

発達障害者のワークシステム・サポートプログラム

発達障害者の強みを活かすための

相談・支援 ツールの開発

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
障害者職業総合センター職業センター

はじめに

障害者職業総合センター職業センターでは、平成 17 年度から、知的障害を伴わない発達障害のある方を対象とした「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム」を実施し、実際の支援をとおして発達障害者に対する職業リハビリテーション技法の開発・改良を進めてきました。その開発成果については、継続して、実践報告書や支援マニュアルに取りまとめるとともに、職業リハビリテーション研究・実践発表会を始め様々な機会をとおして発信しています。

本マニュアルは、発達障害のある方の自己肯定感の持ちづらさを背景に、「強み」の認識とその活用を促すための相談・支援ツールの開発に令和 3 年度より取り組んだ成果を取りまとめたものです。「強みの理解をすすめる講習」、「強みの活用にチャレンジするホームワーク」、「自らの強みに気づきやすくするためツール」など、本支援技法は発達障害のある方々の職業指導、職業相談等就労支援に活かせるものとなっています。

なお、本技法開発にあたり、東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科准教授 石村 郁夫 氏、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター科研費研究員及び目白大学心理学部心理カウンセリング学科助教 駒沢 あさみ 氏から、それぞれの専門的知見に基づき、ご助言を賜りましたことを深く感謝申し上げます。

本マニュアルが、発達障害のある方の就労支援現場において活用され、職業リハビリテーションサービスの質的向上の一助となれば幸いです。

令和 5 年 3 月

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
障害者職業総合センター 職業センター
職業センター長 中村 雅子

目次

第1章	ワークシステム・サポートプログラムの概要	1
1	支援の流れ	2
2	基本構成	3
第2章	開発の背景と概要	5
1	背景	6
2	開発の概要	8
第3章	「強み」について	11
1	「強み」の定義、種類	12
2	「強み」の構成要素	13
第4章	WSSP版強み育成プロジェクトについて	15
1	WSSP版強み育成プロジェクトの概要	16
2	WSSP版強み育成プロジェクトの特徴	19
3	オリエンテーション、講習・ホームワーク、振返りの目的と内容	20
4	オリエンテーション、講習・ホームワーク、振返りの実施方法	22
第5章	事例紹介	69
1	問題解決技能トレーニングに「強み」の知識を活かした事例	70
2	「強み」の自覚はあるが「強み」の活用方法が分からなかった事例	73
3	職場定着を図るため「強み」の内容と活用上の留意点を 復職時に会社の担当者と共有した事例	75
第6章	実施上の留意点	77
1	プロジェクト全体を通じた支援者の視点、関わり方の留意点	78
2	講習・ホームワーク実施上の留意点	78
3	振返りの際の留意点	80
第7章	まとめ	81
付録	WSSP版強み育成プロジェクト資料集	83

第1章

ワークシステム・サポートプログラムの 概要

第1章 ワークシステム・サポートプログラムの概要

障害者職業総合センター職業センター（以下「職業センター」という。）では、知的障害を伴わない発達障害の診断を受けている者（以下「発達障害者」という。）を対象とした「ワークシステム・サポートプログラム」（以下「WSSP」という。）を実施しています。職業センターは、WSSPの実施をとおして、発達障害者の職業リハビリテーションにおける支援技法の開発・改良と、その成果の伝達・普及を行っています。

WSSPの支援の目的は、13週間のプログラムを通じて「障害特性と職業的課題、就労上のセールスポイントなどについて把握すること」「個々の課題への対処方法、周囲に求める配慮などについて整理すること」「職業生活を維持するために必要な技能（問題解決技能・職場対人技能・リラクゼーション技能・手順書作成技能）の習得を図ること」です。

1 支援の流れ

WSSPの支援の流れは図1-1のとおりです。

WSSPは「ウォーミングアップ・アセスメント期（5週間）」（以下「アセスメント期」という。）と「職務適応実践支援期（8週間）」（以下「実践支援期」という。）の合計13週間で実施しています。

アセスメント期には、障害特性や職業的課題など受講者の状態像について、環境との相互作用を含めて把握します。また、受講者の状態像に応じた支援方法の仮説作りを行います。実践支援期では、アセスメント期で作った仮説の検証、就職後や復職後等の個別の状況に応じた支援方法の整理を行います。

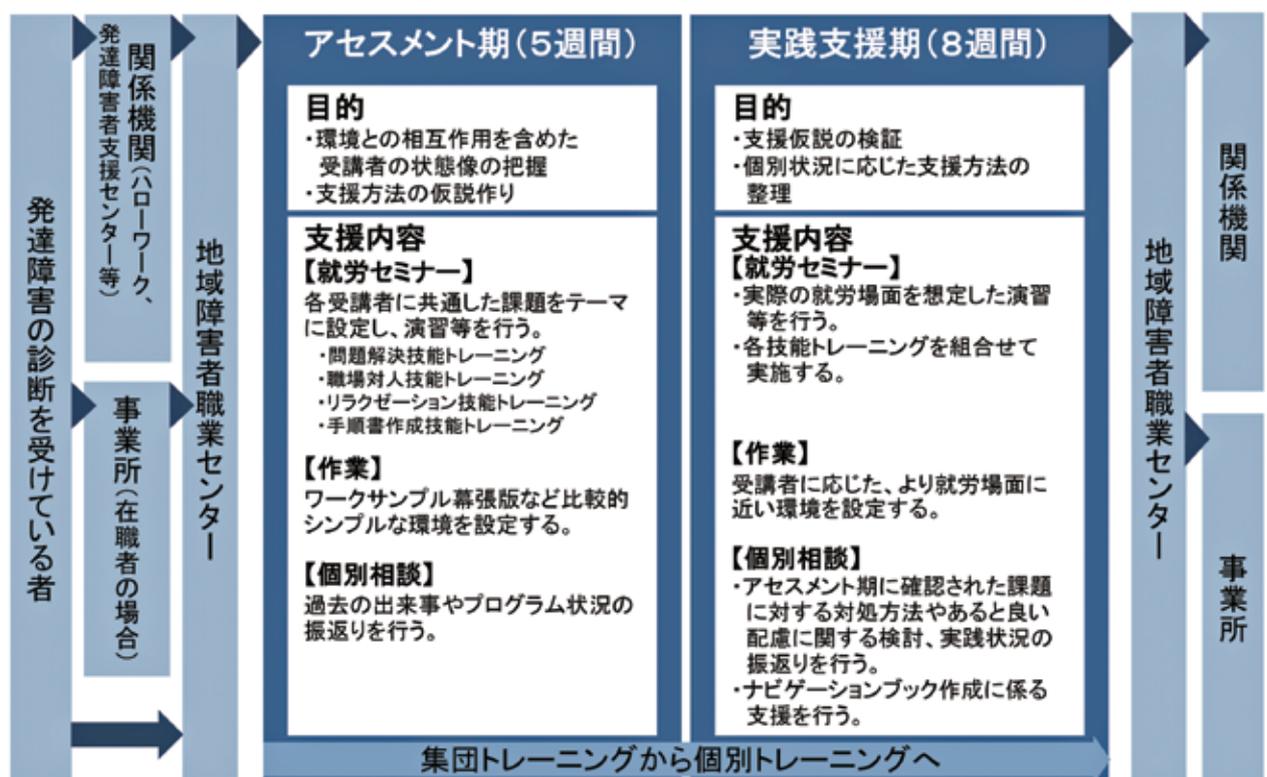


図1-1 WSSPの支援の流れ

2 基本構成

WSSP は、「就労セミナー」、「作業」、「個別相談」で構成されています。

「就労セミナー」では、問題解決技能トレーニング^{1,2)}、職場対人技能トレーニング^{3,4)}、リラクゼーション技能トレーニング^{5,6)}、手順書作成技能トレーニング⁷⁾の4つの技能トレーニングを通じて、職業生活を維持するために必要な技能の習得を図るとともに、受講者の特徴についてアセスメントを行います。

「作業」では、アセスメント期、実践支援期の2期に分けてアプローチします。アセスメント期においては、ワークサンプル幕張版[※]を中心に比較的シンプルな作業環境を設定し、作業遂行上の障害特性の現れ方を確認します。並行して、作業の進め方を工夫したり、環境調整などを行いながら、各受講者の障害特性に応じた対処方法を検討するための情報を収集します。実践支援期においては、より就労場面に近い作業環境を設定し、検討した対処方法や受講者に合った周囲の関わり方（指示の出し方など）を試し、その効果を検証します。

「個別相談」では、これまでの経験や WSSP で見られた様子、起こった出来事について受講者自身のとらえ方を聞いたり、支援者からフィードバックしながら、障害特性、セールスポイント、課題への受講者自身の対処方法、周囲に求める配慮事項（作業環境の設定や周囲の関わり方）などについて、受講者とともに考え、作業などで試した状況の振り返りを行います。整理された特性や対処方法、配慮事項などについては、受講者がナビゲーションブック⁸⁾に取りまとめます。

なお、WSSP では、支援を効果的に進めるために「就労セミナー」、「作業」、「個別相談」の各場面を関連づけながら支援を行っています（図1-2）。たとえば、「作業」において手順を何度も間違ふといった課題が確認された場合、「就労セミナー」の問題解決技能トレーニングにて「作業手順を何度も間違ふ」をテーマにグループ・ディスカッションを行い、手順を間違わないための対処方法を検討します。また、「個別相談」では、検討した対処方法をどのように実行するかを話し合ったり、実行した結果を振り返る、などを行っています。

※ワークサンプル幕張版は、OA 作業、事務作業、実務作業に大別される 13 種類のワークサンプルで構成されたツール。職業能力の評価だけでなく、作業を行う上で必要となるスキルや職務遂行を可能とする環境（補完手段や補完行動、他者からの支援等を含む）を明らかにすること、様々な様相で現れる職業上の問題に対応できる訓練課題としての機能も果たせることなどを目的に開発された⁹⁾。

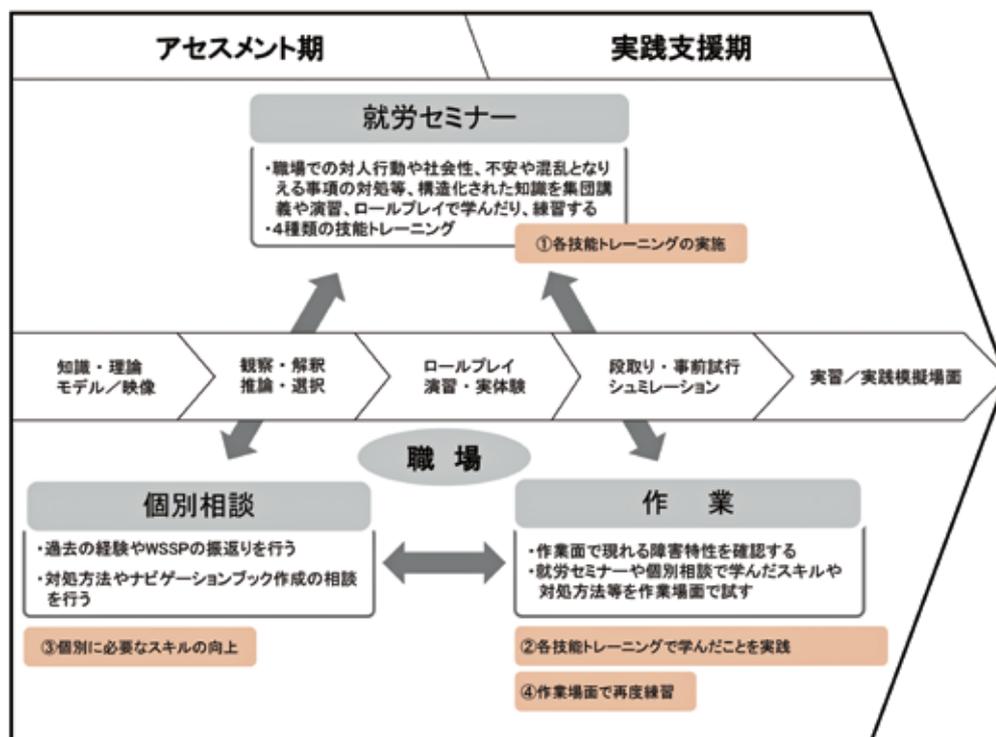


図 1-2 「就労セミナー」、「作業」、「個別相談」の関連づけ

<引用・参考文献>

- 1) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「支援マニュアル No. 8 発達障害者のための問題解決技能トレーニング」、2013
- 2) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「実践報告書 No. 34 問題解決技能トレーニングの改良」、2020
- 3) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「支援マニュアル No. 6 発達障害者のための職場対人技能トレーニング (JST)」、2011
- 4) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「実践報告書 No. 31 職場対人技能トレーニング (JST) の改良」、2018
- 5) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「支援マニュアル No. 10 発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング」、2014
- 6) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「実践報告書 No. 36 リラクゼーション技能トレーニングの改良」、2021
- 7) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「支援マニュアル No. 15 発達障害者のための手順書作成技能トレーニング」、2017
- 8) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター職業センター：「支援マニュアル No. 13 ナビゲーションブックの作成と活用」、2016
- 9) 独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 障害者職業総合センター：「トータルパッケージの活用のために (増補改訂版) ワークサンプル幕張版 (MWS) とウィスコンシン・カードソーティングテスト (WCST) 幕張式を中心として」、2013、p4

第2章

開発の背景と概要

第2章 開発の背景と概要

1 背景

(1) 発達障害者の自己肯定感の持ちづらさ

発達障害者は、一般的にポジティブな自己概念や感情を持ちづらいとされています。発達障害児・者を対象に専門的治療を行う専門家からは、失敗体験の蓄積、不全感、自己肯定感の低下等が発達障害においては元来生じやすいことが指摘されています¹⁾。また、発達障害者の自己決定力が低くなる要因として、強みや自己決定力の発達を促すような体験や、強みに対する理解を深めるサポートがなかったからではないかとの指摘がなされています²⁾。

WSSPの受講者の過去3年間(令和元年度～令和3年度)における受講者アンケートでは、受講効果について、「自分の特徴が把握でき、対応策をある程度決めることができた」「きちんと休憩をとることが出来るようになったり、コミュニケーションの取り方がなんとなくわかったり、仕事に向けての大きな不安を取り除くことができた」等、支援に対する満足度は100%と高い一方、長所や苦手なことを書き出す課題に対しては「苦手なことはいくつも書き出せたが、自分の長所を書き出すことは難しかった」「苦手なことは作業中に意識的に確認していたので書きやすく感じた。長所については出来る時もあれば、出来ない時もあると考えてしまって書くのが難しく感じた」等、長所の見出しにくさを示す感想が散見されました。また、令和3年度に全国の地域障害者職業センター及び広域障害者職業センター(全50ヶ所*)を対象に行った発達障害者の支援に関するアンケートにて「発達障害者支援において、自らの強みを認識しにくいケースはあるか」を質問したところ、回答のあった50センターのうち49センターが「自らの強みの認識が困難だったケースが認められる」と回答しました。あわせて、強みの認識を難しくさせている要因を質問したところ、複数のセンターから、「自己肯定感・自己効力感の低さ」「強みの捉え方の特異さ(強みとする基準が高かったり、強みと捉える範囲が狭かったりする)」「否定的な事象への焦点化(強みに目が向かない、失敗経験へのとらわれ)」等が挙げられました。また、これらの特徴を持つ発達障害者は、助言を受け止めにくく、支援が進みにくいとの指摘があり、支援者の立場からも、発達障害者の自己肯定感の持ちづらさが支援に影響していることが認められました。

そこで、発達障害者の就労支援をスムーズに進めるためには、自己肯定感を高める支援が必要と考え、本技法開発に着手することにしました。

※50ヶ所の内訳：各都道府県の地域障害者職業センター47センター、東京障害者職業センター多摩支所、国立職業リハビリテーションセンター、国立吉備高原職業リハビリテーションセンター。

(2) 「強み」への着目

自己肯定感を高めるための支援方法を検討し技法開発を進める中で、ポジティブ心理学における“Strengths”、つまり「強み」という概念に着目しました(コラム①参照)。

ポジティブ心理学は近年注目されている研究分野であり、その中でも「強み」について、関連する研究数は急激に増加しており³⁾、キャリア教育や心理療法等の幅広い分野で注目されています。

駒沢・石村⁴⁾は、大学生を対象とした研究において、「強み」として自覚している側面が多い学生ほどキャリア意識が高く、キャリアビジョンを明確に持ち、積極的に就職活動をしていることを指摘しています。また、「強みを活用する人は、ポジティブな自己概念やポジティブ感情とも関連しており、仮にストレス状況に晒されたとしても粘り強く、積極的に目標に向かって成長しようとする意欲を失わずにレジリエンスが高いまま保たれることが伺われる⁵⁾と述べています。

そこで、本技法開発では、石村ら⁶⁾が開発した、大学生を対象とした「強み」の認識を深めるための「強み育成プログラム」（以下「先行プログラム」という。）を参考にし、両氏の助言を得ながら、発達障害者の「強み」の認識とその活用を促すための相談・支援ツールの開発に取り組むこととしました。

本技法開発で先行プログラムに着目した理由は、先行プログラムが、就労経験が少なくキャリアのイメージが十分持てていない対象者にも興味が持ちやすいよう構成されていること、「強み」について分かりやすく分類されていることなどから、発達障害者にも適用しやすく理解されやすいと考えたためです。

