



白聖はくあ 第14号 令和4年1月11日発行

【2022年は自分の強みを見つけよう】

～「8つの知能で」未来を切り開く～

皆さんの得意なことは何でしょうか。体を動かすことが得意な人・勉強が得意な人・楽器を奏でることが得意な人・絵を描くことが得意な人・書道が得意な人・料理が得意な人・人前で話すことが得意な人・人の話を聞くことが得意な人・新しいことに挑戦することが得意な人・決められたことを毎日続けることが得意な人・失敗しても気持ちを切り替えることが得意な人・失敗しても粘り強く取り組むことが得意な人など、人によって得意なことは様々あると思います。

今回のテーマは「**多重知能理論**」という考え方についてです。「すべての人間には8つの知能（論理・数学、言語、音楽、空間、博物、身体・運動、対人、内省）が備わっている。それらは使っていないようでも必ずある。」というものです。

8つの知能

知能	知能の内容
論理・数学的知能	論理や数字と演算を理解し、使う能力。物事を順序立てて抽象的に考えることが得意。また、その中に複数の要素が混ざっていれば、お互いの類似性や関係性も考える。 論理・数学的知能が強い人は実験やクイズなどにも強い。また理路整然としたものを好む傾向がある。
言語的知能	言葉を効果的に使う能力。心にあるものを表現し、他人を理解するために口頭や文字でのコミュニケーションを得意とする。 言語的知能が強い人は、言葉で物事を考え、聴覚も優れている傾向が強い。読書や言葉を使う遊びを好むほか、詩や物語なども好む。
音楽的知能	音のリズム、高さ、メロディーとハーモニーといった概念を理解し、使う能力。音楽的知能が強い人は音楽を好む傾向があるほか、日常の中にある生活音にも敏感。音楽に関わる教科を習得するのが速い傾向がある。
空間的知能	空間やその中にあるものを認識したり、その認識を可視化したりする能力。建築家や飛行機のパイロットなどに求められる。 身の回りの環境に敏感で、絵画、ジグソーパズル、地理、空想などを好む。
博物的知能	物事や自然現象を認識し、理解したり分類したりする能力。「8つ目の知能」として、1995年に新たに追加された。 博物的知能が強い人は、好奇心が強く博識になりやすい。
身体・運動的知能	身体全体、またはその一部（手、指、腕など）を使って身体運動を調整する能力。踊りを得意とするダンサーや繊細で的確な動きを要求される外科医などに求められる。 自分の体をどう動かせば効率的なのかを理解し、動かすためのセンスを持つ。運動、創作、体を使ったコミュニケーションを好む。
対人的知能	心にあるものを表現し、他人を理解するために口頭や文字でコミュニケーションをとる能力。対人関係を通じて積極的に学ぶことができる。 対人的知能が強い人は、友人が多い、共感に富む、ストリートスマートが強い、などの傾向がある。
内省的知能	自分の考えや感情、好み、利害などを理解し、コントロールする能力。 内省的知能が強い人は、人と距離を遠ざけようとする傾向が強い。これは、自分の世界を大切にしており、それに対して干渉してほしくないため（ただし、必ずしもコミュニケーションが不得手というわけではない）。

私の場合、得意なことは「競技ダンスを踊ること」です。その際には、

- ・リズムや調和を取るための「音楽的知能」
- ・舞台上で他の組との衝突を避けるための「空間的知能」
- ・踊りに味わいや深みを出すための「博学的知能」
- ・筋肉や骨格を繊細に動かすための「身体・運動的知能」
- ・パートナーと協力するための「対人的知能」

のように、複数の知能を同時に使っています。

皆さんが自分で思い浮かべた「得意なこと」にはどの「知能」が「どのように使われているか」を考えてみましょう。得意なことや人によって使われる知能は、当然変わってきます。8つの知能に優劣は無いということは覚えておきましょう。

また、何かを達成するために乗り越えることが困難な局面に直面した時・新しい何かを考えたいと思う際、人間には8つの知能があつてそれらは状況によって上手く使えるということを知っておくと、これまでとは少し違った解決方法や回避方法が思いつくかもしれません。何かしらの答えを導き出した時に、一つの答えが出た後、そこで満足せずにもう一つ別の方法を考えてみる習慣をつけてみましょう。他の解決策や答えを考えることで、必ず他のアイデアが出てくるはずですよ。その際に、「今出てきた答えには、何の知能を使っているのかな」ということを反復して考える訓練をすることで、自分には色々な考え方ができるのだということを自覚できるようになります。

