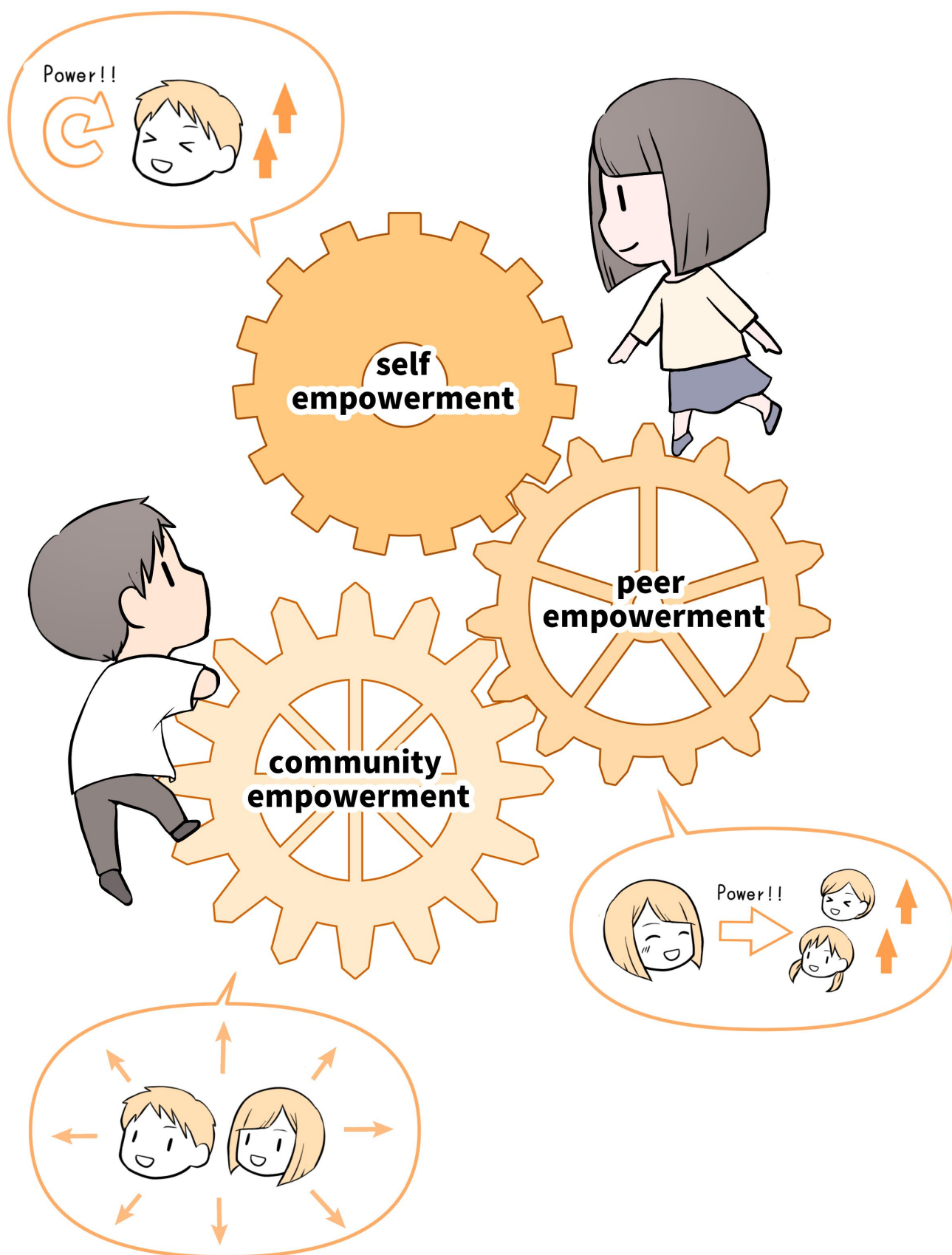
バーチャルで得た
情報や経験が
現実を豊かにし

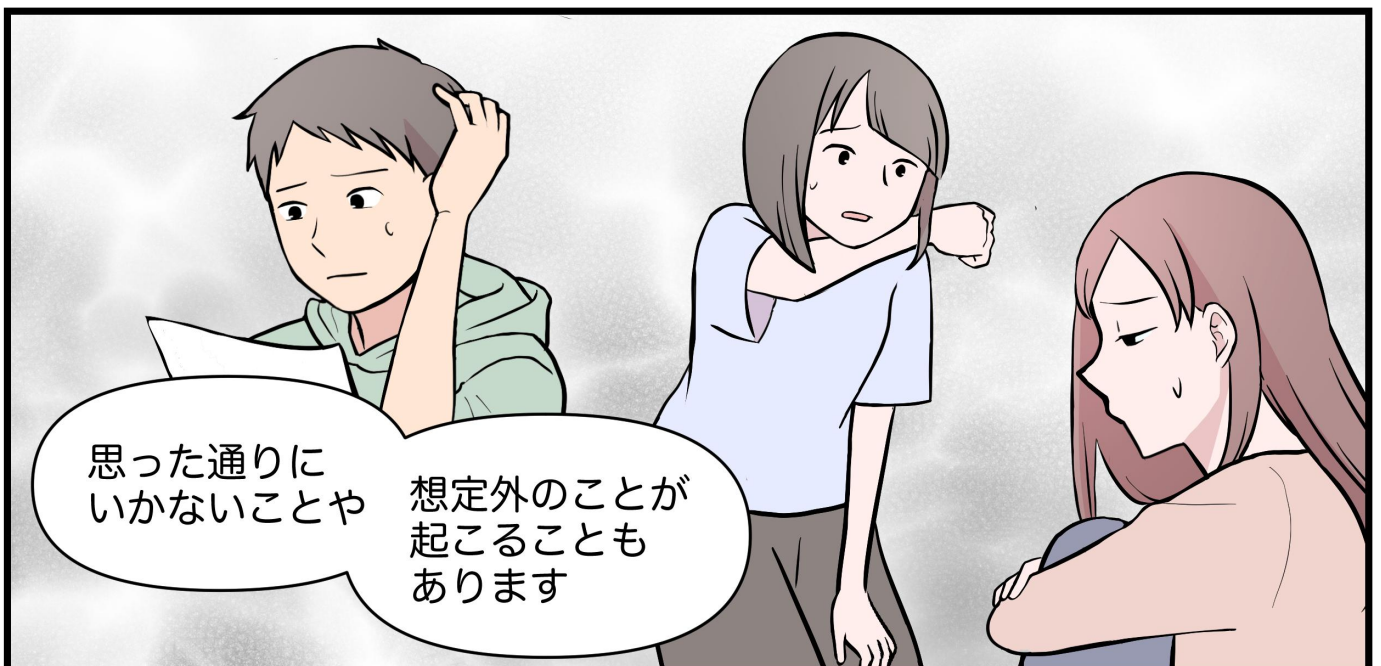