(3) 先行プログラムの内容

先行プログラムは、28日間にわたり、週1回90分のセッション5回とホームワーク4回から構成されています（表2-1）。

石村ら⁶⁾は、先行プログラムの実施により、精神的健康やキャリア意識の形成に有効であることが示された、としています。

表2-1 先行プログラムの内容

	主な内容
セッション1(90分) 「強みとは何か」	<ul style="list-style-type: none"> ・強みとは ・強みにはどんなものがあるか ・強みの特徴 ・強み測定尺度を用いて強みを見出そう ・本プログラムで注目する強みトップ5を選び出そう ・本プログラムで注目する強みトップ5の“今”を知ろう～パフォーマンス・活力感・意味付け3側面からのチェック～ ・強みの自覚や活用を妨げる要因
ホームワーク(7日間) 「強み観察日記」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間、毎日、強みが表れていると感じた場面・状況などを記録する
セッション2(90分) 「強みの“パフォーマンス”の側面～うまくできること～」	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの体験を振り返る ・強みを活かしてうまくいったこと ・さらにパフォーマンスを向上させるには ・パフォーマンス向上のための工夫
ホームワーク(7日間) 「行動実験記録帳」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間、毎日、強みを最大限に活かしパフォーマンスを向上させるためにできる行動を日常生活で実際にやってみて、その結果どうだったかを振り返り、記録する
セッション3(90分) 「強みに伴う活力感、気持ち～ポジティブな感情～」	<ul style="list-style-type: none"> ・強みを活かしているときに感じる気持ちや感覚 ・ポジティブ感情の役割 ・活力感、エネルギーを感じられること ・強みについて語り合おう
ホームワーク(7日間) 「行動実験記録帳」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間、毎日、日常生活の中で強みを活かしながらポジティブな感情を感じた場面を観察し、記録する
セッション4(90分) 「強みとしての意味付け～自分らしさとは～」	<ul style="list-style-type: none"> ・人生で大切にしていること ・強みにまつわる出来事を振り返る ・一般的なライフチャートを重ねあわせてみよう
ホームワーク(6日間) 「私の強みヒストリー」	<ul style="list-style-type: none"> ・6日間、プログラムで注目する強みの歴史を振り返り、ライフチャートと重ねあわせる
セッション5(90分) 「私の強みと、これから」	<ul style="list-style-type: none"> ・強みとともにある将来像を描く～強みを持つ今の私から、未来の私へ手紙を書く～ ・強みを持つ未来のあなたからの返信 ・本プログラムで注目する強みトップ5の変化を確認～パフォーマンス・活力感・意味付け3側面からのチェック～

※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を元に作成。

コラム①『ポジティブ心理学と「強み」』

ポジティブ心理学は、1998年、アメリカの心理学者によって提唱され、「人や集団、組織が最適に機能し、繁栄に至る条件や過程を明らかにする学問」⁷⁾で、20世紀の心理学の実践・研究の中であまり注目されてこなかった、人間の持つ心のポジティブな働きに注目しようという提案であり、運動として始められたものであるとされています³⁾。

ポジティブ心理学の研究成果に基づく、「ポジティブな気分、行動、認知を高めることを目指す治療法や意図的な活動」をポジティブ心理学的介入と言い⁷⁾、これにより、抑うつや低減などへの効果があることを示すデータが報告されています⁷⁾。

ポジティブ心理学の中核には「強み」(Strengths)の研究があり、ポジティブ心理学成立に伴い、「強み」の研究が活発に行われるようになりました^{3),7)}。

「強み」とは、広義には「人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせる特性」と定義されており、これは、才能や技術など幅広い「強み」を含んだ定義と言えます⁷⁾。一方、道徳的に価値のある性格特性的「強み」として、「思考、感情、行動に反映されるポジティブな特性」という定義があります⁷⁾。「強み」の中でも近年特に、後者の性格特性的「強み」に関する研究が盛んに行われています⁷⁾。

2 開発の概要

WSSPでは、発達障害者の強みの認識とその活用を促すための相談・支援ツールを開発し、それを活用した強みに関する体系的な支援を、「WSSP版強み育成プロジェクト」(以下「プロジェクト」という。)と名付けました。

プロジェクトの構成は図2-1のとおりです。

プロジェクトにおいて支援を効果的に進めるための相談・支援ツールは表2-2のとおりです。

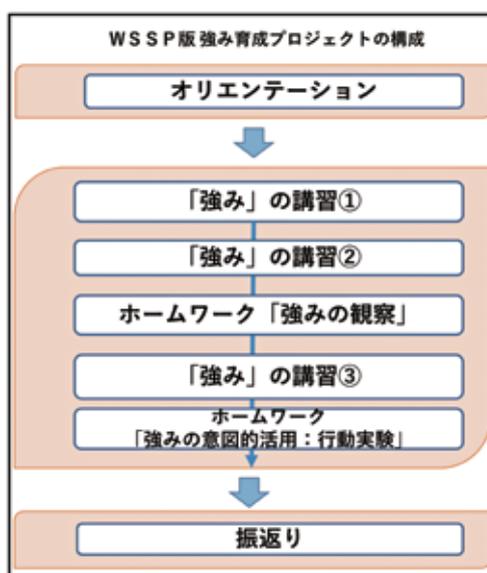


図2-1 WSSP版強み育成プロジェクトの構成

表2-2 WSSP版強み育成プロジェクトの相談・支援ツール一覧

相談・支援ツール名	内容	使用するタイミング
オリエンテーション資料	・WSSP版強み育成プロジェクトの目的を説明した資料 ・受講に向けた準備のための事前ワークシート	オリエンテーション
「強み」の講習資料 ・パワーポイント資料 ・視聴覚教材(映像資料)	・講習を進行するための読み原稿付きパワーポイント資料 ・読み原稿の音声付き動画(視聴覚教材)	「強み」の講習①～③
Nカード	リフレーミング・ゲームで使用する、表に“ネガティブな言葉”、裏に“リフレーミングした言葉”が書かれたカード	「強み」の講習①
強みカード ・一覧表タイプ ・カードタイプ	60種類の「強み」の内容を記載した一覧表とカード	「強み」の講習②～③
「強み」ワークブック	「強み」を意識することは難しいことを実感するために行う発達障害の特性チェックリスト	「強み」の講習①
	自らの「強み」を発見するために行う「強み」発見チェックリスト	「強み」の講習②
	自らの「強み」を選ぶために行う「強み」の書き出し用シート	
	「強み」の構成要素を視覚的に把握するためのリーダーチャート	・「強み」の講習② ・振り返り
	ホームワーク「強みの観察」用の記録用紙	ホームワーク「強みの観察」
	他者の「強み」に注目し自らが抽出した「強み」以外に目を向けるために行う強み当てゲームの説明資料	「強み」の講習③
振り返り用資料 ・「強み」はチームで働く ・「強み」を認識し、活用することの効果 ・「強みの意図的活用：行動実験」の「チャレンジ」説明資料	振り返りで、「強み」をより有効に活用するための方法を確認したり、就職(復職)活動への活かし方を検討するために使用する資料	振り返り

※各相談・支援ツールの詳細は第4章で詳述します。

<引用・参考文献>

- 1) 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター：「調査研究報告書 No. 150 発達障害者のストレス認知と職場適応のための支援に関する研究—精神疾患を併存する者を中心として—」、2020、p18
- 2) Niemiec, Shogren, Wehmeyer：「Character Strengths and Intellectual and Developmental Disability: A Strengths-Based Approach from Positive Psychology」、Education and Training in Autism and Developmental Disabilities、52(1)、2017、p13-25
- 3) 津田恭充・島井哲志：「潜在的強みの測定とその活用：ポジティブ心理学の更なる発展に向けて」、関西福祉科学大学紀要、第21号、2017、p27-35
- 4) 駒沢あさみ・石村郁夫：「大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連」、東京成徳大学臨床心理学研究、15号、2015、p169-177
- 5) 石村郁夫・駒沢あさみ：「大学生における強みの自覚がうつ・不安症状に及ぼす影響」、東京成徳大学臨床心理学研究、15号、2015、p178-186
- 6) 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
- 7) 阿部望・石川信一：「ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望」、心理臨床科学、第6巻、第1号、2016、p17-28

第3章

「強み」について

第3章 「強み」について

1 「強み」の定義、種類

本技法開発では、駒沢らの先行研究¹⁾に基づき、「強み」を“その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの”と定義しています。そこでは、具体的な「強み」の種類として、表3-1のとおり60種類の「強み」が挙げられています。

表3-1 「強み」の種類一覧

1 自分を信じることができる。	31 何事にも面白さを見出すことができる。
2 自分らしさを大事にしている。	32 個性を尊重することができる。
3 自分をコントロールすることができる。	33 なにかに情熱を傾けることができる。
4 自分のことをよく理解している。	34 伝統や決まりを守って行動できる。
5 ありのままの自分を受け入れられる。	35 努力を惜しまず、一生懸命物事に取り組める。
6 どんなことが起こっても受け入れられる。	36 長く経験し身につけた技術・能力がある。
7 物事をシンプルにとらえられる。	37 柔軟でやわらかな心がある。
8 人の役に立つことができる。	38 常に成長の機会を求め、努力することができる。
9 困難があっても耐えることができる。	39 人と積極的にかかわることができる。
10 物事に対する幅広い知識を持っている。	40 物事を深く考えることができる。
11 どんな人とも平等に接することができる。	41 現実的で合理的な考え方ができる。
12 正しさに基づいて行動している。	42 状況に合わせて臨機応変に対処できる。
13 どんなことにも恐れることなく立ち向かえる。	43 何事にも積極的に行動できる。
14 作業が緻密で正確である。	44 相手の視点に立って考えることができる。
15 興味を持ったもの・情報などを集めようとする。	45 一度決めたことはやり通す。
16 自分の力をひけらかさない。	46 神秘的なものを信じ続けられる。
17 常に何かと競い合っている。	47 好奇心が強い。
18 ポジティブ思考でいつも前向きである。	48 リスクを負うことをいとわない。
19 チャレンジ精神旺盛である。	49 常に感謝の気持ちを忘れない。
20 人に物事をわかりやすく伝えることができる。	50 感受性が高く、感性豊かである。
21 考えやイメージを表現することができる。	51 現状をいい方向へ変えようとすることができる。
22 人の言うことに熱心に耳を傾けることができる。	52 自分で決断できる力がある。
23 相手の気持ちに共感することができる。	53 物事に集中して取り組むことができる。
24 新しい価値あるものを生み出すことができる。	54 物事を整理整頓することができる。
25 人や物事に対して誠実である。	55 常に先を見据えている。
26 人と協力することができる。	56 計画を立てて実行することができる。
27 愛し愛されることができる。	57 独自のアイデアを出すことができる。
28 どんな人や物事からも学び取ることができる。	58 モラルに基づいて動ける。
29 グループをうまく統率することができる。	59 心がいつも穏やかでいられる。
30 バランスのとれた考え方ができる。	60 人に変化を促すことができる。

※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を元に作成。

2 「強み」の構成要素

駒沢ら²⁾は、「強み」の定義、種類に加え、「強み」の構成要素にも触れており、「強み」には、①ある程度高いパフォーマンスを発揮でき、②エネルギー・活力を感じ、③意味付け・価値付けがなされているもの、という3つの構成要素があることを指摘しています（表3-2）。

表3-2 「強み」の構成要素

【強みの構成要素】	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦勞したが乗り越えられたこと
	活力感	熱中できる、没頭できる、喜びや安らぎを感じられること
	自分らしさ (意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

その中でも、「強み」の自覚においてウェルビーイング*に特に関連のある側面はパフォーマンスであると述べており、「強み」を活かすことでうまくいくという自信や、良い結果が出せるという肯定的な予想が持てるようになり、それが幸福感などにつながることを示唆しています²⁾。一方、強みはその性質上認識されにくいと言われており、例えば大学生の場合、就職活動における自己PR以外の場面では「強み」を意識し、積極的に活用しようとする意識が薄いとの指摘もなされています²⁾。大学生の場合、個人の秀でた点や長所、つまりパフォーマンスの側面にのみ着目されがちですが、駒沢ら²⁾は「パフォーマンスの側面のみならず、強みの活用に伴う活力感についても十分に意識化し、強みとして意味づけていくことで、強みの発展が促進され、積極的な活用にもつながることが期待できる」としています。また、「強み」の活用による高いパフォーマンスとそれに伴う活力感は、「自己の主要な側面としての強みの意味付けに促進的な影響を及ぼすことが示されている」とし、パフォーマンスの側面だけでなく、活力感、自分らしさ（意味付け）の各側面から包括的に「強み」の自覚を促進していくことが有効と述べています。

※ウェルビーイングは、英英辞典（Oxford Dictionary of English、2010）では「快適／安寧で、健康な、ないし幸福な状態（the state of being comfortable, healthy, or happy）」と定義されており、ウェルビーイングの概念には、快適や健康、幸福といった要素が含まれている³⁾。

コラム②『就労支援における「強み」のイメージ』

私たちは普段「強み」と言うと、パフォーマンスの要素を真っ先に思い浮かべることが多いかもしれません。例えば、「正確」という「強み」を持った人がその「強み」を発揮している場面として、どんな場面を思い浮かべるでしょうか。恐らく、正確でミスなく作業をする場面を思い浮かべることが多いのではないのでしょうか。ミスのない作業、というのは、「強み」の構成要素においては「パフォーマンス」の要素になります。特に就労支援においては、働くということが一定の成果や結果を求められるため、パフォーマンスに着目することがとりわけ多いと考えられます。

しかし、「強み」の要素はパフォーマンスだけではありません。残りの要素は活力感と自分らしさ（意味付け）ですが、「正確」という「強み」を持った人の例で言うと、例えば、正確さ、緻密さを求められる作業をしているときに、とても熱中し充実しているのであれば、「活力感」の要素を満たしていると言えます。また、そのような作業をしていて自分らしさを発揮していると感じているのであれば、「自分らしさ（意味付け）」の要素も満たしていると言えます。一方、正確でミスなく作業するというパフォーマンスを発揮していても、作業をしているときに充実感がなくただ機械的にやっているだけ、という場合は、「活力感」の要素を満たしているとは言えず、「自分らしさ（意味付け）」についても疑問符が付きます。

プロジェクトでは、就労支援の場面でもあえて、普段あまり着目することのない活力感や自分らしさ（意味付け）に着目することで、発達障害者がより「強み」の認識を深め、キャリア形成や就職活動に積極的に取り組みやすくなったり、ナビゲーションブックの作成、職種選択等における「強み」の活用につながることを企図しています。

<引用・参考文献>

- 1) 駒沢あさみ・石村郁夫：「大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連」、東京成徳大学臨床心理学研究、15号、2015、p169-177
- 2) 駒沢あさみ・石村郁夫：「強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討」、東京成徳大学臨床心理学研究、16号、2016、p173-180
- 3) アニーシャニャート・鈎治雄：「well-being 研究に関する展望と課題」、創価大学教育学論集、第72号、2020、p179-193

第4章

WSSP 版強み育成プロジェクトについて

第4章 WSSP 版強み育成プロジェクトについて

1 WSSP 版強み育成プロジェクトの概要

(1) プロジェクトの目的

プロジェクトの実施を通じて、発達障害者が自らの「強み」を認識し、伸ばしていくことで自己肯定感の向上を図ることを目的としています。

(2) 対象者

対象者像として、“長所”や“セールスポイント”などの「強み」の自覚が難しく自信をもって就職活動に臨めない、または、自己肯定感が低い発達障害者を想定しています。

しかし、このプロジェクトは、受講者の考えを支持することを柱に進めるため、参加する対象者を限定はしていません。

WSSP では、①自己肯定感の低さから職種選択などの就職活動に意欲的に取り組みにくい方、②就職活動に向けて長所の整理を希望している方、③休職中で今後の職務内容の検討に向け自らの「強み」を整理したい方などが参加しています。

(3) 構成

プロジェクトは、「オリエンテーション」「講習」「ホームワーク」「振返り」の4つで構成しています。

これらを WSSP の基本構成に当てはめると、「オリエンテーション」と「振返り」は“個別相談”、“講習”は“就労セミナー”、“ホームワーク”は“作業”で実施する仕組みとなっています(図4-1)。

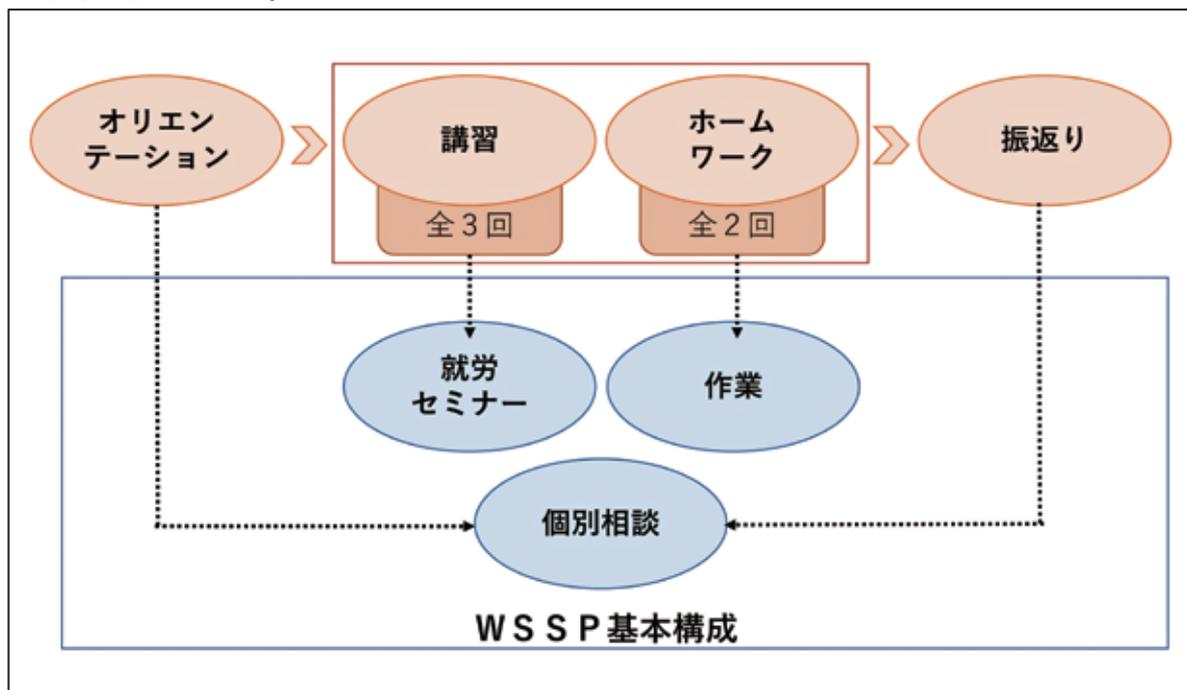


図4-1 プロジェクトの構成と WSSP 基本構成

(4) 実施時期

自らの「強み」を見つめ直すためには、受講者が自らの障害特性を整理できていることや支援者からのフィードバックを受け入れられる関係性が構築できていることが重要です。

そのため、WSSP では、多くの受講者が障害特性のアセスメントが進んだ支援の中間以降の実践支援期に実施しています。WSSP での実施例は図 4-2 のとおりです。