さらに、多重知能理論を知ると、自分の強みがわかるようになります。自分の強みがわかると、他の人の強みもわかるようになってきます。他の人の強みがわかると、自分と他の人の強みの違いも見えてきます。これは私の好きな言葉「10人10色」にも通じるものですが、「みんな違ってみんな良い」のです。

自分自身を認め尊重しながら、他の人にも敬意を持って接することで「共感力」が生まれ、人との繋がりの大切さや尊さに気が付いていくことでしょう。



ここからはそれぞれの知能について「知能の詳細」「知能が生かせる職業」「伸ばすための活動例」を見ていきます。特定の職業において、それぞれの知能はどのような働きをしているのかに着目してみると良いでしょう。

論理・数学的知能の特徴

適性	論理・数字
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・パターンや因果関係を明確にする ・数学的計算をおこなう ・根拠的・科学的な説明と考察をする ・物事の原因、影響、結果の関係を理解する
知能が生かせる職業	弁護士、研究者、会計士、薬剤師、調理士、保険外交員、開業医師、新聞記者・ジャーナリスト、行政系公務員、工学研究者、デザイナー、人事事務、経理事務、外注・商品仕入係、会計事務、タクシー運転手、獣医師、スポーツトレーナー・インストラクター、ゴルフア、プログラマー、トレーダー、歴史研究者、科学者
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・数式の計算をする ・買い物のカゴの中身の合計を暗算する ・ブラックジャックで遊ぶ ・暗号解読をする ・レシピに沿って料理を作る ・スケジュール帳を作る



博物的知能の特徴

適性	知識
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・自然物を認識、理解する ・物事を識別する
知能が生かせる職業	アロマセラピスト、クリーニング、ソムリエ、トレーダー、バーテンダー、パティシエ、ビル管理人、プログラマー、ベビーシッター、音楽プロデューサー、音響スタッフ、家庭教師、科学者、開業医師、看護師、看護助手・歯科助手、漁師、建築デザイナー、研究者、工学研究者、自動車整備士、獣医師、食品衛生管理者、心理カウンセラー、整体師、専門技術指導職、農家、美術評論家、編曲家、翻訳家、薬剤師、旅行・観光ガイド、料理研究者、料理長、歴史研究者
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・本や図鑑を読んだり辞書を引いたりする ・人に物事を教える ・資料をまとめる ・人と情報交換をする ・森や山で活動をする ・家庭菜園やガーデニングをする



言語的知能の特徴

適性	文字・言語
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・読書、書物、会話を処理する ・自身の考えを、文字で表現する ・人と会話し、内容の意味を理解する
知能が生かせる職業	弁護士、指揮者、会計士、家庭教師、レストラン支配人・マネージャー、旅行・観光ガイド、料理長、ソムリエ、看護助手・歯科助手、販売店員、音楽の先生、新聞記者・ジャーナリスト、行政系公務員、専門技術指導職、薬剤師、心理カウンセラー、脚本家、受付・案内事務職、人事事務、スーパーの店長、書籍や雑誌の編集者、シンガーソングライター、歌手、声優、翻訳家、手話通訳士、落語家、漫画家、プログラマー、広報担当者
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・文章の編集・校正をする ・プレゼンテーションをする ・製品のレビューを書く ・読書感想文を書く ・日記やブログを書く ・詩や俳句、短歌を詠む ・手紙を書く ・新聞を読む



身体・運動的知能の特徴

適性	運動
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・自らの意思と眼球運動、そして身体運動の連携をする
知能が生かせる職業	DJ、アイドル、アパレル販売員、エステティシャン、オーケストラ演奏者、オーケストラ指揮者、クリーニング、ケアワーカー・福祉介護職員、ゴルフア、スタジオミュージシャン、スポーツトレーナー・インストラクター、ダンサー、バーテンダー、パソコンオペレーター、ファッションモデル、ベビーシッター、ホームヘルパー、レストラン接客・給仕（ウェイター・ウェイトレス）、歌手、看護助手・歯科助手、漁師、警察官、工場作業員、自衛官、自動車整備士、手品師・マジシャン、手話通訳士、獣医師、振付師、整体師、清掃従事者、声優、大工、調理士、農家、俳優・女優、保育士、野球選手、幼稚園教諭、落語家、理容・美容師
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツに親しむ ・ウォーキング、ジョギング、ジムでの運動をする ・演劇をする ・楽器の演奏をする ・細かな手作業をする



