

「強み」発見チェックリスト

以下の文章がそれぞれあなた自身にどの程度あてはまるか回答してください。回答の正解不正解はありませんので自分の直感で回答しましょう。

1 (まったく当てはまらない) ～ 5 (とても当てはまる)から選び、○で囲んでください。

	当てはまらない	まったく	当てはまらない	いえない	どちらとも	当てはまる	当てはまる	とても
1. 自分を信じることができる。	1		2		3		4	5
2. 自分らしさを大事にしている。	1		2		3		4	5
3. 自分をコントロールすることができる。	1		2		3		4	5
4. 自分のことをよく理解している。	1		2		3		4	5
5. ありのままの自分を受け入れられる。	1		2		3		4	5
6. どんなことが起こっても受け入れられる。	1		2		3		4	5
7. 物事をシンプルにとらえられる。	1		2		3		4	5
8. 人の役に立つことができる。	1		2		3		4	5
9. 困難があっても耐えることができる。	1		2		3		4	5
10. 物事に対する幅広い知識を持っている。	1		2		3		4	5
11. どんな人とでも平等に接することができる。	1		2		3		4	5
12. 正しさに基づいて行動している。	1		2		3		4	5
13. どんなことにも恐れることなく立ち向かえる。	1		2		3		4	5
14. 作業が緻密で正確である。	1		2		3		4	5
15. 興味を持ったもの・情報などを集めようとする。	1		2		3		4	5
16. 自分の力をひけらかさない。	1		2		3		4	5
17. 常に何かと競い合っている。	1		2		3		4	5
18. ポジティブ思考でいつも前向きである。	1		2		3		4	5
19. チャレンジ精神旺盛である。	1		2		3		4	5
20. 人に物事をわかりやすく伝えることができる。	1		2		3		4	5
21. 考えやイメージを表現することができる。	1		2		3		4	5
22. 人の言うことに熱心に耳を傾けることができる。	1		2		3		4	5
23. 相手の気持ちに共感することができる。	1		2		3		4	5
24. 新しい価値あるものを生み出すことができる。	1		2		3		4	5
25. 人や物事に対して誠実である。	1		2		3		4	5
26. 人と協力することができる。	1		2		3		4	5
27. 愛し愛されることができる。	1		2		3		4	5
28. どんな人や物事からも学び取ることができる。	1		2		3		4	5
29. グループをうまく統率することができる。	1		2		3		4	5
30. バランスのとれた考え方ができる。	1		2		3		4	5

	当てはまらない まったく	当てはまらない	いえない どちらとも	当てはまる	当てはまる とても
31. 何事にも面白さを見出すことができる。	1	2	3	4	5
32. 個性を尊重することができる。	1	2	3	4	5
33. なにかに情熱を傾けることができる。	1	2	3	4	5
34. 伝統や決まりを守って行動できる。	1	2	3	4	5
35. 努力を惜まず、一生懸命物事に取り組める。	1	2	3	4	5
36. 長く経験し身につけた技術・能力がある。	1	2	3	4	5
37. 柔軟でやわらかな心がある。	1	2	3	4	5
38. 常に成長の機会を求め、努力することができる。	1	2	3	4	5
39. 人と積極的にかかわることができる。	1	2	3	4	5
40. 物事を深く考えることができる。	1	2	3	4	5
41. 現実的で合理的な考え方ができる。	1	2	3	4	5
42. 状況に合わせて臨機応変に対処できる。	1	2	3	4	5
43. 何事にも積極的に行動できる。	1	2	3	4	5
44. 相手の視点に立って考えることができる。	1	2	3	4	5
45. 一度決めたことはやり通す。	1	2	3	4	5
46. 神秘的なものを信じ続けられる。	1	2	3	4	5
47. 好奇心が強い。	1	2	3	4	5
48. リスクを負うことをいとわない。	1	2	3	4	5
49. 常に感謝の気持ちを忘れない。	1	2	3	4	5
50. 感受性が高く、感性豊かである。	1	2	3	4	5
51. 現状をいい方向へ変えようとすることができる。	1	2	3	4	5
52. 自分で決断できる力がある。	1	2	3	4	5
53. 物事に集中して取り組むことができる。	1	2	3	4	5
54. 物事を整理整頓することができる。	1	2	3	4	5
55. 常に先を見据えている。	1	2	3	4	5
56. 計画を立てて実行することができる。	1	2	3	4	5
57. 独自のアイデアを出すことができる。	1	2	3	4	5
58. モラルに基づいて動ける。	1	2	3	4	5
59. 心がいつも穏やかでいられる。	1	2	3	4	5
60. 人に変化を促すことができる。	1	2	3	4	5

(出典：石村郁夫『強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発』，科学研究費助成事業研究成果報告書，(2016))