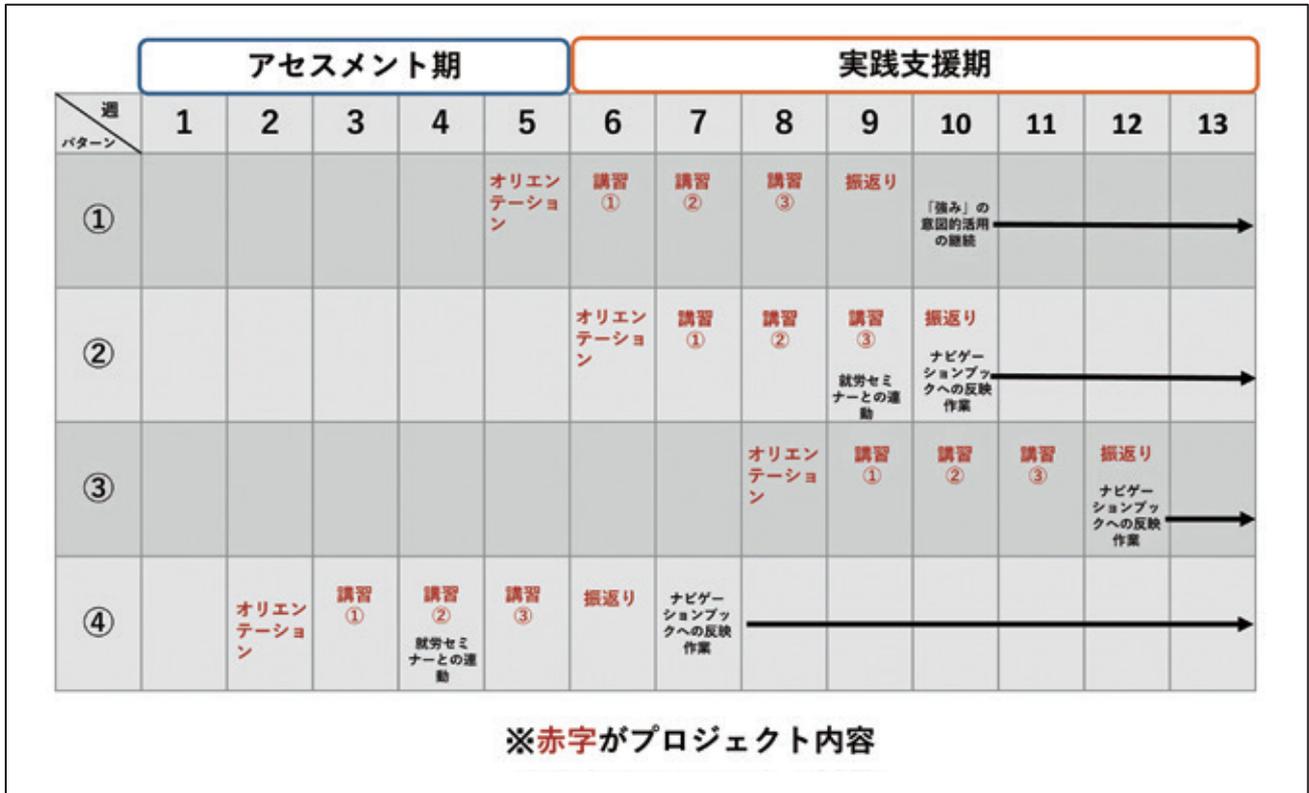


図 4-2 WSSP での実施例

(5) 実施の流れ

プロジェクトの実施の流れ図は図4-3のとおりです。

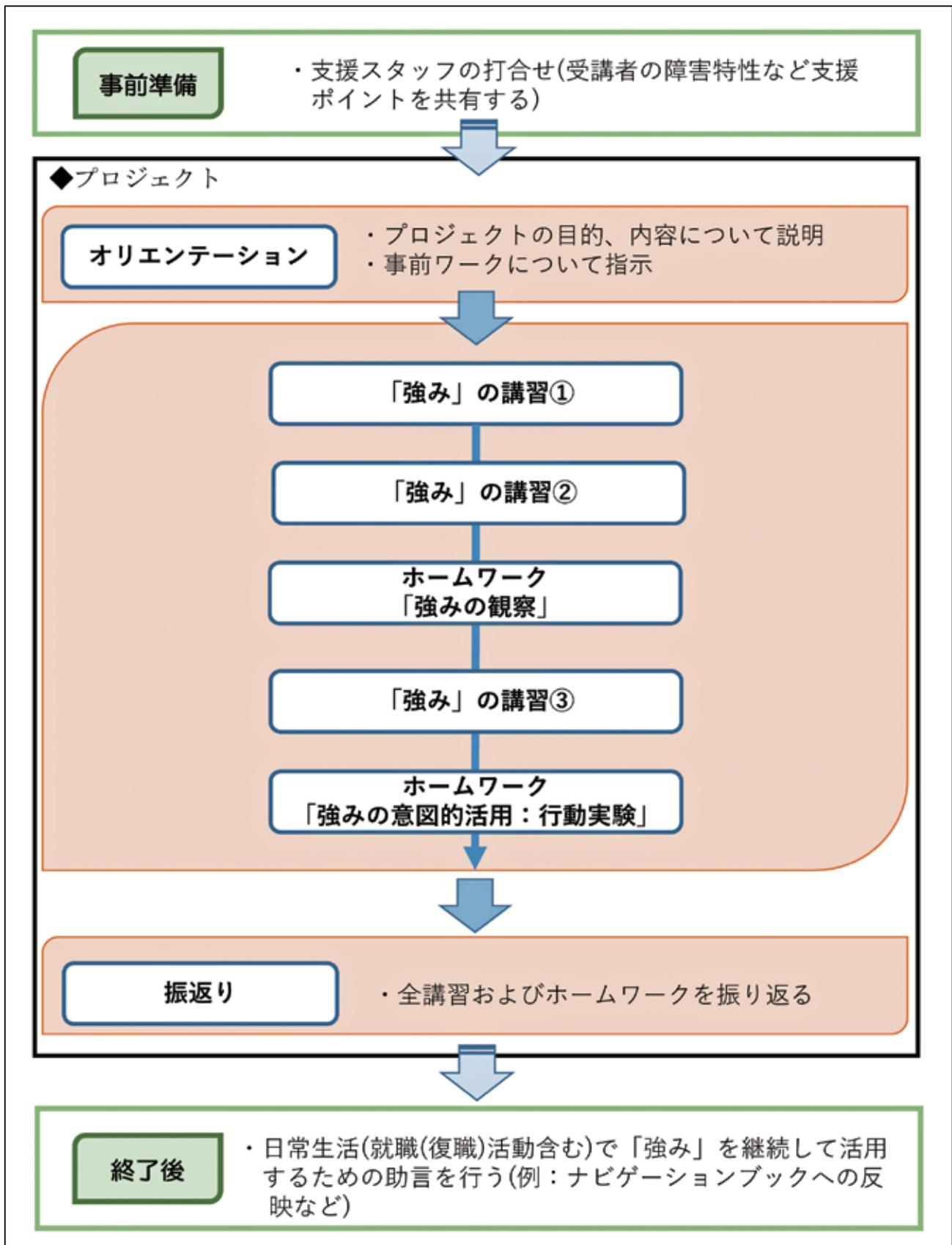


図4-3 プロジェクト実施の流れ図

2 WSSP 版強み育成プロジェクトの特徴

プロジェクトの特徴は次の(1)～(4)です。

(1) 受講者や支援者が取り組みやすい回数・時間を設定

各講習は60分を目安とした計3回、ホームワークは計2回とし、就労支援の現場で負担なく取り組める範囲であることに考慮しています。

(2) 受講者が理解しやすく親しみやすい強みカードを使用

60種類の「強み」を元に、ピクトグラム(図4-4)を使った強みカードを作成しました。ピクトグラムを用いることで、「強み」の内容が直感的に理解しやすく、また、自らの「強み」に親しみを持つことが可能となります。



図4-4 ピクトグラム例

(3) ゲームや演習を導入

全3回の講習には、リフレーミング・ゲームや観察記録作成などのゲームや演習要素を取り入れました。これにより、受講者の集中力を切らすことなく、主体的に楽しくプロジェクトに参加することが可能となります。

(4) ホームワークに取り組みやすくするための工夫

ホームワークに取りかかりやすくするため、観察記録表に記入例を示しました。また、ホームワークに対する負担感の軽減に配慮し、記入量を少なくしました。

3 オリエンテーション、講習・ホームワーク、振返りの目的と内容

(1) オリエンテーションの目的と内容

「強み」に着目することは日常生活においてなじみがないことであり、プロジェクトを単に受講するだけでは主体的に自らの「強み」を実践することにつながりにくく、モチベーションをあげることが困難です。特に、抽象的なことを捉えたり、全体像を把握することが苦手な発達障害者には、プロジェクトの目的や全体像を明確にとらえられる段階を設けることが重要であると言えます。

そのため、プロジェクトへの参加の動機づけとプロジェクトの全体像について理解を促すためにオリエンテーションを実施します。オリエンテーションの内容は図4-5のとおりです。

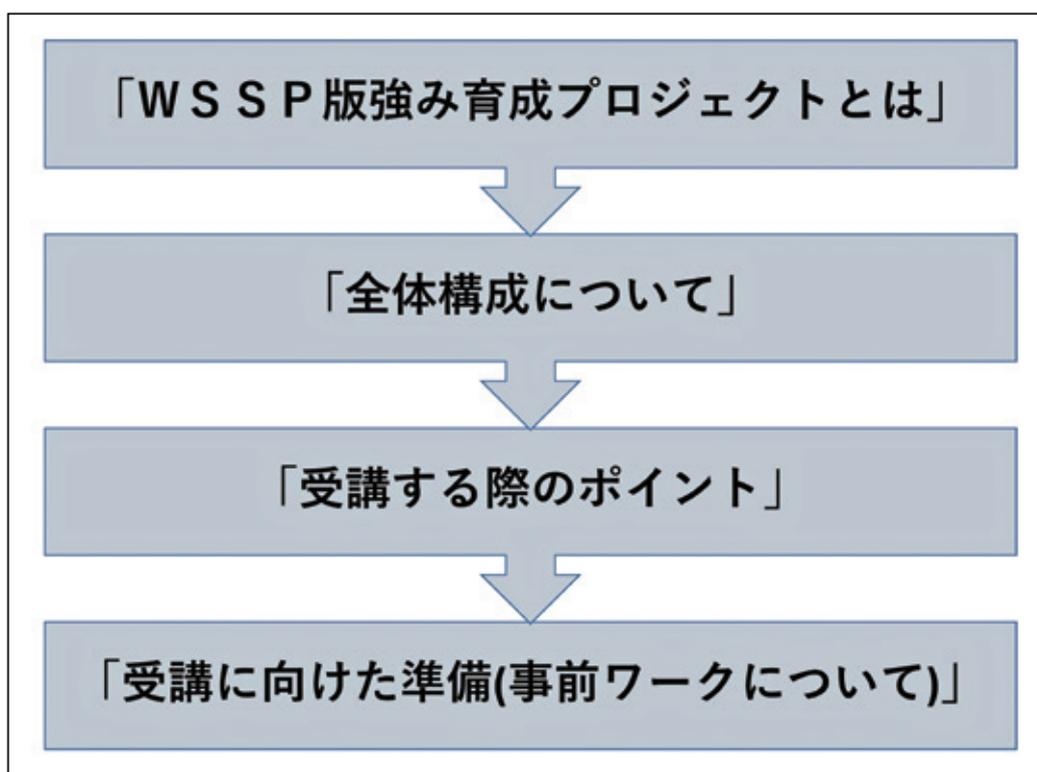


図4-5 オリエンテーションの内容

オリエンテーションには事前ワークを取り入れています。事前ワークを行うことで、「強み」への興味関心を持ちやすくします。あわせて、受講者が「強み」をどう捉えているのかを確認します。

また、プロジェクト終了後に事前ワークで作成したワークシートを見直すことで「強み」の捉え方の変化を確認することができます。

(2) 講習・ホームワークの目的と内容

講習は、全3回で構成しています。また、「強み」の講習②と③終了後にホームワークを行います。各講習・ホームワークの目的と内容などは表4-1のとおりです。

表4-1 講習・ホームワークの目的と内容

	目的	内容	期間
「強み」の講習① 「強み」とは？ (60分)	<ul style="list-style-type: none"> 「強み」に関する具体的なイメージを持つ 「強み」を認識し活用することの効果、メリットを理解する リフレーミングの方法を理解し、物事のポジティブな側面を見つけやすくする 	<ul style="list-style-type: none"> 「強み」とは何か？ 「強み」の構成要素 「強み」を認識し活用することの効果 リフレーミングとは？ リフレーミング・ゲーム 	
「強み」の講習② 「強み」の発見と再認識 (60分)	<ul style="list-style-type: none"> 「強み発見チェックリスト」を使い、自らに該当する「強み」を認識する 自らが選んだ「強み」を構成要素(3つの側面)から理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 「強み発見チェックリスト」 「強み」の構成要素のチェック ホームワーク「強みの観察」説明 	
ホームワーク 「強みの観察」	<ul style="list-style-type: none"> 自らの「強み」を見つける 	<ul style="list-style-type: none"> 「強み」の講習②で抽出した自らの「強み」の観察 表れていると感じた場面、行動、結果、感情を記録 	・1週間
「強み」の講習 「強み」の活用とは？ (60分)	<ul style="list-style-type: none"> 様々な視点から自分の「強み」に対する理解を深める 「強み」の活用に関する留意点を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ホームワーク「強みの観察」の感想共有 「強み」を様々な視点からとらえる 「強み」の活用に向けて ホームワーク「強みの意図的活用：行動実験」説明 	
ホームワーク 「強みの意図的活用：行動実験」	<ul style="list-style-type: none"> 「強み」を活用する経験を積む 	<ul style="list-style-type: none"> 自らの「強み」を意図的に活用する 意図的に活用した場面を記録用紙に記録する 	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間 ・必要に応じて継続的に実施

(3) 振り返りの目的と内容

プロジェクトの最後に行う振り返りは、「強み」の継続的な活用を促すことを可能にします。目的と内容は表4-2のとおりです。

この振り返りは、プロジェクトが終結しても「強み」を継続的に活用するための動機づけを図るため、「強み」を意図的に活用する経験をした上で行うことが重要です。

表4-2 振り返りの目的と内容

	目的	内容	実施のタイミング
振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 「強み」の意図的活用の継続を促す 「強み」を就職(復職)活動に反映させる 	<ul style="list-style-type: none"> 「強みの意図的活用：行動実験」を振り返る 意図的に活用した「強み」の構成要素をチェックする 「強み」をより有効に活用するための方法を確認する 就職(復職)活動への活かし方を検討する 	<ul style="list-style-type: none"> 「強みの意図的活用：行動実験」の実施後

4 オリエンテーション、講習・ホームワーク、振り返りの実施方法

(1) オリエンテーション

個別に資料を手渡し実施します。受講者と支援者で資料を読み合わせることを標準としていますが、受講者の理解度によっては資料を手渡すのみで読み込みは受講者個人に任せてもかまいません(説明に要する時間は約20分です)。

資料を配布もしくは読み合わせする際に補足事項として、講習中は講習資料とワークブックを常に使うため、配布された資料などはすべて持参して参加することを伝えます。

また、受講者には、事前ワークに取り組むこと、「強み」の講習①までにオリエンテーション資料に含まれているワークシートを提出することを指示します。そのため遅くとも、「強み」の講習①の前日までにオリエンテーションを終えておくことが必要です。



(2) 講習・ホームワーク

講習・ホームワークにおける実施方法と実施における留意点は表4-3、表4-4のとおりです。

表4-3 講習・ホームワークの実施方法

講習
<ul style="list-style-type: none"> 講師がパワーポイント資料（付録資料集 P88参照）に基づいて講習（約60分）を進行します。 パワーポイントのノートに記載している原稿の読み上げ、もしくは付録の視聴覚教材（映像資料）を再生しながら進行します。 受講者はパワーポイント資料及び「強み」ワークブックにそって受講します。
ホームワーク
<ul style="list-style-type: none"> 個別に実施します。 「強み」ワークブックの中のホームワーク用シートを使用します。

表4-4 講習・ホームワークにおける留意点

実施前
<ul style="list-style-type: none"> 講師自身で視聴覚教材（映像資料）の視聴などを行い、「強み」の定義や内容などについて把握し、講師自身の「強み」を認識してください。 受講人数を確認し、演習に取り組む際のグループ（2～3人）分けをしておきます。
実施中
<ul style="list-style-type: none"> 「強み」ワークブック（付録資料集 P113 参照）は、1ページずつ切り離し可能となっています。物品の管理に課題がある受講者には、ゲームや演習の実施時に該当ページのみ配布してもかまいません。 演習時間は、受講者の状況をふまえ、短縮や延長してください。 なお、演習時間を延長した場合は、まとめの時間を短縮するなどして、全体の時間を調整してください。
実施後
<ul style="list-style-type: none"> 「強み」の講習③実施後にホームワーク「強みの意図的活用：行動実験」を行ってください。結果は個別で振り返ります。 「強み」を活用する行動を続けるために、ホームワークの期間を延長したり、ナビゲーションブックへの反映を行うなど工夫してください。

ア 「強み」の講習①～「強み」とは？～

【準備】	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・「強み」ワークブック ・Nカード ・タイマー ・筆記具 ・(視聴覚教材(映像資料)を使用して進行する場合)DVD
------	--