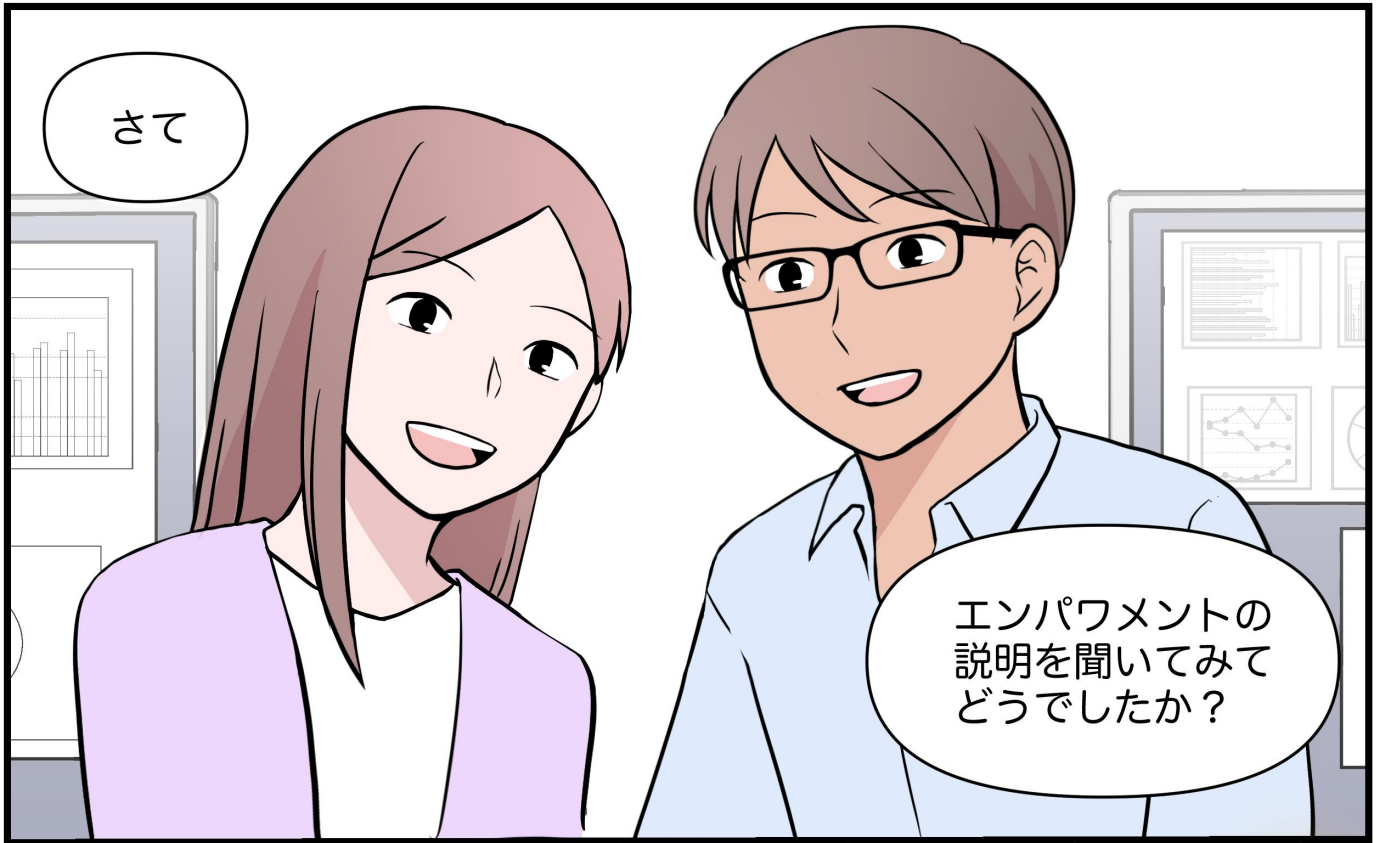
現実が豊かになると
バーチャルを通して
知りたいことが増え

