

第 34 回 安田女子大学・安田女子短期大学 エッセイコンクール

課題部門 テーマ：私をブランディング

優良賞「私をブランディング」

文学部書道学科 2 年 1 組 小島 千明

『なぜ僕は働くのか 君が幸せになるために考えてほしい大切なこと（2020 年 池上彰監修）』という書籍を読みました。

この本を読んで今一度自分の好きな事や得意な事について考えていたところに、今回のエッセイコンクールを見つけて執筆を始めました。

セルフブランディングと今回のエッセイを通して「私の魅力と実力はこういうところです！」と公言することで、より一層理想の自分に近づきたいと考えています。

まずは自分の特性を知る過程からお話していきます。

私は趣味が自己分析なので、暇さえあれば本を読んだり、様々な自己分析ツールで診断したり、過去の自分を翻ったりしています。

特に大学生になって一人の時間が増えてからは自分自身について考える時間が格段に多くなりました。

“備えあれば憂いなし”を信条としている心配性な私ですが、なにぶん憂いだらけなので、細木数子氏の六星占術から、転職サイトの自己分析診断結果、『メモの魔力（2018 年前田祐二）』による自己分析 1000 問、最近では「周りにいる 5 人の平均が自分」という言葉に倣って私の周りの 5 人に他己分析をしてもらったり、多岐にわたって私という人間についてのデータを一冊のノートに記録しています。

余談ですがインスタグラムでは書道アカウントを作って、自分の作品を投稿したり、書道という共通の話題を通して様々な年代の方とお話ししています。

さらに私は HSE(Highly Sensitive Extroversion)型 HSP(Highly Sensitive Parson)気質を持ち併せています。

HSP とは 1996 年にアメリカの心理学者エレイン・N・アーロン博士によって提唱された概念です。

私の持つ HSE 型 HSP 気質の場合、人との関りを望んでいる HSE ではあるのですが、

【Depth of processing】考え方が複雑で、深く考えてから行動する

【Overstimulation】刺激に敏感で疲れやすい

【Empathy and emotional responsiveness】人の気持ちに振り回されやすく、共感しやすい

【Sensitivity to subtleties】あらゆる感覚が鋭い

という HSP の 4 つの気質を強度に保有しています。

HSP 気質が私の枷となり、これまでの酷い生きづらさを感じさせていた原因でもあるのですが、最近ではこの気質を強みに変換したいと考えています。

他己分析、自己分析ツールの統計的な診断結果、HSE 型 HSP 気質、などの中から、私を形容する要素をピックアップして四つのグループに分類しました。

①考え抜く力、深い思考、考え方が複雑、深く考えてから行動する、
探求心、慎重性、危険意識の高さ、

②豊かな感性、感受性、刺激に敏感、あらゆる感覚が鋭い、直感を重視、内面エネルギーの高さ、
独創性、クリエイティブ、創造力、アイデア、
吸収して反映する力、
人に管理されたくない
芸術に興味、

③共感力、共感しやすい、受容力、
疲れやすい、人の気持ちに振り回されやすい、
親密性、人との関わりを望む、

④自らを追い込む、一人で抱え込む、自信の無さ

この①から④をひとつの言葉に変換した時、①慎重性 ②感受性 ③共感力 ④完璧主義 と置き換えられます。これが私を形作る特性です。

この特性が強みにも弱みにもなり得るという事を踏まえて、次に私の特技について分類していきます。

自分の特技について考えるのが難しかったので、好きな事や褒められた事を挙げていきます。

読書・書道・デッサン・映画鑑賞・歌・アナウンスの声・作品のコンセプトを考えること・熟考すること・集中力・好奇心・礼儀正しさ…これらの事柄が私の特技として挙げられます。

私の特技は創作活動や集中力、未だ知らないことに対する知的探求心であることがわかります。

「(へええこれが私の特技なのか…)」という心の声が大音量で聞こえました。

それではここまでの過程を“ブランド”に落とし込んでいきたいと思います。

これまでに見えてきたのは、特性の慎重性・感受性・共感力・完璧主義と、特技の創作活動・集中力・知的探求心でした。

この特性と特技を持った人物は、「色々なところに張ったアンテナから柔軟にインスピレーションを獲得している。様々な刺激を自分のものとして新たにアウトプットしている。深く思考して細かな部分まで抜かりなく整える。」といったような印象を受けます。