進行	ゲーム・演習について
<p>1. 目的の説明 (スライド1～4)：5分 目的と進め方を説明します。</p> <p>2. 「強み」について説明 (スライド5～12)：20分 講義資料に沿って、「強み」について説明します。 「強み」や「強み」の構成要素について事例を提示し、意見交換をしながら確認していきます。</p> <p>3. 「強み」を認識し活用する効果の説明 (スライド13～24)：30分 「強み」を認識し活用する効果を紹介します。 「強み」を認識するための方法として、リフレーミングをゲームで紹介します。</p> <p>4. まとめ (スライド25～27)：5分 まとめスライドを用いて講習①の内容を確認し、次回予告をして終了です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スライド8の意見交換の標準時間は3分です。 ・スライド15の発達障害者の特性チェックリストの標準回答時間は10分です。 ・スライド22のリフレーミングの例の標準発言時間は2分です。 ・スライド23のリフレーミング・ゲームの標準所要時間は5分です。

ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・「強み」の定義、構成要素、具体例を示すことで「強み」の具体的なイメージ形成を促します。 ・なぜ「強み」を認識し活用する必要があるのか、その意義(効果やメリット)を伝えることで「強み」の発見などへの動機づけの向上を図ります。
------	---

次ページの講習資料について

視聴覚教材を使用する際、途中で再生を止めるタイミングを示しています

講師が行う補足説明や対応のポイントを示しています

(ア) 講習の流れ

1

「強み」の講習①を開始します。

この「強み」の講習は、「WSSP 版強み育成プロジェクト」の一環です。

「WSSP 版強み育成プロジェクト」は、自分自身の「強み」を発見し、意図的に活用することで、自分自身の「強み」を認識していくことを目的としています。

第1回 月 日 ()

「強み」の講習①

～ 「強み」とは？ ～

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-1

2

自分自身の「強み」を知り、活用することでいくつかの効果が得られます。

例えば、就職活動に積極的に取り組める、ストレスに強くなるなどです。

自分自身の「強み」に目を向け、職業生活でのセールスポイントを増やしていきましょう。

- ・「WSSP版強み育成プロジェクト」で、自分自身の「強み」を認識して、就職(復職)活動へ活かしていきましょう
- ・「強み」の“発見”、“意図的活用”、“認識”することは、就職(復職)活動に向けて自信を高めたり将来のイメージを固めることに役立ちます
- ・自分自身の「強み」を知るほどストレスに強くなるなどメンタルヘルスの安定にも役立ちます



自分の「強み」に目を向け、職業生活でのセールスポイントを増やしていきましょう

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-2

3

「強み」の講習の目的は3点あります。

1. 自分自身の「強み」を発見または再認識すること
2. 自分自身の「強み」が活かせる場面と方法を見つけること
3. 日常生活や職業生活で自分自身の「強み」が活かせること

講習の目的

1. 自分自身の「強み」を発見または再認識すること
2. 自分自身の「強み」が活かせる場面と方法を見つけること
3. 日常生活や職業生活で自分自身の「強み」が活かせること



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-3

4

講習①の内容は、スライドのとおりです。

講習①の内容

- ・「強み」とは何か？
- ・「強み」の構成要素
- ・「強み」を認識し、活用することの効果
- ・リフレーミングとは？／リフレーミング・ゲーム

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-4

5

まずは、「強み」とは何か？から確認していきます。

「強み」とは何か？

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-5

6

みなさんは「強み」と聞いて何をイメージしますか？

(5秒ほどおく)

長所や能力、あるいは、才能、技能、技術、知識を持っていることなどをイメージした方が多いのではないのでしょうか。

「強み」は、「その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの」と定義されています。

この講習では、この定義に沿って、みなさん自身の「強み」を探していきます。

「強み」とは何か？

皆さんは「強み」と聞いてどのようなイメージを思い浮かべますか？

「その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの」

出典：駒沢あさみ・石村郁夫：大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連
東京成徳大学臨床心理学研究, 第15号, p.170 (2015)

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-6

このスライドに示されているのは、「強み」の種類です。

ただし、ここに載っているものが「強み」のすべてではありません。「強み」の種類やその数は、人の数だけあります。

みなさん、自分の「強み」は何だろう・・・と少しワクワクしてきましたか？

それとも、自分には「強み」なんてありはしないさ、という気持ちになっていますか？もう少し「強み」とは何かについて深く考えたいと思います。

自信	自分軸	自己制御	自己理解	自己受容	寛容
純真	奉仕	忍耐力	知識	平等	信義
勇気	正確	収集心	謙虚	競争心	希望
チャレンジ精神	伝え上手	表現力	傾聴	共感	創造力
誠実	協調	愛情	学習欲	統率	バランス
ユーモア	個性尊重	情熱	保守性	尽力	熟練
柔軟性	成長	繋がり	分析	合理性	適応性
行動力	思いやり	やり抜く力	信心深さ	好奇心	冒険心
感謝	感受性	改善	決断	集中	整理
未来志向	計画性	閃き	道徳	平静	促進

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)を元に作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-7

スライドを見てください。これは「強み」でしょうか？

Aさんは、商品の分かりやすい説明ができます。Aさんの話を聞いた人はその商品が欲しくなってしまいます。そのため、Aさんは営業成績がトップです。しかし、Aさんは営業が嫌いです。そもそも人と話をすること自体あまり好きではありません。そのため営業に行くたびに憂うつになります。

(5秒ほどおく)

一見、Aさんの「強み」は分かりやすい説明ができることです。しかし、Aさん自身はその力を活用することに憂うつ感を感じています。

さあ、みなさん、分かりやすい説明ができることは果たしてAさんの「強み」と言えるのでしょうか？ 1分間考えてみましょう。

※動画を一時停止する※

※1分計測後、動画を再生する※

では、参加しているみなさんで意見交換しましょう。

※動画を一時停止する※

※3分間意見交換し、動画を再生する※

みなさん、それぞれに感じたことがありましたか？

何をもって「強み」とすればよいかという疑問が思い浮かんだ方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

これは「強み」でしょうか？

- ・Aさんは、商品の分かりやすい説明ができます
- ・Aさんの話を聞いた人はその商品が欲しくなってしまいます
- ・そのため、営業成績がトップです
- ・しかし、Aさんは営業が嫌いです
- ・そもそも人と話をすること自体あまり好きではありません
- ・そのため営業に行くたびに憂うつになります



では次は「強み」を構成する要素を見てみましょう。

「強み」の構成要素

「強み」の構成要素は、パフォーマンス、活力感、自分らしさの3つです。

パフォーマンスとは、高いパフォーマンスが示せることを意味し、うまくできることや得意なことと言えます。このパフォーマンスに着目して「強み」を見つけたいときは、これまで成功したことや頑張っ乗り越えられたこと、難なくこなせたことを思い出してみましょう。

活力感とは、「強み」の感情的側面でイキイキ、ワクワクといった気持ちが感じられることです。ちなみに、「強み」を活用したときの活力感は、必ずしも生理的興奮を伴うものとは限りません。たとえば、安らぎ、喜び、感謝、誇り、愛なども「強み」の活用に伴って生じる活力感に含まれます。また、感情の強さも様々と言われています。強く感じることもあれば、かすかに感じる程度の場合もあります。

自分らしさとは、あなたの中での「強み」の価値や意味に焦点を当てた側面です。自分自身の中で大切にしていることや価値を置いていること、あるいは意味を見出していることです。人生のモットーと関連しています。つまり、何か困難なことがあっても、この「強み」を持つ自分なら大丈夫と思わせてくれるものです。

「強み」の構成要素

パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦勞したが乗り越えられたこと
活力感	楽しめる、生き生きできる、熱中できる、没頭できる、深い満足感、ハッショ 安らぎ、喜び、感謝、誇り、畏敬、愛
自分らしさ (意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

出典：石村暢夫：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
科学知恵創造事業実行計画実施報告書（2016年度）作成

それでは、先ほどのAさんの「分かりやすい説明ができる」ことを構成要素ごとに整理してみましょう。

Aさんが分かりやすい説明ができるという力を発揮していると、営業成績トップという成果を上げることができているため、パフォーマンスはあると言えます。

しかし、憂うつになると言っているのに、活力感はありません。

自分らしさについては、はっきりとは言えませんが、営業活動が嫌いだと言っていることや人と話すこと自体があまり好きではないと言っているため、自分らしさと認識していない可能性があります。はっきりと言えないのでハテナ？にしておきます。

Aさんのように得意だけれどやっていると気持ちが憂うつなだけという場合、それは本当の意味での「強み」とは言えません。

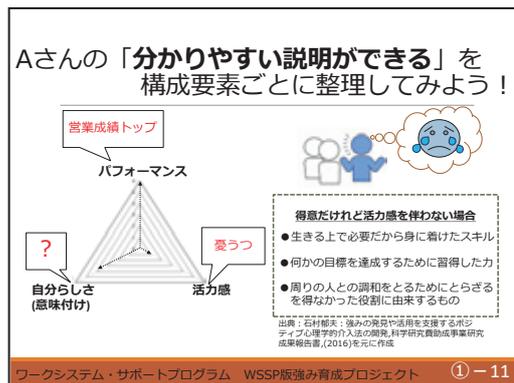
ではなぜ、Aさんは活力感が伴っていないのに、分かりやすい説明ができることを習得したのでしょうか。

3つの理由が考えられます。

- 1つ目は、生きる上で必要だから身に着けたスキル、
- 2つ目は、何かの目標を達成するために習得した力、
- 3つ目は、周りの人との調和をとるためにとらざるを得なかった役割に由来するものだからです。

Aさんにとって、分かりやすい説明ができることは習得した力に変わりありませんが、活力感がないことを続けていけば、いつかエネルギーが枯渇し、ストレスを感じる状況になると考えられます。

「強み」を見出すときには、パフォーマンスだけでなく活力感、そして自分らしさにも目を向けていくことが大切です。



みなさんの中に「自分で思う「強み」は本当に「強み」なのかな？」や「これから「強み」になるのかな？」といった疑問が出てきたかもしれません。

「WSSP 版強み育成プロジェクト」では、「強み」だけでなく「本当に「強み」なのかな？」とまだ自信が持てないものも「強み」として取り上げます。

自分自身の「強み」をたくさん発見し、意図的に活用し、育てていきましょう。

自分て思う「強み」は本当に「強み」なのかな？
これから「強み」になるのかな？

「本当に「強み」なのかな？」とまだ自信が持てないものでも「強み」として取り上げます
自分自身の「強み」をたくさん発見し、意図的に活用し、育てていきましょう！

“発見” → “意図的活用” → “認識”、“活用”

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-12

ここまでで「強み」について大まかなイメージができたと思います。

次は、「強み」を認識し、活用するとどのような効果、つまりどのようなメリットがあるか紹介します。

「強み」を認識し、 活用することの効果

「強み」を認識し、活用することの効果はたくさんあります。

これらの効果を見ると、もっと自分の「強み」を知って、それを活かして人生を楽しめたらよいのではないのでしょうか？

しかし、そう一筋縄ではいかないみたいです。

では、なぜ一筋縄ではいかないのかワークで確認しましょう。

「強み」を認識し、 活用することの効果

- ・強みの自覚は、自信や成長続けられるという感覚を強化する¹⁾
- ・強みを多く自覚している人は、抑うつや不安が低い¹⁾
- ・個人の強みをフィードバックすることで生産性が向上し離職率が下がる²⁾
- ・強みの活用は、幸福感や人生満足感を高める²⁾
- ・強みを活用する人は、ストレスを感じにくい²⁾
- ・強みの活用は、自己効力感や自尊心を高める³⁾
- ・強みを自覚しているほど、キャリア形成や就職活動に対する積極的な姿勢を示している²⁾
- ・強みの意識的な活用は、仕事に対する熱意を向上させ、組織への愛着心を高める²⁾

スライド内の1)～3)はスライド①-27の引用・参考文献を示しています

ワークブックを開いて、発達障害の特性チェックリストに回答してみましょう。

このチェックリストは、さまざまな特性を長所短所両面から掲載しています。長所短所両方にチェックをつけても構いません。

どのような長所や短所があるか、それがどの程度かは人それぞれで異なります。

説明は以上です。では今から 10 分間で回答してください。

※動画を一時停止する※

※10分計測後、動画を再生する※

障害特性を長所と捉えた数と短所と捉えた数、どちらが多かったでしょうか？実際に数えてみましょう。

※動画を一時停止する※

※1分計測後、動画を再生する※

短所と捉えた数の方が多かったという方が多いのではないのでしょうか。

「発達障害の特性チェック」 ワークブック

- ・発達障害の特性チェックリストに回答してみましょう
- ・この特性チェックリストは、さまざまな特性を長所短所の両面から掲載しています
- ・長所短所の両方にチェックをつけても構いません
- ・どのような長所や短所があるか、それがどの程度かは人それぞれで異なります

出典：障害者職業総合センター職業センター 発達障害者のワークシステム・サポートプログラム、ナビゲーションブックの作成と活用(2016)、発達障害の特性チェックシートを改良

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-15

演習の実施方法の詳細は P 37 に記載しています

では、次の解説に移ります。

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-16

MEMO スライドは、演習の際のメモ用紙として、また、次のスライドの内容を隠すために挿入しています

発達障害の特性チェックリストで短所ととらえた人が多かったのは、人は、ポジティブな要素に目を向けにくいという特徴があるとされているからです。

「人間の脳の認識は期待値との差分によって行われるため、予定通りにできて差分を生まなかった事柄に対しては意識が向きにくい」と言われています。

つまり、私達人間は、主に期待していたことと異なる部分に意識が向きやすいため、成功体験などのポジティブな要素には意識が向きにくいということです。

では、「強み」もポジティブな要素と言えますが、やはり気づきにくいものなのでしょうか？

人はポジティブな要素より ネガティブな要素に目を向けやすい

「人間の脳の認識は期待値との差分によって行われるため、予定通りにできて差分を生まなかった事柄に対しては意識が向きにくい」

(出典：著者：「BRAIN DRIVENブレイン トリフン パフォーマンスが上がる脳の仕組みとは」
株式会社ディスカヴァー・トゥエンティワン、2020)

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-17

実際に「強み」の認識は難しいようです。それは、欧米でも日本でも同じ傾向を示すと言われています。

たとえば、ある研究によると、「強みは意識されにくく、一般に約3割の人しか強みを自覚していない」と言われています。

また、日本の大学生を対象とした調査では、「①弱みの自覚が69.7%であったのに対し、強みの自覚は36.4%だった」、「②就職活動における自己PR以外に強みを意識し、積極的に活用しようとする意識が薄い」と指摘されています。研究結果をみると「強み」の認識は難しいことが読み取れます。

だからこそ、意識的に「強み」に目を向けることが大切です。

実際に、「強み」を意識することはむずかしい

・強みは意識されにくく、一般に約3割の人しか強みを自覚していないと言われています²⁾

・日本の大学生を対象とした調査では、

①弱みの自覚が69.7%であったのに対し、強みの自覚は36.4%でした²⁾

②就職活動の自己PR以外に、強みを意識し、積極的に活用しようとする意識が薄いと指摘されています²⁾

**だからこそ、意識的に「強み」に
目を向けることが大切！**

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-18

ここで受講しているみなさんのなかに、「意識的に「強み」に目を向ける」って具体的にどうすればいいんだ・・・？という疑問が浮かんできた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

「強み」に目を向けるためには、地道なトレーニングが必要です。

では、トレーニングの内容について次のスライドから確認していきましょう。

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-19

ここからは「強み」に目を向けるためのトレーニングをしていきましょう。でもせっかくなら楽しくトレーニングできるとよいと思いませんか？今日はゲーム感覚でできるトレーニングをしていきます。

リフレーミングとは？

リフレーミング・ゲーム

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-20

ゲームを行う前に、ゲームのカギとなる、リフレーミングについて説明します。

リフレーミングとは、ものの見方や考え方を、今までとは異なった角度・視点からものを見るという意味です。

リフレーミングは二つの方法があります。一つ目は状況のリフレーミングです。行動や特性がプラスへ働く状況に焦点を当てる方法です。

二つ目は意味のリフレーミングです。状況を変えずにそのものが持つ意味を捉え直す方法です。

ここで注意点をお伝えします。リフレーミングはポジティブシンキングではありません。ポジティブシンキングは、「失敗は成功のもと」とか、できなくても「まあ、いいか」と考えることであり、ネガティブな物事を否定する、覆い隠す、無視するという意味合いが入ります。

リフレーミングは捉え直す、その事実は認めながら価値を再構築するという方法のためポジティブシンキングとは異なることに注意が必要です。

では次のスライドでリフレーミングを体験してみましょう。

リフレーミングとは

「ものの見方や考え方を、今までとは異なった角度・視点からものを見るという意味」

リフレーミングの方法

- 《状況のリフレーミング》
 - ◆ 行動や特性がプラスに働く状況へと焦点をあてる
- 《意味のリフレーミング》
 - ◆ 状況を変えずにそのものが持つ意味を捉え直す

注意 特定の行動・特性に対して、その視点や枠組みを変えるのであって、ポジティブシンキングとは異なります

参考：白井幸子：交渉分析とリフレーミング(リフレーミング)その理論と実際「つらい」とき見方を変えてみたら(臨床心理学的視点から) 現代のESJリ.523, 19-29, 2011.