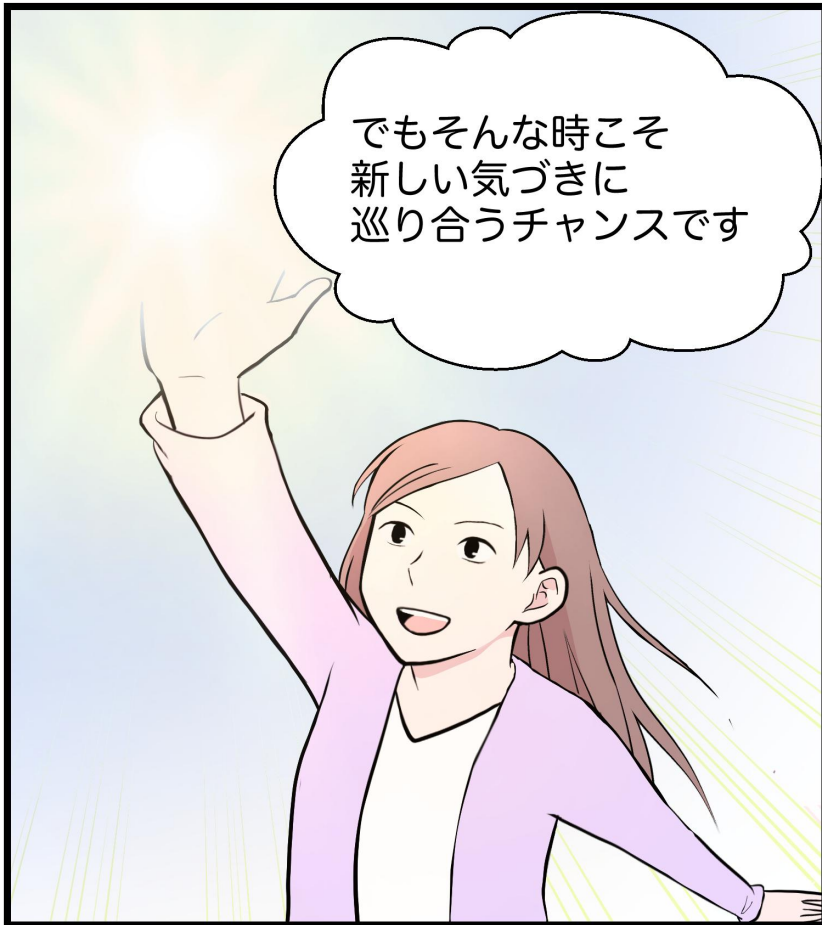
世界がどんどん
広がっていくんです



終章：さあ、エンパワメントのプロになろう





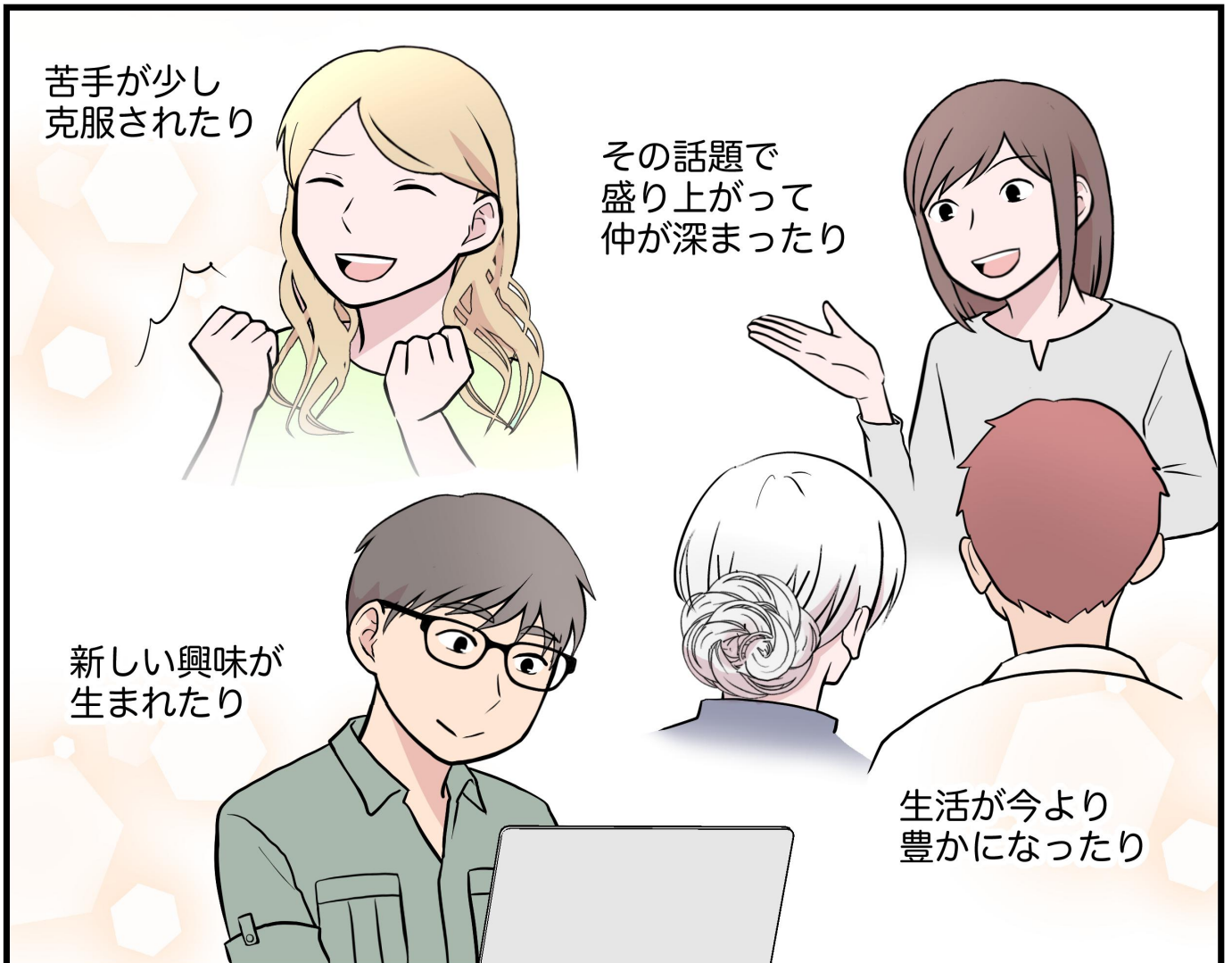


でもそんな時こそ
新しい気づきに