対人的知能の特徴

適性	他者の感情
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・他人の感情を理解し解釈する ・人と周囲の人の環境の関連性を理解する
知能が生かせる職業	DJ、アパレル販売員、アロマセラピスト、イラストレーター、エステティシャン、オーケストラ指揮者、ケアワーカー・福祉介護職員、スーパーの店長、スタイリスト、スポーツトレーナー・インストラクター、ソムリエ、バーテンダー、パイヤー、ホームヘルパー、レストラン支配人・マネージャー、レストラン接客・給仕（ウェイター・ウェイトレス）、音楽の先生、音楽プロデューサー、家庭教師、看護師、警察官、広報担当者、指揮者、自衛官、手品師・マジシャン、手話通訳士、受付・案内事務職、書籍や雑誌の編集者、心理カウンセラー、振付師、専門技術指導職、販売店員、不動産仲介人、編曲家、保育士、保険外交員、薬剤師、幼稚園教諭、理容・美容師、料理長
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・人と話題を共有する ・他人と遊ぶ ・書いた文章を人と見せあう ・懇親会に参加する ・人と食事を楽しむ



音楽的知能の特徴

適性	音楽・音・リズム
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・耳に入る音や音楽を処理する ・音のパターンを認識する
知能が生かせる職業	DJ、アイドル、エステティシャン、オーケストラ演奏者、シンガーソングライター、スタジオミュージシャン、ダンサー、音楽の先生、音楽プロデューサー、音響スタッフ、歌手、振付師、声優、俳優・女優、編曲家、落語家
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・歌を歌う ・楽器の演奏をする ・口笛を吹く ・作詞や作曲をする ・好きな曲を集めたプレイリストを作る ・ライブへ行く



空間的知能の特徴

適性	視覚・空間
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・物事を視覚的に理解や想像、表現する ・物の持つイメージと意味の関連性や影響を理解する
知能が生かせる職業	アロマセラピスト、インテリアコーディネーター、オーケストラ指揮者、ゴルフア、スーパーの店長、スタイリスト、タクシー運転手、ダンサー、デザイナー、ファッションモデル、レストラン接客・給仕（ウェイター・ウェイトレス）、音響スタッフ、画家、会計事務、外注・商品仕入係、建築デザイナー、自動車整備士、写真家、手品師・マジシャン、清掃従事者、大工、不動産仲介人、野球選手、旅行・観光ガイド
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・絵画作品を解釈する ・部屋の掃除や模様替えをする ・風景画を描く ・写真を撮り、トリミングをする ・ルービックキューブやジグソーパズル、チェスなどをする ・地図を見て行動する ・迷路を解く ・粘土でものを作ったり彫刻をしたりする ・3Dソフトウェアでモデルを作る



内省的知能の特徴

適性	自己認識
知能の詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を理解する ・向上心を持ち、変化する環境に合わせる ・自身と世界のつながりを知る ・自己の認識を持つ ・自分の目的を知る
知能が生かせる職業	アイドル、イラストレーター、インテリアコーディネーター、オーケストラ演奏者、シンガーソングライター、スタイリスト、デザイナー、トレーダー、パイヤー、パティシエ、ビル管理人、レストラン支配人・マネージャー、画家、開業医師、脚本家、工学研究者、工場作業員、自衛官、写真家、新聞記者・ジャーナリスト、農家、俳優・女優、編曲家、漫画家、料理研究者
伸ばすための活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・履歴書を書く ・今年度の目標の一覧を書く ・日記やブログを書く ・自己評価や自己分析をする



【参考資料】
自分の強みを
見つけよう
著：有賀三夏】

大切なことは、「自分自身で考えること」です。正解がわからないからこそ、どのような人生にしたいのか、どう生きていきたいのかを常に問い続け、考え続け、自分なりの答えを作り出していくことが、未来を切り開く力へと繋がります。自分自身の無限の可能性を信じていこう！