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-21

まずは、＜状況のリフレーミング＞です。

声大きいという特徴を持つ人がいたとします。この特徴は、静かなオフィスではうるさいとなり、歓迎されにくいでしょう。しかし、大きな音がしている工場では声がよく聞こえるので、周囲は助かるかもしれません。声大きいという特徴自体は変わっていませんが、状況によってマイナスの特徴になったり、プラスの特徴になったりします。これが状況のリフレーミングです。

次は、＜意味のリフレーミング＞です。

心配性という特徴を別の角度・視点から表現できないでしょうか。心配性という特徴を持つ人がやりそうな行動を考えてみましょう。スライドに心配性な人がとりがちな行動を3つ載せています。

身近にこのような人がいないか思い浮かべてください。

そして、そのような行動をする人はどういう人と言えるか考えてください。

たとえば、①の書類に間違いがないか念入りに確認するという行動特徴については慎重な人とか慎重さと言えるでしょう。

では、残りの②、③はどうでしょうか？皆さんで考えてみましょう。

※動画を一時停止する※

(②・③で考えた内容を自由に発言してもらおう(発言時間は全体で2分))

※発表終了後、動画を再生する※

リフレーミングの例

＜状況のリフレーミング＞

“声大きい”： 「静かなオフィスで声大きいと」→ うるさい
「騒音のある工場だと」→ 声がよく聞こえる

＜意味のリフレーミング＞

“心配性”： 心配性の人にとりがちな行動を考える

- ①書類に間違いがないか念入りに確認する
 - ②災害時の備えを万全にする
 - ③新しいことをする前に失敗したときのリスクについて考える
- ・①～③の特徴を持つ人はどういう人と言える？

リフレーミングの方法が体験できましたので、いよいよゲームを始めたいと思います。このゲームは2名以上で実施します。

まず、ゲームの進行役を決めます。進行役はプレイヤーを兼務できます。

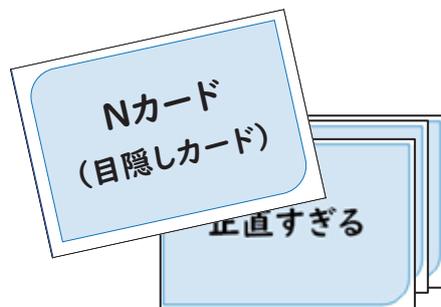
テーブル中央に講師から配布されたNカードの山を置きます。

- ① 進行役は山札の一番上の目隠しカードをとります。
- ② プレイヤーは山札の一番上のNカードに書かれた言葉に関して素早くリフレーミングします。
- ③ プレイヤーは挙手し、リフレーミングした内容を発表します。発表は早いもの順とします。進行役が発表順を決めてください。
- ④ 発表者がリフレーミングした内容が他のプレイヤー全員に認められた場合、該当のNカードを獲得します。認められない場合は、プレイヤー全員に認められるリフレーミングができるまでプレイヤー全員で発表を続けます。
- ⑤ ②～④を3回繰り返し、最終的に最も多くのNカードを取得した者が勝者となります

それでは、2人以上のグループになりゲームを開始しましょう。

※動画を一時停止する※

※ゲーム終了後、動画を再生する※



ゲームは、ペア、3～4人のグループでも実施可能です
 ゲーム時間は5分程度を想定しています
 山札を配布するときは、目隠しカードを一番上にしてください
 ゲームの実施方法の詳細はP38に記載しています

リフレーミング・ゲーム

※このゲームは2名以上で実施します

準備

- ・ゲームの進行役を決めます（進行役がプレイヤーを兼務することもできます）
- ・テーブル中央に講師から配布されたネガティブな言葉が書かれたカード（Nカード⁴⁾ 5）の山を置きます

ゲームの流れ

- ① 進行役は山札の一番上の目隠しカードを取り、テーブルにおきます
- ② プレイヤーは山札の一番上に書かれた言葉に関して素早くリフレーミングを行います
- ③ プレイヤーは挙手し、リフレーミングの内容を発表します
 （発表は早いもの順とし、発表順は進行役が決めてください）
- ④ 発表したリフレーミングの内容が他のプレイヤー全員に認められた場合、該当のNカードを獲得します
- ⑤ ②～④を3回繰り返し、最終的に最も多くのNカードを取得した者が勝者となります

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-23

では、次に進みます。

MEMO



本日の講習のまとめです。

「強み」とは何か？を確認してきましたが、今日いちばん押さえておきたい点は、「強み」の定義と「強み」の構成要素の二つです。
(スライド内容を読み上げる)

講習①の内容・まとめ

「強み」の定義	その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの	
「強み」の構成要素	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦勞したが乗り越えられたこと
	活力感	熱中できる、没頭できる、喜びや安らぎを感じられること
	自分らしさ(意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

出典：石村郁夫：強みの発用や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発
科学研院員助成事業研究成案報告書(2014)を元で作成

次回予告です。

「強み」の講習②は、「強み」の発見と再認識がテーマです。

内容は、講習①の復習、「強み」発見チェックリスト、「強み」の構成要素のチェック、ホームワーク「強みの観察」の4点です。

次回予告

「強み」の講習②
～「強み」の発見と再認識～

- ・講習①の復習
- ・「強み」発見チェックリスト
- ・「強み」の構成要素のチェック
- ・ホームワーク：「強みの観察」

以上で「強み」の講習①は終了です。
おつかれさまでした。

引用・参考文献

- 1) 駒沢あさみ・石村郁夫：強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討
東京成徳大学臨床心理学研究, 第16号, p.173-180 (2016)
- 2) 駒沢あさみ・石村郁夫：大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連
東京成徳大学臨床心理学研究, 第15号, p.169-177 (2015)
- 3) 石村郁夫・駒沢あさみ：大学生における強みの自覚がうつ・不安症状に及ぼす影響
東京成徳大学臨床心理学研究, 第15号, p.178-186 (2015)
- 4) ネガボ辞典制作委員会：ネガティブな言葉をポジティブに変換ネガボ辞典, 主婦の友社,(2012)
- 5) 障害者職業総合センター職業センター：発達障害者のワークシステム・サポートプログラム
ナビゲーションブックの作成と活用,(2016)
発達障害の特性チェックシート

(イ) 発達障害の特性チェックリストの実施について (スライド 15)

〈目的〉

この演習は、「強み」を意識することは難しいことを実感するために行います。

〈実施方法〉

発達障害の特性チェックリスト(図4-6)を使い、「強み(長所)」と「苦手(短所)」の2つの側面でチェックし、どちらのチェック数が多いか確認します。「苦手(短所)」にチェックをつけた数の方が多いことを確認したら、次のスライドへ進みます。

※「強み(長所)」のチェック数の方が多かったという受講者がいる場合は、受講者で多数決をとり、「苦手(短所)」のチェック数が多い人が多数であることを確認します。

発達障害の特性チェックリスト			
1. 社会性の特徴			
強み (長所)	F177	苦手 (短所)	F177
・相手の年齢や立場にとらわれず公平に考える		・立場を気にせずトラブルになることがある	
・ルールを重んじる		・融通が利きにくい	
・誠実 (ごまかせない)		・正直すぎる	
・常識にとらわれず、発想が自由		・常識不足と言われることがある	
・人に読されにくく、マイペース		・協調性が少ない、相手の気持ちが分からないことがある	
・細かいことによく気を配る		・相手の顔色を気にし、不安になる、疲れる	
2. コミュニケーションの特徴			
強み (長所)	F177	苦手 (短所)	F177
・言葉の理解が素直		・言葉どおりに理解する (比喩や、言葉の裏の意味が分かりづらい)	
・言葉を正確に使おうという気持ちが強い		・はっきりと言われないと気づきにくい	
・熟語や専門用語に関心が高く、知識が豊富		・説明が回りくどくなりやすい	
・興味のあることは一生懸命話す		・相手の表情や状況が理解しづらく、会話が一方的になることがある	
・文の組立や言葉づかいを一つ一つ考える		・気持ちや言いたいことが上手く言えない	
3. 想像力の特徴			
強み (長所)	F177	苦手 (短所)	F177
・一つのことへの興味や関心が深い		・興味が偏りやすい	
・興味があるところつつ取り組むことができる		・みんなの好きなことに合わせるのが苦手	
・見通しのついたことだと力を発揮しやすい		・予定外のことへの集りが強い、見通しがないと心配になる	
・いつも通りの秩序や予定を重んじる、決まっている方が安心できる		・いつもと違うと焦る、臨機応変が苦手	
・細かいところや特定のことでよく気がつく		・全体を把握するのが苦手	
4. 注意・集中と活動性の特徴			
強み (長所)	F177	苦手 (短所)	F177
・いろいろな事によく気がつく		・うっかりミスや忘れ物が多い	
・いろいろな事に興味がある		・多くの情報から必要な情報を取り出すのが苦手	
・興味があることへの集中力が高い		・衝動的に思ったことを言ってしまったり、不用意な行動をしてしまう	
・活発		・活動的でじっとしてられない	
・話が好き、フレンドリー		・しゃべりすぎてしまう (多弁)	
※「障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル No.13 ナビゲーションブックの作成と活用」,発達障害の特性チェックシートをもとに作成			
1			

図4-6 発達障害の特性チェックリスト

(ウ) リフレーミング・ゲームの実施について(スライド 23)

〈目的〉

このゲームは、リフレーミングという多面的に物事を捉える方法を伝えるとともに、ゲームを通じてリフレーミングに親しむことで、「強み」に気づきやすくするために行います。

〈実施方法〉

リフレーミング・ゲームでは、ネガティブカード(以下、「Nカード」という。)を使います。

Nカード(図4-7)の表には“ネガティブな言葉”が書かれてあり、裏には“リフレーミングした言葉”が書かれてあります。

〈ゲームの流れ〉

1. ペアもしくは3～4人のグループを作ります。
2. グループ内でゲームの進行役を決めることを指示します。あわせて、進行役はプレイヤーを兼務できます。
3. 進行役が山札の一番上の目隠しカードをとります。
4. プレーヤーの動きとして以下の内容を伝えます。
 - ・プレイヤーは山札の一番上のNカードに書かれた言葉に関して素早くリフレーミングします。
 - ・プレイヤーは挙手し、リフレーミングした内容を発表します。発表は早いもの順とします。複数のプレイヤーが同時に挙手した場合は、進行役が発表順を決めます。
 - ・発表者がリフレーミングした内容が他のプレイヤー全員に認められた場合、該当のNカードを獲得します。
5. 4を3回繰り返し、最終的に最も多くのNカードを獲得した人が勝者となります。
6. ゲームの流れの説明が終わったら、ゲームを開始します。

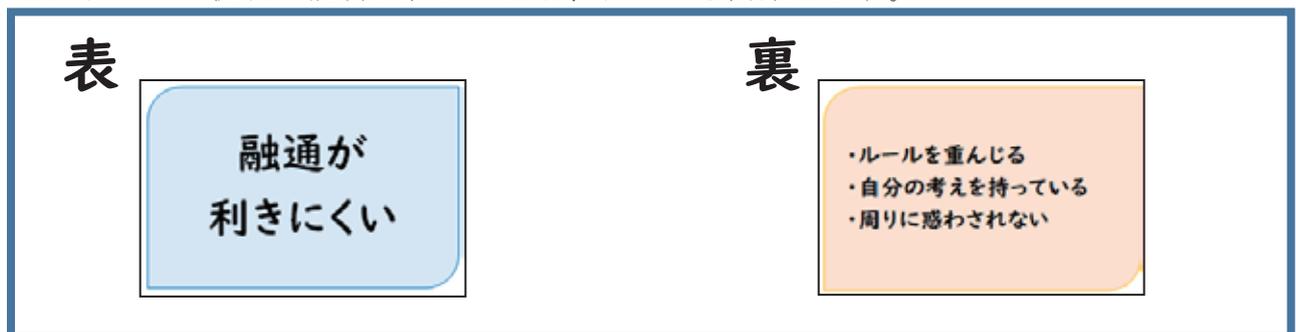
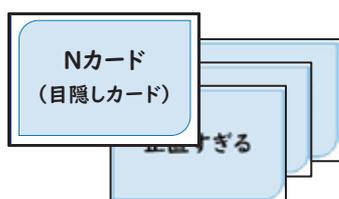


図4-7 Nカード



イ「強み」の講習② ～「強み」の発見と再認識～

【準備】	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・「強み」ワークブック ・強みカード カードタイプ ・強みカード 一覧表タイプ ・タイマー ・筆記具 ・(視聴覚教材(映像資料)を使用して進行する場合) DVD
------	--

進行	演習について
<p>1. 「強み」の発見と再認識の説明と復習 (スライド1～4) : 2分 講義内容を説明し、講習①の内容を復習します。</p>	
<p>2. 強み発見チェックリストの説明と記入 (スライド5～6) : 25分 強み発見チェックリストの記入方法や「私の強み5(ファイブ)」の抽出方法を説明します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・強み発見チェックリストの回答と「私の強み5(ファイブ)」の整理に係る標準時間は20分です。
<p>3. 「強み」の構成要素チェック (スライド7～10) : 15分 「強み」の構成要素のチェック方法を説明します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「強み」の構成要素のチェックに係る標準記入時間は10分です。
<p>4. ホームワークの説明と観察記録のつけ方練習 (スライド11～16) : 15分 ホームワークの内容とホームワークで作成する観察記録の書き方を説明します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・観察記録のつけ方練習に係る標準時間は10分です。
<p>5. 次回予告 (スライド17～18) : 3分 次回の講習内容を説明して終了です。</p>	

ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・強み発見チェックリストや「強み」の構成要素をチェックするという具体的な作業によって「強み」の抽出を促します。
------	---

次ページの講習資料について

視聴覚教材を使用する際、途中で再生を止めるタイミングを示しています

講師が行う補足説明や対応のポイントを示しています

(ア) 講習の流れ

1

「強み」の講習②を開始します。

第2回 月 日 ()

「強み」の講習②

～ 「強み」の発見と再認識 ～

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-1

2

講習②の内容は、

- ・講習①の復習
- ・「強み」発見チェックリスト
- ・「強み」の構成要素のチェック
- ・ホームワーク：「強みの観察」の4点です。

講習②の内容

- ・講習①の復習
- ・「強み」発見チェックリスト
- ・「強み」の構成要素のチェック
- ・ホームワーク：「強みの観察」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-2

3

講習①の内容を振り返りましょう。

講習①では、「強み」とは何か？を確認してきましたが、いちばん押さえておきたい点は、「強み」の定義と「強み」の構成要素の二つでした。
(スライド内容を読み上げる)

講習① ～復習～

「強み」の定義	その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの	
「強み」の構成要素	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦別したが乗り越えられたこと
	活力度	熱中できる、没頭できる、喜びや安らぎを感じられること
	自分らしさ(意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

出典：石村敬夫：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)を元に作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-3

4

では、次に進みます。

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-4

今日はいよいよ、「強み」発見チェックリストを使って、自分自身の「強み」を発見していただきたいと思います。

「強み」発見 チェックリスト

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-5

ワークブックの「強み」発見チェックリストを開いてください。全部で60項目ある「強み」について、自分に「とても当てはまる」から「まったく当てはまらない」の5段階で選択します。選択が終わったら、ワークブックの次のページに、4もしくは5と選択した項目を、書き出します。書き出すときは、項目番号を含めて書き出してください。

(該当の強みカードを配布しやすくなります)

では、いまから時間を取りますので、チェックと書き出しを行ってください。

※動画を一時停止する※

※チェックと書き出しの標準時間は10分。10分計測後、動画を再生する※

すべての項目を書き出せましたか？それでは今から「強み」カード一覧表を配ります。この一覧表には、「強み」の詳細が書かれています。表の中からあなたが書き出した「強み」を見つけ、マーカーや色ペンで囲みましょう。見つける時には先ほど書き出した項目番号と一覧表のナンバーが連動していますので数字に着目して探してください。そして、4または5を選択したあなたの「強み」の詳細を一つ一つじっくりと読んでください。

※動画を一時停止する※

※読み込みの標準時間は5分。5分計測後、動画を再生する※

「強み」発見チェックリスト
の使い方
ワークブック

①

②

このプロジェクトで伸ばしていきたい「強み」を5個書き出します

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-6

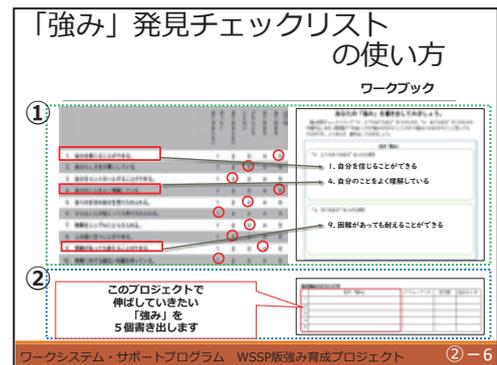
次に、今後このプロジェクトの中であなたが伸ばしていきたい「強み」を5つ選び、ワークブックの赤枠部分に書き出します。

たとえば、ナンバー1の場合は、「自分を信じていることができる」と書いてもよいですし、一覧表にある「自信」を抜き出してもよいです。

では、書き出してみましょう。

※動画を一時停止する※

※書き出しの標準時間は5分。5分計測後、動画を再生する※



伸ばしていきたい「強み」は5つ未満でもかまいません

次に、あなたが選んだ「強み」5つに該当する強みカードを配布します。この5つの「強み」を「「強み」ファイブ」と呼びます。カードを携帯するなどして、「強み」を意識するツールとして活用してください。

※動画を一時停止する※

(強みカードを配布する)

※動画を再生する※

「強み」の書き出しは以上です。次は、「強み」の構成要素に着目したワークに進みましょう。

「強み」カードを配布する時、受講人数が多く時間がかかる場合は、講習終了後に配布してください。演習の実施方法の詳細はP48に記載しています

自分自身の「強み」は、「強み」の構成要素ごとに分析し、客観的に見つめることで、効率的に伸ばしていくことができます。先ほどのワークで書き出した今後伸ばしていきたい「強み」の構成要素をチェックしてみましょう。

「強み」の構成要素のチェック

今後伸ばしていきたい5つの「強み」を、「強み」の構成要素である「パフォーマンス」、「活力感」、「自分らしさ」で考えた場合、「全くあてはまらない」（1点）から「とてもよくあてはまる」（6点）のいずれに当てはまるかを考え数字を選びます。例えば、パフォーマンスのチェックではその強みを発揮できているときは、「物事がたいていうまくいく、いい成果を取めることができる、最大限の力を発揮できると思う、成功している、うまくやれていると思う」という内容が総合的にどの程度当てはまっているか考えます。同じように、活力感と自分らしさについてもチェックします。

それでは、チェックをはじめてください。

※動画を一時停止する※

※チェックの標準時間は10分。10分計測後、動画を再生する※

それでは、次に進みます。

数値をつけるときは、シート下部「「強み」の構成要素チェック基準」を参照することを助言してください

「強み」の3つの構成要素を
チェックしよう
ワークブック

1. パフォーマンスのチェック

その強みを発揮できているとき、下記の内容が総合的にどの程度当てはまるかを考え、1～6の数字を選び、記入しよう
物事がたいていうまくいく、いい成果を取めることができる、最大限の力を発揮できると思う、成功している、うまくやれていると思う