巡り合うチャンスです



手に入れた
新しい気付きは
あなた自身や

それを
受け継いでいく
誰かの力に
なっています

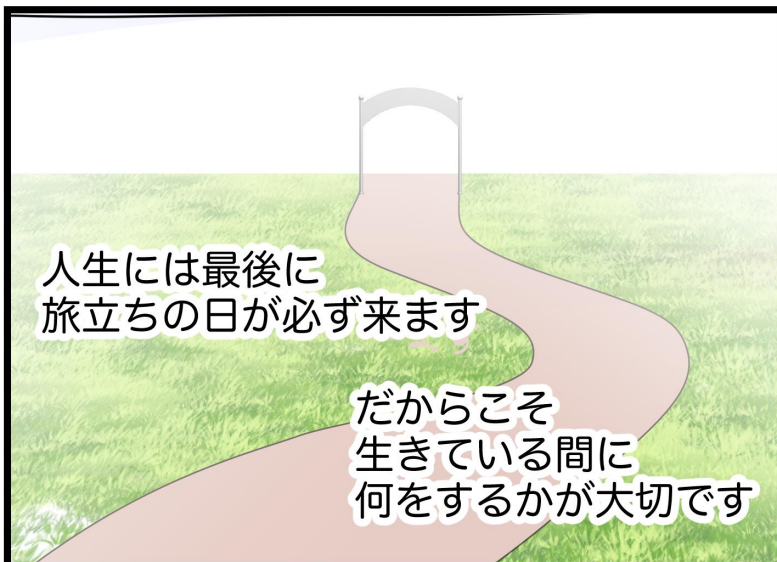
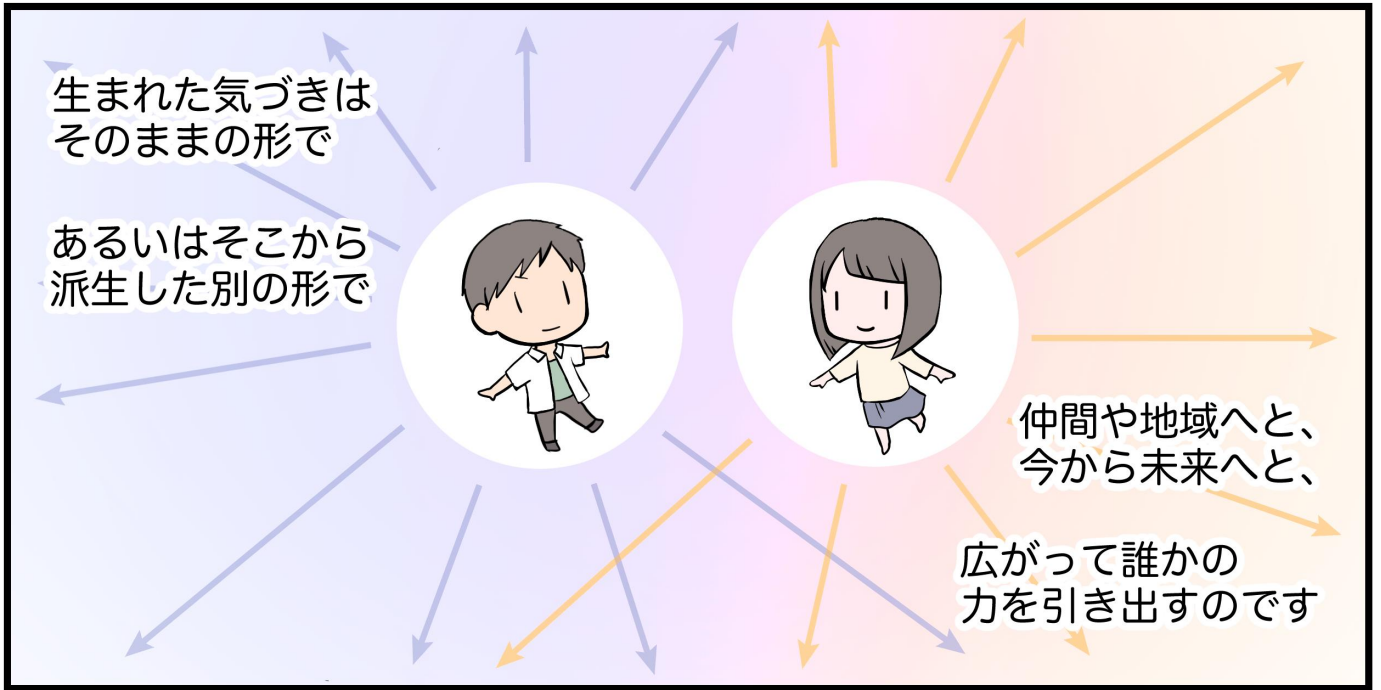