私をブランディングすると、クリエイティブな面と慎重な面の二面性を持つ人材であるといえます。

アイデアが浮かんでもすぐに行動に移すことはせず、あらゆる予測を立てて最善策を実行することが出来ます。

また共感力と感受性に長けているので、人の話を親身になって聞いたり人の心に訴えるものを作ることが出来ます。

カンペさえあれば大勢の人の前で良い印象を与えるスピーチやアナウンスをすることが出来ます。

私にキャッチコピーを付けると「親和的クリエイター」となるかもしれません。

ここまでをセルフブランディングとして、最後に理想と現実を比べて足りないところを明確にしていきます。

幾つものアイデアが浮かんだ時、すぐに行動に移すことはせずよく検討をすることが出来ますが、慎重性と完璧主義が裏目に出て行動を始めるのが遅くなってしまうことがあります。

また HSP 気質によって共感力と感受性に長けているので、刺激に疲れて動けなくなったり気を病んでしまうことがあります。

私に足りないのは楽観性と鈍感力であると日々痛感しています。

特性である慎重性・感受性・共感力・完璧主義と、特技である創作活動・集中力・知的探求心。

これに加えて楽観性と鈍感力を身に着けることが出来れば、より他との差別化を図れるかと思っています。

冒頭にお話しした『なぜ僕は働くのか 君が幸せになるために考えてほしい大切なこと』という本に皆さんもよく見知ったあののび太君の名言として、「“いちばんいけないのは じぶんなんかだめだと思いこむことだよ”」という言葉が紹介されていました。今回セルフブランディングを体験する前の私は、まさに「じぶんなんかだめだ」と思いこんでおり、さんざん自己分析をしてきたはずなのに自分の長所や強みを自覚することが出来ていませんでした。セルフブランディングを通して新たに自分自身のことをよく知ることが出来ましたし、「じぶんなんかだめだ」という呪縛から解放されたような心地がします。

これを読まれた方が私と同じように自分の長所や強みについて考える事が苦手であれば、自分の特性と特技を書き並べた後、それらを保有した他人の長所や強みとして考えるとセルフブランディングが少々楽になるかもしれません。それではこの辺りで「私をブランディング」の執筆を終わりたいと思います。最後までお付き合い頂きどうもありがとうございました。

<講評>

ユーモアの根幹にあるのは自分を客観視するセンスである。これは思いの外、天性の気質に負うところがあるのかも知れず、テクニカルな文章演技だけでは醸し出せない。この作者の文章にはユーモアがあり、それは健全な批判精神を持っているということだろう。

加えて、自分と言う存在を冷静な目で見詰め直し、特に己れの性格や気質についてかなり深い思考を加えて、心理学の有名な学説を拠り所にして客観的かつかなり詳細な自己分析を試みている。感性に訴えかけるような優れた描写もあり、単なる説明文には留まらないところも評価される。特に、趣味は自己分析であると述べる筆者らしく、さまざまな策を講じて緻密な自己分析の過程を論じている作品である。自己分析を論じるなかでの新たな自己との出会い、自己の見方の変化を楽しむ描写は、読み手にも自己分析の魅力を印象付けている。青年期ならではのフレッシュさを持ち、希望に満ち溢れた作品と言える。なお、この作品では、エッセイの冒頭でまずは、「私の魅力と実力はこういうところですよと公言することで、より一層理想の自分に近づきたいと考えています。」と、結論を先に持ってきて読者を惹き込んでおいてから、その後の展開で読む側を説得できる内容を揃えながら自身の弱点も晒していく。さらに、熟考に熟考を重ねて結局は踏み出さない人、石橋を叩きすぎた挙句に壊してしまっても失敗を認めず悦にいる人などの例を加えて、人にはいろいろな年齢の重ね方があることを内示している。「若いつて本当に素晴らしい。」とつい思わずにはいられない感性豊かなエッセイに仕上がっている。

エッセイコンクール審査員／富岡 治明・永田 彰子・吉目木 晴彦・大庭 由子・高田 厚