2. 活力感のチェック

その強みを活かしているとき、下記の内容が総合的にどの程度当てはまるかを考え、1～6の数字を選び、記入しよう
高揚感がある、生き生きとした感じがする、エネルギーが湧いてくる、わくわくした気持ちになる、熱中できる、その他ポジティブな感情（例：やすらぎ、喜び、感謝、誇り、畏敬、愛）を感じる

3. 自分らしさ(意味付け)のチェック

あなたにとって、その強みがもつ意味を考えます。その強みに関して、下記の内容が総合的にどの程度当てはまるかを考え、1～6の数字を選び、記入しよう
自分らしく生きる上で欠かせない、意義がある、特別な意味をもっている、自分らしさの核になっている、生きる上で大切にしている

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-8

次は、チェックした「強み」の構成要素をレーダーチャートにしてみましょう。

※動画を一時停止する※

※作成の標準時間は5分。5分計測後、動画を再生する※

「強み」の構成要素をチェックすることで、あなたが伸ばしていきたい「強み」の状態を確認できたのではないのでしょうか。

「強み」の3つの構成要素を
チェックしよう
レーダーチャート作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-9

レーダーチャートは、ワークブックの「4. 「強み」の構成要素チェック レーダーチャート」を使用してください

10

では、次に進みます。

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-10

11

最後に、ホームワークについて説明します。

ホームワーク

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-11

ホームワークの実施方法の詳細はP51に記載しています

12

これから1週間自分自身の「強みの観察」に取り組む、観察記録を作成してください。観察するのは今日選んだ5つの「強み」です。

詳細はワークブックに記載してありますので、よく読んでホームワークに取り組みましょう。

次のスライドから観察記録のつけ方を練習しましょう。

ホームワーク
「強みの観察」

- ・これから1週間、今日選んだあなたの「強み5(ファイブ)」が、日常生活でどのように表れているか、自分自身で観察します
- ・詳細は、ワークブックをご覧ください



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-12

Bさんの語りを読んでみましょう。

「私は菓子メーカーの商品開発部門で新商品の開発を担当しています」

「新商品開発のヒントにするため、常に他社の新商品の情報収集をしています」

「また、毎週水曜日はコンビニやスーパーに出向き、気になったお菓子を購入し実際に食べてみることで味や風味などの研究をしています」

「私が開発したお菓子が実際に発売されたことがありとても達成感がある仕事だと思っています」

「締切りまでにイメージした味が見つけれず失敗し苦しい思いをすることもあります、常に新しいものを作り出す挑戦ができる楽しい仕事だと思っています」

みなさん、Bさんの「強み」は何だと思えますか？先ほど配布した「強みカード一覧表」を使いながら、次のページの表に書き込んでみましょう。

観察記録のつけ方練習

Bさんの語りを読んで、Bさんの「強み」を記録してみましょう

【Bさんの語り】

「私は菓子メーカーの商品開発部門で新商品の開発を担当しています」

「新商品開発のヒントにするため、常に他社の新商品の情報収集をしています」

「また、毎週水曜日はコンビニやスーパーに出向き、気になったお菓子を購入し実際に

食べてみることで味や風味などの研究をしています」

「私が開発したお菓子が実際に発売されたことがありとても達成感がある仕事だと思っています」

「締切りまでにイメージした味が見つけれず失敗し苦しい思いをすることもあります、常に新しいものを作り出す挑戦ができる楽しい仕事だと思っています」



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-13

Bさんの「強み」の種類と「強み」が表れている場面や状況、その時の行動や考え、そして結果と気持ちを書き込みましょう。

※動画を一時停止する※

※演習の標準所要時間は10分。10分計測後、動画

を再生する※

みなさん、記入できましたか？次のスライドで記入例を確認しましょう。

・Bさんの「強み」の種類、「強み」が表れている場面・状況、その時の行動・考え、結果、気持ちを書き込みましょう

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-14

15

Bさんの「強み」についての記入例です。
 記入例以外にも、No.37 柔軟性や
 No.38 成長、あるいは、No.57 閃きなどが
 「強み」の種類として挙げられます。
 記入例を参考にしながらホームワークに取り
 組みましょう。

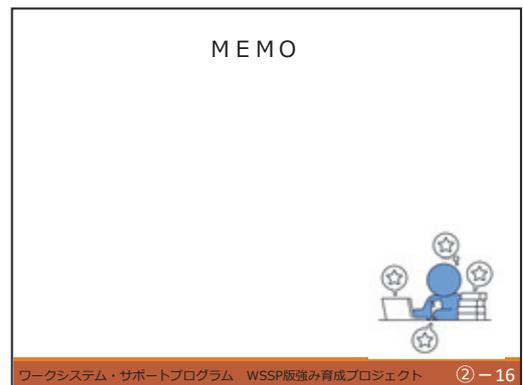
【記入例】
 ・Bさんの「強み」の種類、「強み」が表れている場面・状況、
 その時の行動・考え、結果、気持ちを書き込みましょう

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち
No. 15 収集心	新商品開発に 向けて常に	他社の新商品の 情報収集をして いる	新商品開発の ヒントを得て いる	楽しい 達成感がある
No. 19 チャレンジ精神	新商品開発に 向けて常に	新しいものを 作り出す	新商品開発	楽しい 達成感がある
No. 33 情熱	毎週水曜	コンビニや スーパーへ 商品買いに 行く	新しい味や 風味の研究が できている	楽しい 達成感がある

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-15

16

では、次に進みます。



17

次回予告です。
 「強み」の講習③は、「強み」の活用とは？
 がテーマです。
 内容は、ホームワーク「強みの観察」感想共
 有、「強み」をいろいろな視点からとらえる、
 「強み」の活用について、ホームワーク「強み
 の意図的活用：行動実験」の4点です。

次回予告

「強み」の講習③
 ～「強み」の活用とは？～

- ・ホームワーク「強みの観察」感想共有
- ・「強み」をいろいろな視点からとらえる
- ・「強み」の活用について
- ・ホームワーク
 「強みの意図的活用：行動実験」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-17

18

以上で「強み」の講習②は終了です。
 おつかれさまでした。

引用・参考文献

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)

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-18

(イ) 「強み」発見チェックリスト」の実施について

(スライド6)

〈目的〉

この演習は、「強み」発見チェックリストで示される 60 種類の「強み」から自らの「強み」を発見するために行います (図 4-8)。

〈実施方法〉

全部で 60 種類ある「強み」について、自分に「とても当てはまる」から「まったく当てはまらない」の 5 段階で選択することを指示します。

どの「強み」が自らの「強み」に当てはまるかは受講者の主観でチェックするため、必要に応じて「深く考えすぎず直感でチェックする」などの助言を行ってください。

「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. 自分を信じていることができる。	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			

図 4-8 強み発見チェックリスト

(ウ) 「あなたの「強み」を書き出してみましよう」の実施について

Step1 : 私の強み5 (ファイブ)の作成 (スライド6)

〈目的〉

プロジェクト内で伸ばしていきたい自らの「強み」を選ぶために行います。

〈実施方法〉

まず、強み発見チェックリストで4もしくは5と選択した項目を書き出すことを指示します。

次に今後このプロジェクトの中で伸ばしていきたい「強み」を5つ選び、図4-9の赤点線内への記入を指示します。

現段階で本当に「強み」なのか分からないので書けないという受講者がいた場合は、これからプロジェクトを通じて伸ばしていくため疑問があっても書き出してよいと助言します。

あなたの「強み」を書き出してみましよう。

「強み」発見チェックリストで“5 とてもあてはまる”をつけたもの、“4 あてはまる”をつけたものを書き出します。現段階で「本当にこれが強みなのかな?」「これから強みになるのかな?」と疑問に思っているものでも、大丈夫です。とにかく、書き出してみましよう。

私の「強み」

“5 とてもあてはまる”をつけた項目

“4 あてはまる”をつけた項目

「強み」の数には、個人差があります。さまざまな種類の「強み」をもっている人もいれば、1つの「強み」をじっくり大切に育ててきた人もいます。ここで見出されたあなたの「強み」をこれからもっともっと、育てていきましょう。

それでは、本プロジェクトで伸ばしていきたい「強み」を5つ選び出してみましよう。

私の強み5 (ファイブ)

	私の「強み」	パフォーマンス	活力感	自分らしさ
1				
2				
3				
4				
5				

「強み」の構成要素チェック基準

1 : 全くあてはまらない 2 : あてはまらない 3 : ややあてはまらない 4 : ややあてはまる 5 : あてはまる 6 : とてもよくあてはまる

図4-9 あなたの「強み」を書き出してみましよう (上部)

Step2 : 「強み」の3つの構成要素をチェックしよう～構成要素の得点化～」

(スライド8)

〈目的〉

自らの「強み」を3つの構成要素で確認し、「強み」の状態を知ることや「強み」の育て方を見つけるために行います。

〈実施方法〉

図4-10 内緑点線部分の構成要素の得点化を指示します。

あなたの「強み」を書き出してみましよう。

「強み」発見チェックリストで“5 とてもあてはまる”をつけたもの、“4 あてはまる”をつけたものを書き出します。現段階で「本当にこれが強みなのかな?」「これから強みになるのかな?」と疑問に思っているものでも、大丈夫です。とにかく、書き出してみましよう。

私の「強み」

“5 とてもあてはまる”をつけた項目

“4 あてはまる”をつけた項目

「強み」の敵には、個人差があります。さまざまな種類の「強み」をもっている人もいれば、1つの「強み」をじっくり大切に育ててきた人もいます。ここで見出されたあなたの「強み」をこれからもっともって、育てていきましょう。

それでは、本プロジェクトで伸ばしていきたい「強み」を5つ選び出してみましよう。

私の強み5(ファイブ)

	私の「強み」	パフォーマンス	活力感	自分らしさ
1				
2				
3				
4				
5				

「強み」の構成要素チェック基準

1:全くあてはまらない 2:あてはまらない 3:ややあてはまらない 4:ややあてはまる 5:あてはまる 6:とてもよくあてはまる

図4-10 あなたの「強み」を書き出してみましよう (下部)

Step3 : 「強み」の3つの構成要素をチェックしよう～レーダーチャート作成～」

(スライド9)

〈目的〉

構成要素の得点をレーダーチャートにすることで自らの「強み」を視覚的に把握するために作成します。

〈実施方法〉

構成要素の得点化(49 ページ)の後に、図 4-11 の緑点線内にレーダーチャートの作成を指示します。

また、プロジェクトの最後に行う振り返りにおいて、再度レーダーチャートの作成を指示することでプロジェクトの取組の成果を具体的に確認できます。

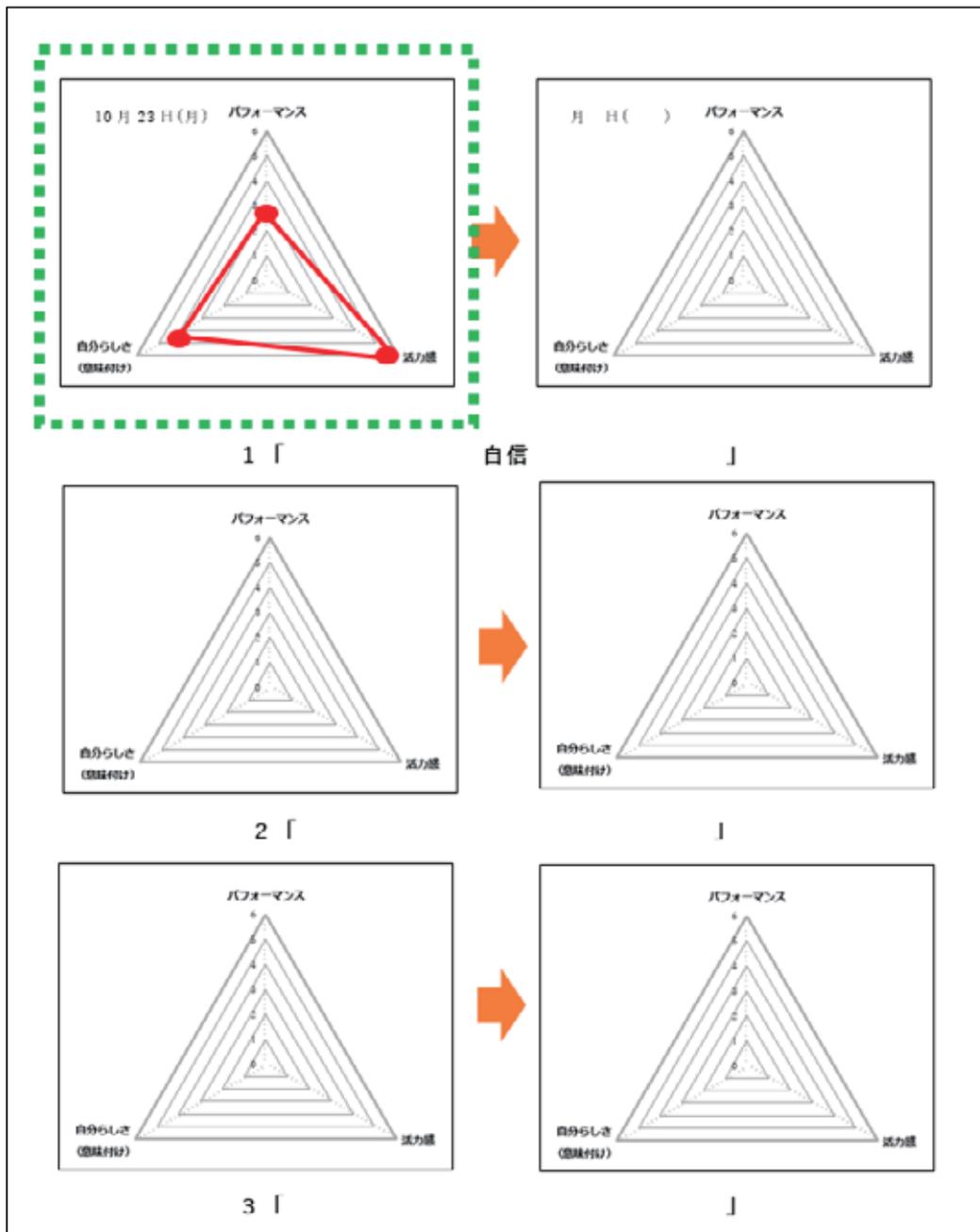


図 4-11 「強み」の3つの構成要素をチェックしよう～レーダーチャート作成～

(エ) ホームワーク～「強みの観察」～の実施について（スライド 12）

〈目的〉

このホームワークは、「強み」が表れていると感じた場面、行動、結果、感情の記録を通じて、生活場面の中の自らの「強み」に注目するために行います。

〈実施方法〉

講習終了後 1 週間、「私の強み 5 (ファイブ)」の「強みの観察」と観察記録の作成を指示します。（図 4 - 12、図 4 - 13）

ホームワークの内容を把握しきれていない場合は、個別で補足説明を実施し、取組状況を確認しながら必要に応じて一緒にホームワークに取り組みます。

☆ 今週のホームワーク ☆

ホームワークでは、これから 1 週間（7 日間）、今日見つけたあなたの「強み」5 (ファイブ)（5 つ未満の場合もあります）が、日常生活においてどのように表れているかを、ご自身で観察していただきます。観察するポイントは以下の通りです。

- ・ どんな場面、状況で強みが表れていると感じたか
- ・ 強みが表れていると感じたとき、自分はどのような行動や考えをしていたか
- ・ 強みが表れた結果どうなったか
- ・ 強みが表れていたときの気持ち

ホームワークのアドバイス

●「強み」が表れている場面や状況に気づくためのキーワードは、「パフォーマンス」「活力感」「自分らしさ」です。

物事がうまくいっていると思えたとき、良い結果がでせたとき、最大限の力を発揮できたと思えたときは、どんなときでしたか？

熱中したとき、ワクワクしたとき、生き生きしていると感じたときはどんなときでしたか？

自分らしさを感じたときはどんなときでしたか？

●同じく「強み」が出ていた気がするけれど、それがどういふ「強み」かわからない場合は、観察記録の左欄「強みの種類」欄を空欄にしたままでかまいません。あとで矢張りと一緒に考えましょう。

●全てのマスを埋める必要はありません。気楽にやりましょう。

※ ワークブック P7、「強み」の観察記録【記入例】を参考にしながら、ワークブックに記入しましょう。

図 4 - 12 「強みの観察」説明資料

「強み」の観察記録【記入例】

●月●日●曜日

「強み」が表れているとき				
「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち
学習欲	初めてのプラモデルづくりで部品を折ってしまった直後。	プラモデルの組み立て方に関する動画を探し、作業に必要な工具や作成上の留意点を勉強した。	プラモデルづくりに関する知識・理解が深まった。	次々に新しい知識を得ることができワクワクした。
気楽心	ナビゲーションプックを作るとき。	自分の障害特性について調べるため、作業室の参考図書を用いて勉強した。	自分の障害特性について客観的な情報を収集できた。	自分自身のことが分かったことで安心し、ナビゲーションプック作成へのモチベーションが高まった。

「強み」の観察記録 1 日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

図 4 - 13 「強み」の観察記録用紙

(オ) ツール紹介Ⅰ ～強みカード カードタイプ・一覧表タイプ～

この一覧表は、強み発見チェックリストで見つけた、自らの「強み」の内容を把握するためのツールです（図4-14）。

自らの「強み」の把握のほか、ホームワーク「強みの観察」の観察記録のつけ方練習や「強み」の講習③の演習において活用します。

図4-14 強みカード・一覧表タイプ

(カ) ツール紹介Ⅱ ～強みカード・カードタイプ～

このカードは、プロジェクトで伸ばしていきたい「強み」（私の強み5（ファイブ））を常に意識するためのツールです。常時携帯でき、すぐに見ることができる名刺サイズとしています。（図4-15）