苦手が少し
克服されたり

その話題で
盛り上がって
仲が深まったり

新しい興味が
生まれたり

生活が今より
豊かになったり

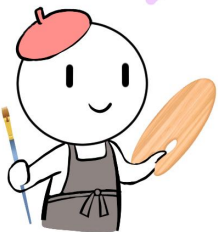


誰もが夢を育む社会を英語で
『A world of possibilities』

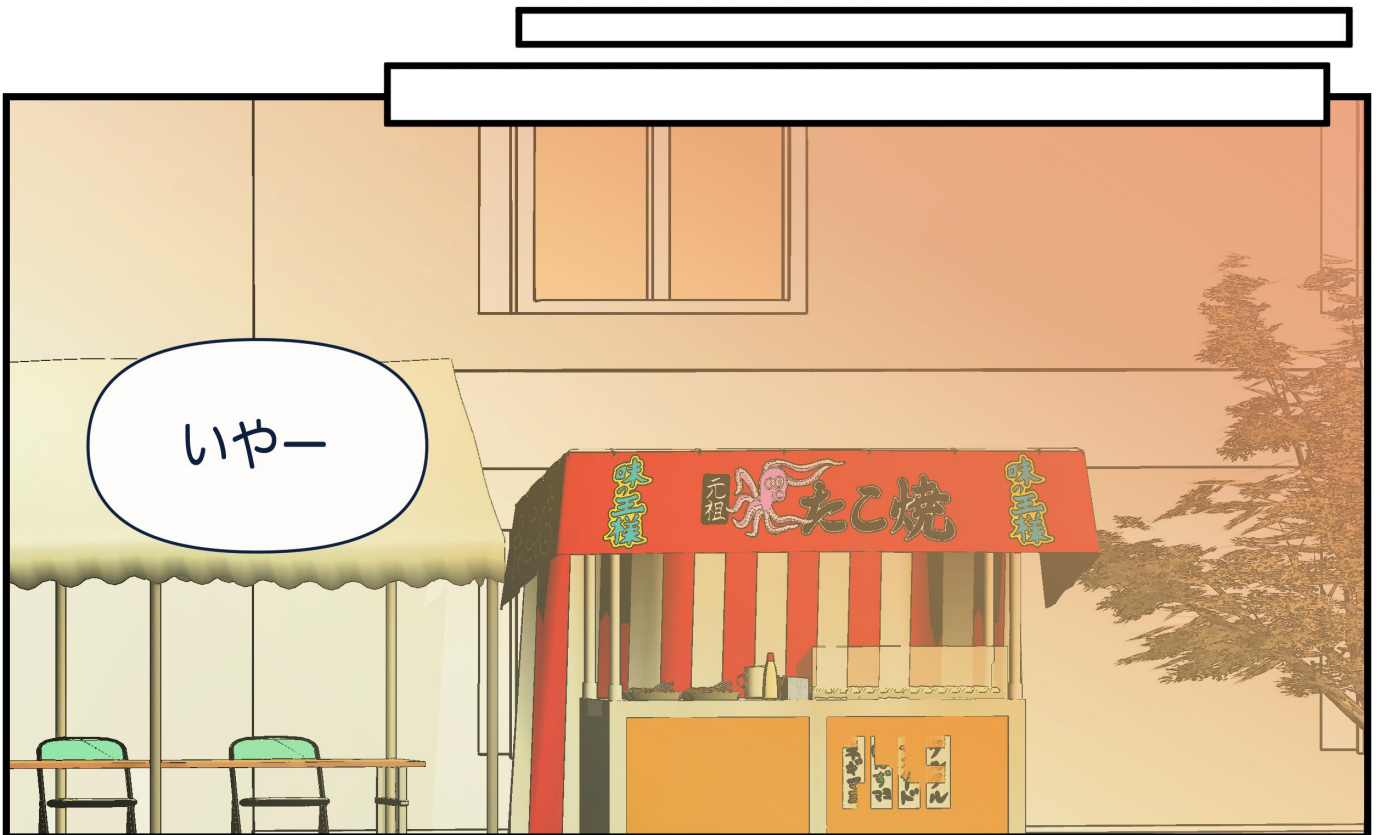
A world of possibilities

『可能性に満ち溢れた世界』