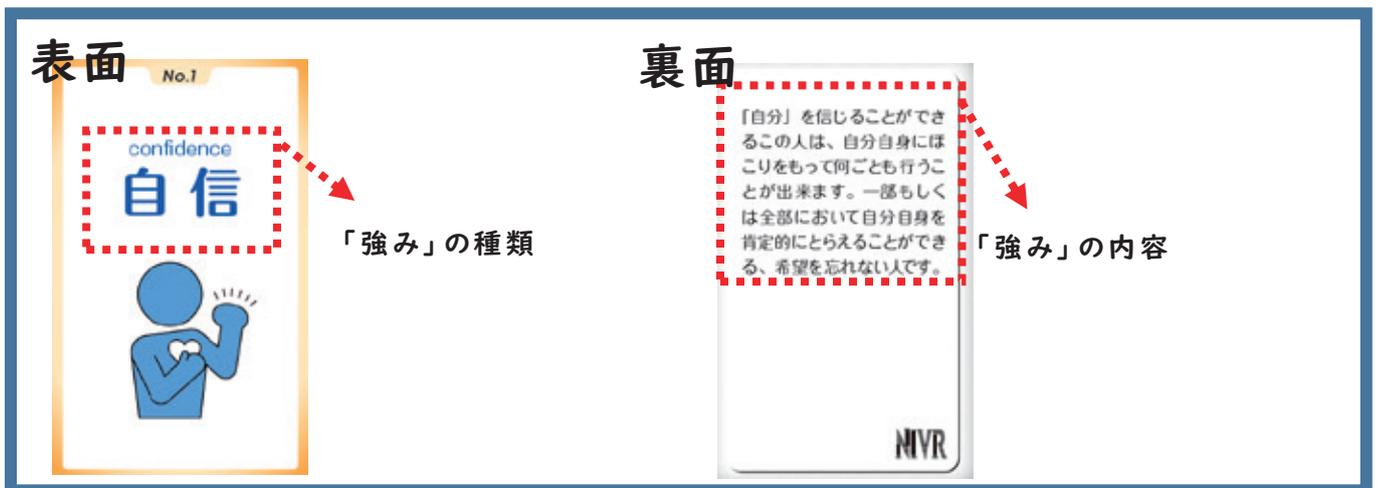


図4-15 強みカード・カードタイプ

ウ 「強み」の講習③～「強み」の活用とは？～

【準備】	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・「強み」ワークブック ・強みカード カードタイプ ・強みカード 一覧表タイプ ・タイマー ・筆記具 ・(視聴覚教材(映像資料)を使用して進行する場合) DVD
------	--

進行	ゲーム・演習について
<p>1. 講習内容の説明 (スライド1～2)：2分</p> <p>2. ホームワークの感想共有 (スライド3～4)：15分 発見できた「強み」や「強み」に着目した1週間を過ごしたことでの変化について発表してもらいます。</p> <p>3. 「強み」をいろいろな視点からとらえる (スライド5～10)：35分</p> <p>①講義資料に沿って、「強み」をとらえるウォーミングアップをします。</p> <p>②「強み」をとらえる演習を行います。</p> <p>③他者の強み当てゲームを行います。</p> <p>4. 「強み」の活用について (スライド11～12)：5分 「強み」を活用するときの留意点を説明します。</p> <p>5. ホームワークの説明 (スライド13～16)：3分 ホームワークについて説明し終了です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・発表内容を整理する標準時間は3分です。 ・発表時間は一人1分です。 ・「強み」をとらえる演習内の質問時間の標準時間は2分です。 ・「強み」当てゲームに係る標準時間は15分です。 ・ホームワークの実施後、振返りを行います。
ポイント	・演習を通じた他者からのフィードバックにより「強み」の認識を促します。

次ページの講習資料について

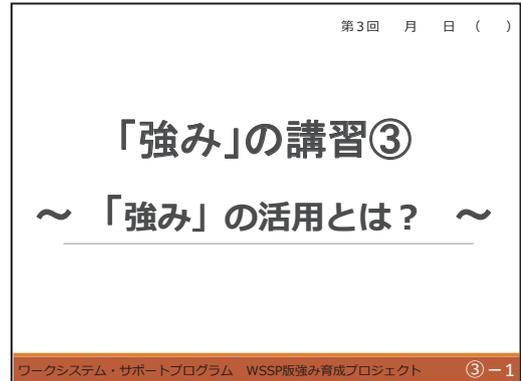
視聴覚教材を使用する際、途中で再生を止めるタイミングを示しています

講師が行う補足説明や対応のポイントを示しています

(ア) 講習の流れ

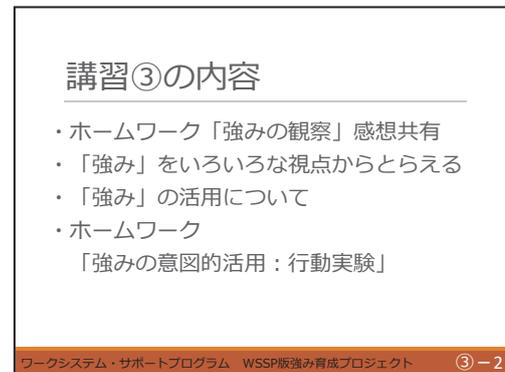
1

「強み」の講習③を開始します。



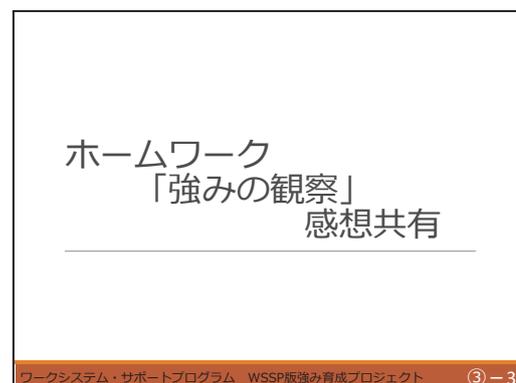
2

講習③の内容は、ホームワーク「強みの観察」感想共有、「強み」をいろいろな視点からとらえる、「強み」の活用について、ホームワーク「強みの意図的活用：行動実験」の4点です。



3

ホームワーク「強みの観察」の感想を共有したいと思います。



どのような「強み」を発見できたのか、また、「強み」に注目して1週間過ごしたことで自分の行動や思考、感情に気づくことがあったのか一人1分間で発表してください。発表に向けた準備として3分間時間を取りますので、発表する内容を整理してください。

※動画を一時停止する※

※3分計測後、動画を再生する※

みなさん準備はできたでしょうか。それでは一人ずつ発表してください。

※動画を一時停止する※

※発表の合計時間は標準5分。受講者の発表終了後、動画を再生する※

みなさんそれぞれ「強み」に注目して1週間で過ごせたようですね。今後は、観察できた「強み」の活用を検討していきましょう。具体的な検討方法はホームワークの説明で紹介します。

「強み」をうまく観察できなかつたと感じる方は、「強み」に着目していく方法を次のスライドからお伝えしますので、参考にしましょう。

発表者が多く5分を超える場合は、受講者全員ではなく立候補制にして時間調整してください

ホームワーク 「強みの観察」感想共有

- ・1週間「強み」に注目して過ごした感想を共有しましょう

(例)

「観察記録をつけたことで複数の「強み」を発揮していることに気づきました」
「記録することは難しかったけれども、「強み」を意識した1週間を過ごせました」

今日はさまざまな視点や方法から「強み」を発見する練習をしたいと思います。

「強み」を いろいろな視点からとらえる

それではウォーミングアップです。「強み」の講習②で登場した、菓子メーカーの商品開発部門に所属しているBさんのエピソードです。

Bさんの語りを読んでみましょう。

「この仕事は好きなのですが、この前、失敗してしまいました。」

「実は、上司から大人が満足する高級感のあるチョコレートの開発を指示されました。しかし、まだ誰も口にしたことのない味、食感、見た目を追求しているうちに、締切りのことをすっかり忘れてしまって・・・こっぴどく怒られました。」

「とりあえず出来上がったものを上司に試食してもらい高評価を得たのですが、個人的にはまだまだ改良したい点があるんです。私からすれば50点ぐらいの出来なのに、どうして上司は高く評価したのか・・・いまだに納得いきませんよね」

みなさん、Bさんの「強み」は何だと思いますか？

締切りを忘れてたり、上司の評価を素直に受け入れられないといったネガティブな側面ではなく、「強み」に注目しましょう。

Bさんの「強み」は、好奇心やチャレンジ精神、また、情熱や創造力、あるいは閃きなどが考えられますね。

このように、「強み」は、成功している時だけではなく、「失敗してしまった！」とか「ストレスだ！」と感じた経験の中に隠れている場合があります。

では次は、みなさんに実際に語ってもらおうワークを行います。

**「強み」を
いろいろな視点からとらえる**

ウォーミングアップ

菓子メーカーの商品開発部門で新商品の開発を担当しているBさんの語りを読んで、Bさんの「強み」を見つけましょう

【Bさんの語り】

「この仕事は好きなのですが、この前、失敗してしまいました」
「実は、上司から大人が満足する高級感のあるチョコレートの開発を指示されました。しかし、まだ誰も口にしたことのない味、食感、見た目を追求しているうちに、締切りのことをすっかり忘れてしまって・・・こっぴどく怒られました」
「とりあえず出来上がったものを上司に試食してもらい高評価を得たのですが、個人的にはまだまだ改良したい点があるんです・・・私からすれば50点ぐらいの出来なのに、どうして上司は高く評価したのか・・・いまだに納得いきませんよね」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-6

ワークの手順を説明します。

- ① ペアもしくは3人一組で、一人が話し手になり、ほかの人は聞き手になります
- ② 話し手は、人に話せる内容で、日常生活でのちょっとした失敗や苦労した経験を2分間話してください
- ③ 話を聞いた聞き手は、下の1～4から、話し手の隠された「強み」に気づくための質問を選んでください

**「強み」を
いろいろな視点からとらえる**

ワーク1

ワークの手順

- ① ペアもしくは3人一組で、一人が話し手になり、ほかの人は聞き手になります
- ② 話し手は、人に話せる内容で、日常生活でのちょっとした失敗や苦労した経験を2分間話してください
- ③ 聞き手は、下の1～4から、話し手の隠された「強み」に気づくための質問を選んでください

【「強み」に気づくための質問】

1. 「その○○や△△というところは、私には見方を変えるところのような良いところの裏返しのように思えますが、いかがですか？」
2. 「その経験から学んだことはありますか？」
3. 「その経験があとで役に立ったと思うことはありますか？」
4. 「そのつらい経験からどうやって立ち直りましたか？」

- ④ 聞き手は話し手に選んだ質問をしてください
- ⑤ 話し手は質問に答えてください※聞き手は相づちだけ返します
- ⑥ 最後に、話し手はワークを通して得た気づきを話してください

例：「○○は自分のダメなところだと思っていたけど、見方を変えれば△△という強みになるのかなあと思いました。」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-7

強みに気づくための質問は、次のとおりです。

1. 「その〇〇や△△というところは、私には見方を変えると◎◎という良いところの裏返しのように思えますが、いかがですか？」
2. 「その経験から学んだことはありますか？」
3. 「その経験があとで役に立ったと思うことはありますか？」
4. 「そのつらい経験からどうやって立ち直りましたか？」

④聞き手は話し手に選んだ質問をしてください。

⑤話し手は質問に答えてください。聞き手は相づちだけ返します。

⑥最後に、話し手はワークを通じて得た気づきを話してください。

たとえば、「〇〇は自分のダメなところだと思っていたけど、見方を変えれば△△という強みになるのかなあと思いました。」と伝えます。

では、日常生活でのちょっとした失敗や苦労したことについて話す準備をしてください。

5分間とるので、何を話すか決めてください。2分間で話せる範囲でかまいません。それではどうぞ。

※動画を一時停止する※

※5分計測後、動画を再生する※

それでは、最初に話し手になる方を決めてください。（少し間をおいて）決まりましたか？

では、話し手はいまから2分間発表をしてください。お願いします。

※動画を一時停止する※

※演習が終了後、動画を再生する※

グループ全員が話し手になったら、演習は終了です

「強み」を いろいろな視点からとらえる ワーク1

ワークの手順

- ① ペアもしくは3人一組で、一人が話し手になり、ほかの人は聞き手になります
- ② 話し手は、人に話せる内容で、日常生活でのちょっとした失敗や苦労した経験を2分間話してください
- ③ 聞き手は、下の1～4から、話し手の隠された「強み」に気づくための質問を選んでください

【「強み」に気づくための質問】

1. 「その〇〇や△△というところは、私には見方を変えると◎◎という良いところの裏返しのように思えますが、いかがですか？」
 2. 「その経験から学んだことはありますか？」
 3. 「その経験があとで役に立ったと思っことはありますか？」
 4. 「そのつらい経験からどうやって立ち直りましたか？」
- ④ 聞き手は話し手に選んだ質問をしてください
⑤ 話し手は質問に答えてください※聞き手は相づちだけ返します
⑥ 最後に、話し手はワークを通じて得た気づきを話してください
例：「〇〇は自分のダメなところだと思っていたけど、見方を変えれば△△という強みになるのかなあと思いました。」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト

③-7

では、次に進みます。

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト

③-8

今度は、ゲームを行いましょ。その名も「他者の強み当てゲーム」です。

「強み」は、他者との関わりを通して、さらに成長していきます。例えば、人の「強み」に注目することで、自分の「強み」にも目が向きやすくなったり、人に言われて自分の気づいていなかった「強み」に気づくなどです。

それではワークブックを開いてください。ゲームの解説をします。

- ①「強み」を当てられる人、それ以外は「強み」を予想する人に分かります。
- ②当てられる人は自分の「強みの観察記録」の中から、エピソードを1つ発表します。このとき、自分の「強み」の種類について教えてはいけません。

例を挙げます。

「先週末、自宅に届いた就職面接の結果を見たら不採用でした。あまり考え込んでも不採用が採用に変わるわけではないと考えることにしました。具体的には、物事がうまくいかないときでも、モチベーションを保つ機会になると思うことにしました。逆境にくじけない自分を誇らしく感じました。」

- ③予想する人は、発表されたエピソードに関して順番に質問し、「強み」を予想します。
- ④質問が一巡したら、予想する人は、予想した「強み」を回答します。回答は早押し形式です。一度に回答できる「強み」の数は一つまでです。
- ⑤当てられる人は、回答が正解か否かを伝えます。不正解の場合は、回答権が他の予想する人に移ります。
- ⑥1巡目で正解が出なかった場合は、④～⑤を繰り返します（最大5巡）
最初に「強み」を言い当てた人に得点が入ります。得られる得点は別表のとおりです。
回答が外れた場合でも、当てられる人が、そのような「強み」があると判断した場合は、4ポイントが付与されます。

それでは、「強みカード一覧表」を手元に用意し、「強み」を当てられる人、それ以外は「強み」を予想する人に分かれて他者の強み当てゲームを始めていきましょう。

※動画を一時停止する※

※ゲーム終了後、動画を再生する※

「強み」を
いろいろな視点からとらえる
ワーク2

「他者の強み当てゲーム」 ワークブック

- ・「強み」は、他者との関わりを通して、さらに成長していきます
- ・例えば、人の「強み」に注目することで、自分の「強み」にも目が向きやすくなる、人に言われて自分の気づいていなかった「強み」に気づくなどと言われています

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-9

ゲームの標準時間は15分です

ゲームの実施方法の詳細はP62に記載しています

10

では、次に進みます。

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-10

11

これまでの講習で、「強み」とは何か、自分の「強み」は何か、また、自分の「強み」を活かせる場面などについて理解が深まってきたと思います。「強み」の講習、最後のテーマは「強み」の活用についてです。

「強み」の活用について

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-11

12

「強み」を活用するときの留意点は3つあります。

まず、「強み」の過剰な活用は、ネガティブな評価に転じることがあります。

たとえば、一度決めたことはやりとおすという「強み」を持っているとします。いったんは認められたことでも、社会的に認められなくなった後もやりとおすとどうなるのでしょうか？

この場合、やりとおすという強みは協調性のなさというネガティブな評価を受けることになるでしょう。

次に、「強み」を活用する場面やタイミングに気をつけましょう。

たとえば、困難があっても耐えることができるという「強み」を持っている人がいたとします。資格試験に合格するため、難しい勉強を継続する。これは問題ありません。しかし、高熱が出ているのに勉強を続けたとき、困難があっても耐えられるという「強み」を活用すれば身体的だけでなく、精神的な健康を損なってしまうことになりかねません。この場面では「強み」の活用をコントロールする必要があります。

「強み」の活用に関する留意点

- ・「強み」の過剰な活用は、ネガティブな評価に転じることがあります
- ・「強み」を活用する場面やタイミングに気をつけましょう
- ・「強み」を使わないという選択肢があります

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-12

12-2

最後に、「強み」を使わないという選択肢があります。

「強み」の活用は強制されることではありません。情熱という「強み」を活かして仕事に没頭することがあっても、疲れたときは休んでよいということです。先ほどの例の人でいえば、あまりに身体がきつければ勉強を止める選択をすることができるのです。

「強み」を活用しているのに、ポジティブな感情どころか辛さばかりを感じる時は、「強み」の活用を自分に強制していないか振り返ってみましょう。

「強み」の活用に関する 留意点

- ・「強み」の過剰な活用は、ネガティブな評価に転じることがあります
- ・「強み」を活用する場面やタイミングに気をつけましょう
- ・「強み」を使わないという選択肢があります

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-12

13

最後に、ホームワークについて説明します。

ホームワーク

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-13

14

これから1週間のあいだ、あなたの「強み」を、【どのような場面・状況】で活用し、【その結果・成果はどうだったか】、【そのときの気持ちはどうだったか】を記録してもらいます。

慣れるまでは、意図的に活用するのではなく、結果的に活用していた・・・となるかもしれませんが、それでもOKです。

詳しい内容を次のスライドとワークブックで確認しましょう。

ホームワーク 「強みの意図的活用：行動実験」



- ・これから1週間、あなたの「強み」を、【どのような場面・状況】で活用し、【その結果・成果はどうだったか】、【そのときの気持ちはどうだったか】を記録してもらいます
- ・慣れるまでは、意図的に活用するのではなく、結果的に活用していた・・・となるかもしれませんが、それでもOKです
- ・詳細は、次のスライドとワークブックをご覧ください