を意味します

自分や仲間、地域や組織、
今も未来も自由に楽しいよう



ぜひたくさんチャレンジ
してってください





大漁大漁
大満足!!

やっと
帰れる...



結局ほぼ全日
振り回された...

まあまあ、
本命のライブは
見れたでしょー

次あっち!

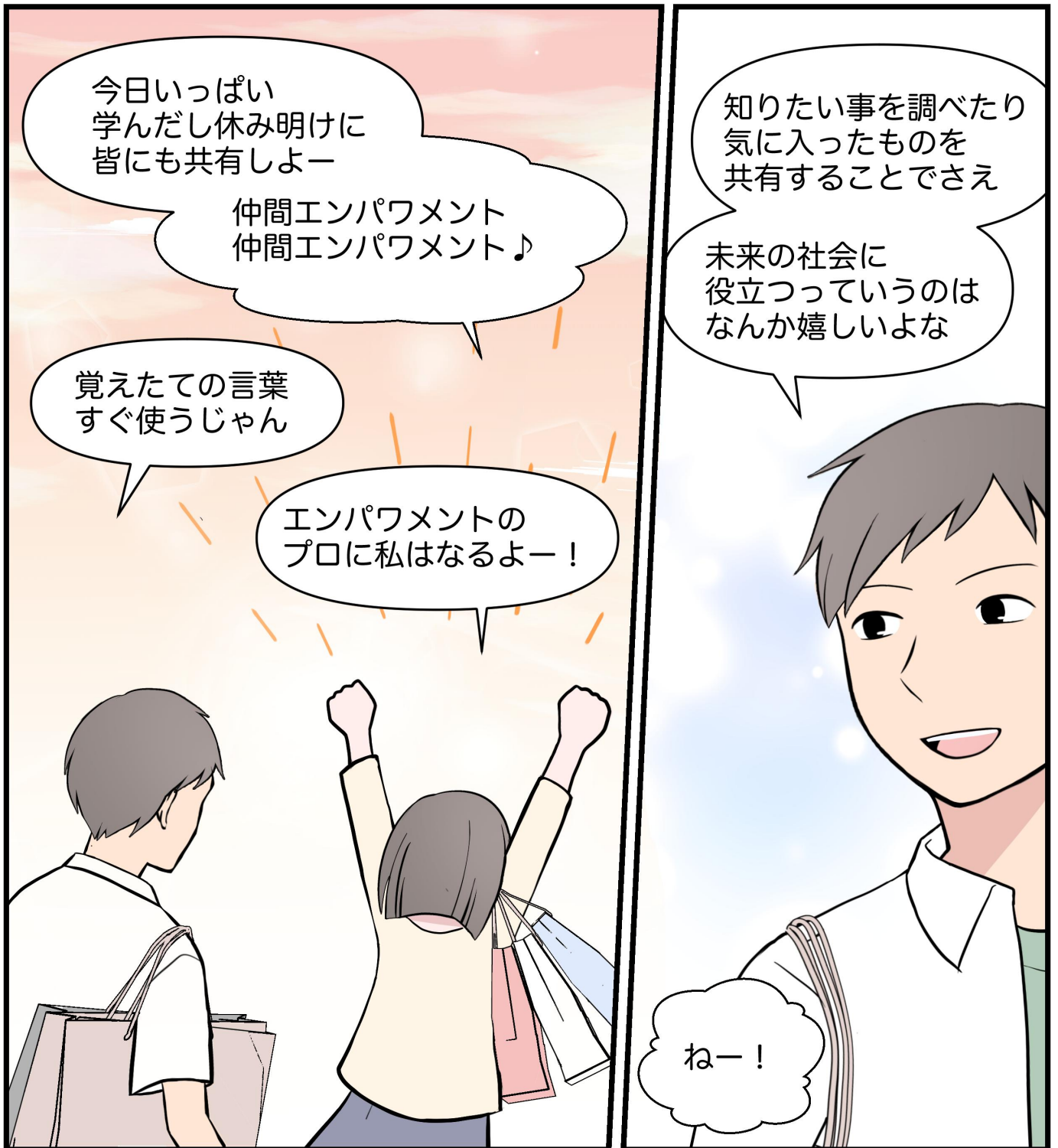
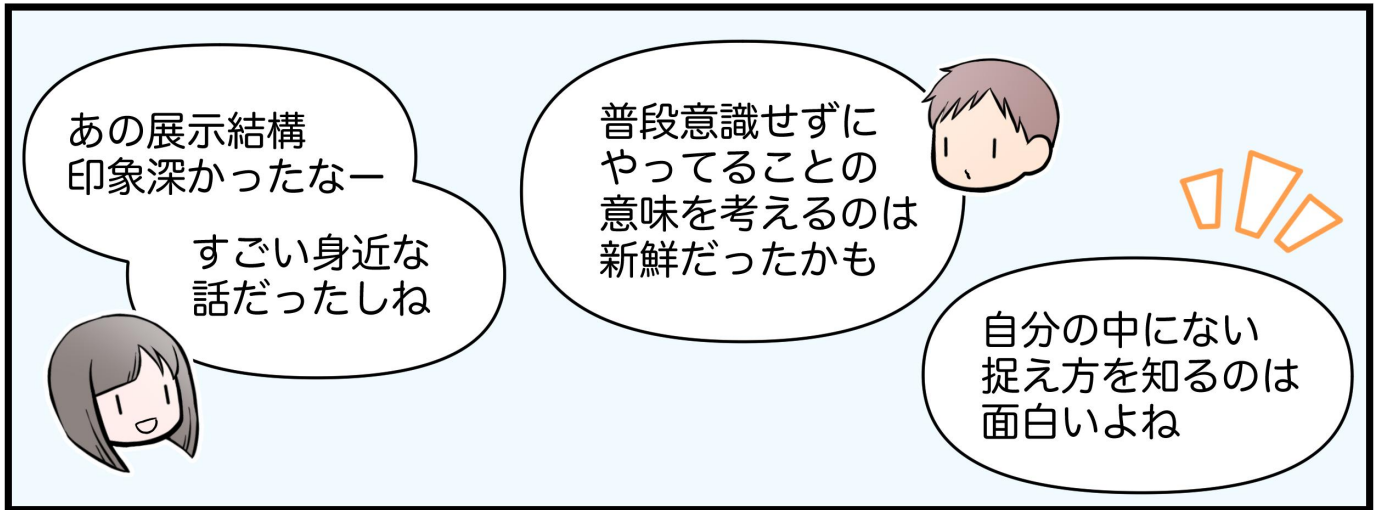
ライブは!?

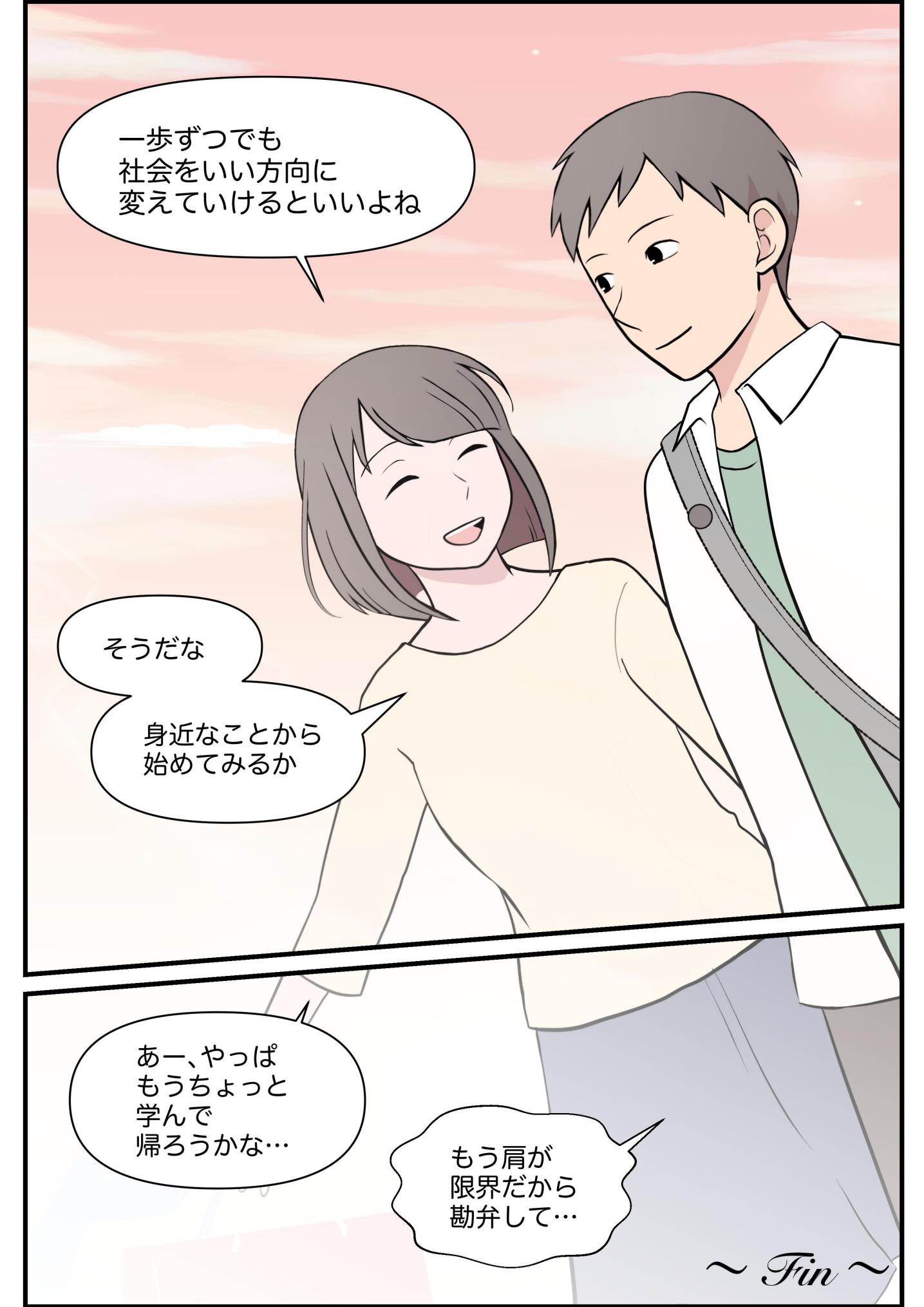


それにほら今日
教わったでしょ

学びはお兄ちゃん
の世界を広げて
豊かにするよ!!

でも内容の選択権は
全部芽衣なのか...





一歩ずつでも
社会をいい方向に
変えていけるといいよね

そうだな

身近なことから
始めてみるか

あー、やっぱ
もうちょっと
学んで
帰ろうかな…

もう肩が
限界だから
勘弁して…

～ 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

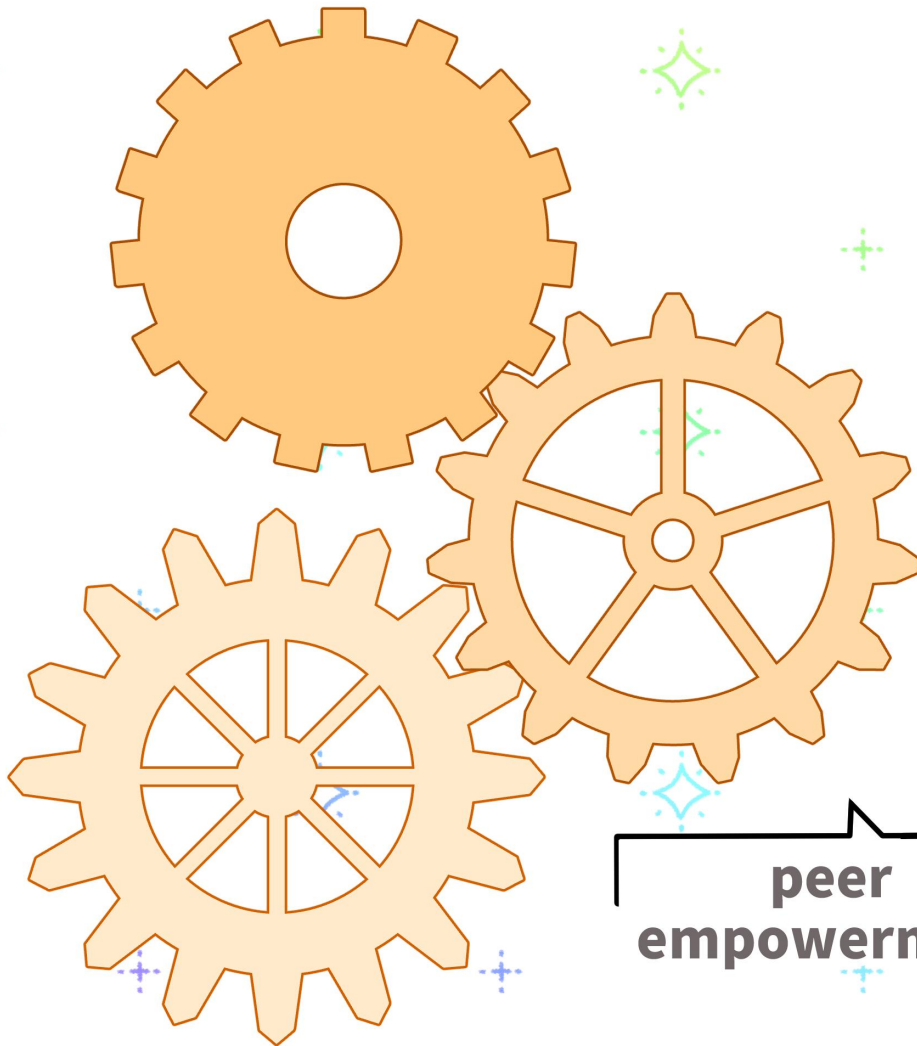
Editor: Tokie Anme, PhD

Author : Hinako Hashida

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

**self
empowerment**



**peer
empowerment**

**community
empowerment**