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-14

では、行動実験に向けた流れを確認します。

最初に「強み」を意図的に活用する場面を決め、次に行動を決めます。スライドにヒントを載せていますので参考にしてください。

次に、実際に行動し、やってみます。そして、ワークブックの記録用紙に結果、その時の気持ちなどを記入します。

はじめに場面や行動を決めることが難しいときは、1日の終わりに、その日の行動を振り返り、「強み」を活用できていたと思う場面や結果などを記入してください。

この取組みを通じて、みなさんの「強み」が発揮しやすい場面・状況が明らかになってくると思います。そうなれば、「強み」をいっそう意図的に活用できるようになることが期待されます。

グループでの講習は本日が最終回になるので、このホームワーク結果の振り返りは、支援者との個別相談で実施します。

ホームワーク 「強みの意図的活用：行動実験」

～ 行動実験の流れ ～

- ① 「強み」を意図的に活用する場面を決める
- ② 「強み」を意図的に活用する行動を決める
- ③ 実際にやってみる
- ④ 記録する

ヒント「強み」を活用したら・・・」

- ・ 仕事で使うとしたら？
- ・ 自己紹介資料の作成で使う？
- ・ 支援者と一緒に問題解決を図るときに使う？
- ・ 他者とのコミュニケーション場面で使う？

以上で「強み」の講習は終了です。
おつかれさまでした。

引用・参考文献

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)

リー・ウォータース：ストレンクス・スイッチ 子どもの「強み」を伸ばすポジティブ心理学
株式会社光文社, (2018)

(イ)他者の強み当てゲームの実施について (スライド9)

〈目的〉

このゲームは、他者の「強み」に注目することで、自らが抽出した「強み」以外へも目を向けるため、また、他者から自らの「強み」を指摘されることで新たな「強み」に気づくために行います。

〈実施方法〉

図4-16、図4-17を使い他者の強み当てゲームの概要を説明します。3人以上で行うと、「強み」の指摘が多く得られるため、「強み」を当てられる人の気づきが促しやすくなります。

なお、ゲームの最後に受講者自身で獲得した得点を確認しますが、他者の「強み」に目を向けるというゲームの仕組みが重要であるため、講師は勝敗に関するコメントはせずゲームを終了します。

他者の強み当てゲーム

ゲームの概要

① 「強み」を当てられる人、それ以外は「強み」を予想する人に分かれます。

② 当てられる人は自分の「強みの経験範囲」の中から、エピソードを1つ発表します。

このとき、自分の「強み」の種類について教えてはいけません。

発表例

【状況・場面】

- 先週末、自宅に書いた試験範囲の結果を片たら不採用でした。

【そのときの行動や考えたこと】

- あまり考え込んで不採用が採用に変わるわけではないと考えました。具体的には、物置がうまくいかないときでも、モチベーションを保つ練習になると思うことにしました。

【そのときの気持ち】

- 受験にくじけない自分を誇らしく感じました。

③ 予想する人は、発表されたエピソードに関して順番に質問し、「強み」を予想します。

④ 質問が一通りしたら、予想する人は、予想した「強み」を回答します。

回答は早押し形式です。一度に回答できる「強み」の数は一つだけです。

⑤ 当てられる人は、回答が正解か否かを伝えます。

不正解の場合は、回答者が他の予想する人に移ります。

⑥ 1巡目で正解が出なかった場合は、③～⑤を繰り返します(最大5巡)

※最初に「強み」を言い当てた人に得点が入ります。得られる得点は別表のとおりです。

※回答が外れた場合でも、当てられる人が、そのような「強み」があると判断した場合は、4ポイントが付与されます

「強みカード一覧表」を平元に見てゲームを始めましょう

図4-16 他者の強み当てゲーム説明資料

別表	
何巡目で当てたか	付与されるポイント
1巡目	10ポイント
2巡目	8ポイント
3巡目	7ポイント
4巡目	6ポイント
5巡目	5ポイント

図4-17 他者の強み当てゲーム得点表

(ウ) ホームワーク～「強みの意図的活用：行動実験」の実施について

(スライド 15)

〈目的〉

このホームワークは、「強み」の意図的活用を経験するために行います。

〈実施方法〉

図 4-18 を使い、記録しながらホームワークに取り組むことを指示します。意図的に活用する「強み」や場面などが設定できない場合は、受講者と支援者で相談して決めます。必要に応じて途中で取組状況を確認するなどサポートしながら実施を促します。終了後は実施結果の振り返りを行います。

「強みの意図的活用：行動実験」【記入例】

●月●日●曜日～●月●日●曜日

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をした？何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？
好奇心	防災訓練で「消火活動を体験したい人はいませんか」と言われたとき。	日常では体験しにくい内容だったので、とても興味深いと思い、真っ先に手を挙げた。	消火活動の手順や道具の使い方、注意点などを体験的に理解できた。	自分の知らない世界を知れて満足だった。
正確	MIS の作業時間に数値チェックを行ったとき。	チェック漏れが出ないようにダブルチェックを行った。	ミスが出なかったため、レベルを上げることができた。	滞りなく作業が進み清々しい気持ちだった。

「強みの意図的活用：行動実験」

月 日 曜日 ～ 月 日 曜日

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をした？何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？

図 4-18 「強みの意図的活用：行動実験」記録用紙

(3) 振り返り

「強みの意図的活用：行動実験」実施後に取り組んだ内容などをプログラムの個別相談場面を使い振り返ります。流れは以下のとおりです(図4-19)。

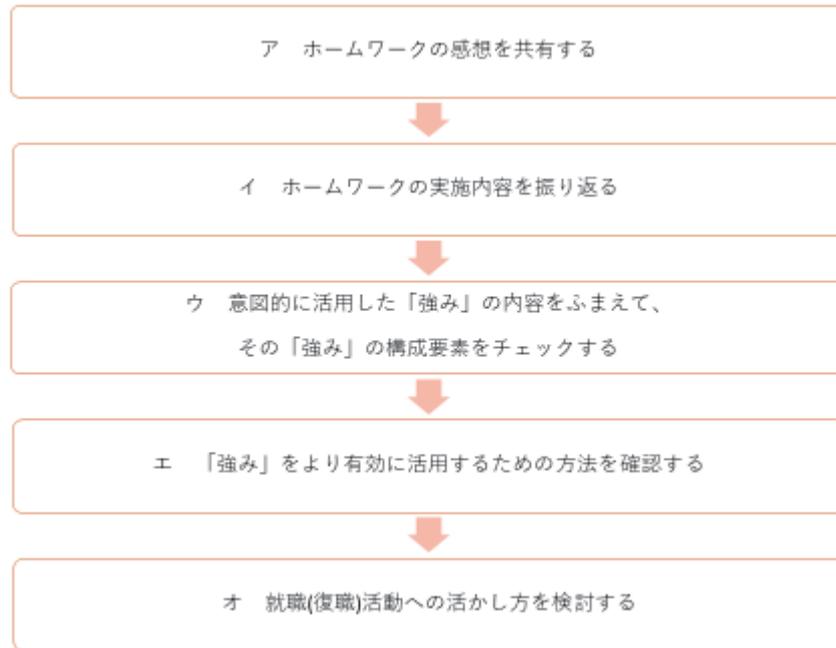


図4-19 振り返りの流れ

各実施方法は以下のとおりです。

ア ホームワークの感想を共有する

〈実施方法〉

・支援者が記録(もしくは板書)しながら行います(図4-20)。

※受講者の感想に対して正誤のフィードバックなどは行わず本人の率直な感想として受け止めてください。

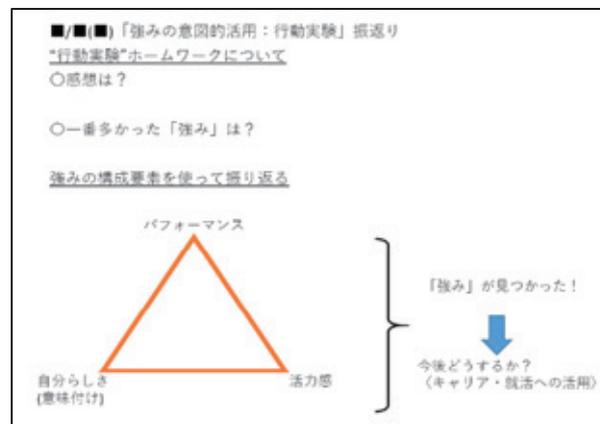


図4-20 振り返りの記録例

イ ホームワークの実施内容を振り返る

〈実施方法〉

「強みの意図的活用：行動実験」記録用紙(図4-21)「強み」の種類や結果などを聞き取りながら記録(もしくは板書)し、一番多く活用した「強み」などを整理します。

「強みの意図的活用：行動実験」【記入例】
●月●日●曜日～●月●日●曜日

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をしました？ 何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？
好奇心	防災訓練で「消火活動を体験したい人はいますか」と言われたとき。	日常では体験しにくい内容だったので、とても興味深いと思い、真っ先に手を挙げた。	消火活動の手順や道具の使い方、注意点を体験的に理解できた。	自分の知らない世界を知れて満足だった。
正確	MMSの作業時間に数値チェックを行ったとき。	チェック漏れが出ないようにダブルチェックを行った。	ミスが出なかったため、レベルを上げることができた。	滞りなく作業が進み清々しい気持ちだった。

「強みの意図的活用：行動実験」
月 日 曜日 ～ 月 日 曜日

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をしました？ 何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？

図4-21 「強みの意図的活用：行動実験」記録用紙

ウ 意図的に活用した「強み」の内容をふまえて、その「強み」の構成要素をチェックする

〈実施方法〉

- ・構成要素の再チェックと例(図4-22 緑点線)を参照してレーダーチャートを作成することを指示します。
- ・レーダーチャートの大きさや形の変化に着目したフィードバックを行います。
- ・より大きな三角形を目指していくために今後も「強み」を意図的に活用することを促します。

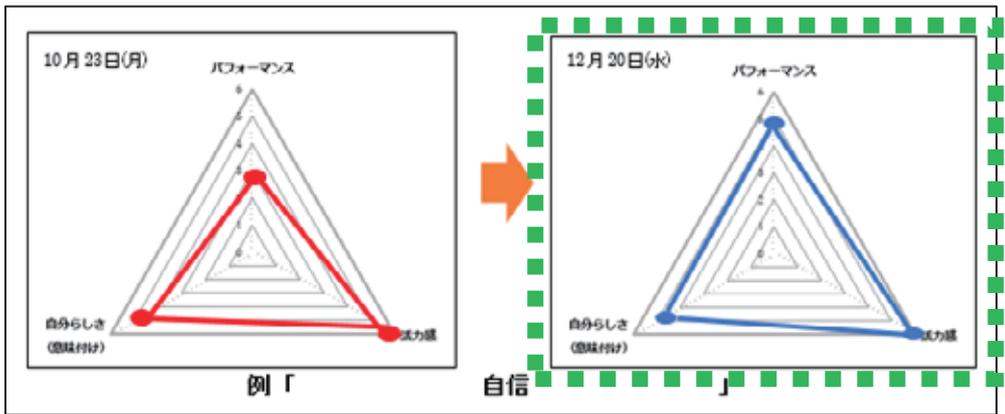
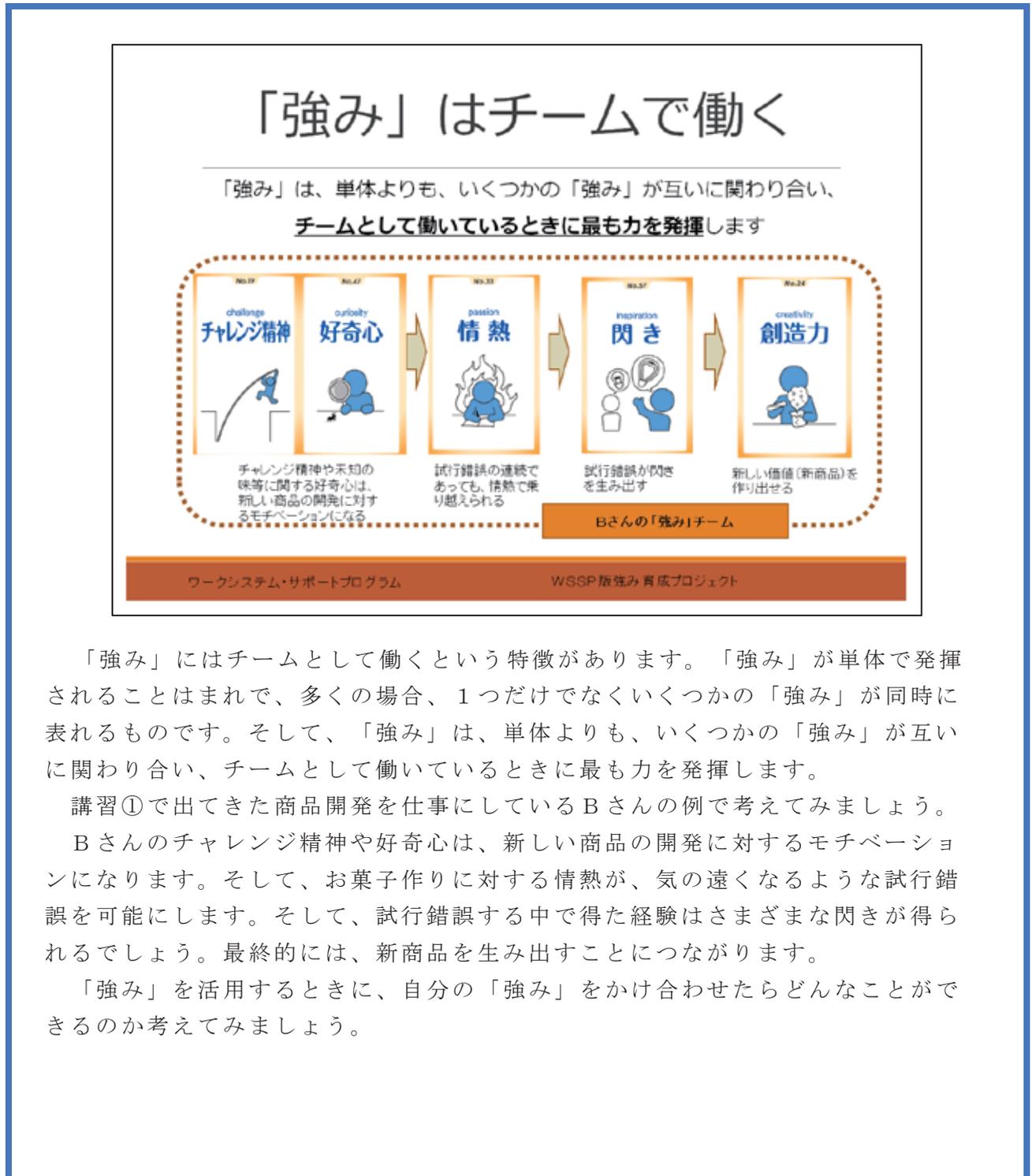


図4-22 レーダーチャート作成例

エ 「強み」をより有効に活用するための方法を確認する 〈実施方法〉

図 4-23 内の原稿を読み上げます。



「強み」にはチームとして働くという特徴があります。「強み」が単体で発揮されることはまれで、多くの場合、1つだけでなくいくつかの「強み」が同時に表れるものです。そして、「強み」は、単体よりも、いくつかの「強み」が互いに関わり合い、チームとして働いているときに最も力を発揮します。

講習①で出てきた商品開発を仕事にしているBさんの例で考えてみましょう。

Bさんのチャレンジ精神や好奇心は、新しい商品の開発に対するモチベーションになります。そして、お菓子作りに対する情熱が、気の遠くなるような試行錯誤を可能にします。そして、試行錯誤する中で得た経験はさまざまな閃きが得られるでしょう。最終的には、新商品を生み出すことにつながります。

「強み」を活用するときに、自分の「強み」をかけ合わせたらどんなことができるのか考えてみましょう。

図 4-23 「強み」はチームで働く」説明資料

才 就職(復職)活動への活かし方を検討する

〈実施方法〉

講習①のスライド14(図4-24)を使い、自らの就職(復職)活動において、どの効果をどの場面で活用したいか、また、どんな場面でどう活用すればよいのかを検討します。

「強み」を認識し、活用することの効果

- ・強みの自覚は、自信や成長し続けられるという感覚を強化する¹⁾
- ・強みを多く自覚している人は、抑うつや不安が低い¹⁾
- ・個人の強みをフィードバックすることで生産性が向上し離職率が下がる²⁾
- ・強みの活用は、幸福感や人生満足感を高める²⁾
- ・強みを活用する人は、ストレスを感じにくい²⁾
- ・強みの活用は、自己効力感や自尊心を高める²⁾
- ・強みを自覚しているほど、キャリア形成や就職活動に対する積極的な姿勢を示している²⁾
- ・強みの意識的な活用は、仕事に対する熱意を向上させ、組織への愛着心を高める²⁾

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-14

図4-24 「強み」を認識し、活用することの効果」説明資料(講習①スライド14)

※具体的な今後の活動への活かし方については、第5章事例紹介で述べていますので、参照してください。

そのほか、「強み」に興味を持った受講者やホームワーク(「強みの意図的活用:行動実験」)を順調に進めている受講者には、図4-25のチャレンジを実施することを勧めます。

「強みの意図的活用:行動実験」
行動実験の①～④に取り組めたら⑤～⑥に取り組んでみましょう!

～ 行動実験の流れ ～

- ①「強み」を意図的に活用する場面を決める
- ②「強み」を意図的に活用する行動を決める
- ③実際にやってみる
- ④記録する

↓

- ⑤「強み」を別の場面で活用できるか検討する
- ⑥「強み」を意図的に活用するためにした行動の中から別の「強み」を発見する

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト

第 5 章

事例紹介

第5章 事例紹介

1 「問題解決技能トレーニング※に「強み」の知識を活かした事例」

(1) 対象者

Aさん(20代、求職中)

(2) 支援概要

Aさんは、アセスメント期において、「困りごとを解決したいと思うものの、解決策をうまく実行できないかもしれない」という不安から具体的な行動が取りにくくなっている様子が確認されました。

そのため、実践支援期で実施する問題解決技能トレーニングにおいて、問題が明確化し解決策が見いだせたとしても、解決策の実行に移れない可能性が高いのではないかと推測しました。

一方、アセスメント期にプロジェクトに参加したAさんは、自らの「強み」をスムーズに選び出すことができていました。

これらの状況から支援者は、問題解決トレーニングの解決策を実行するきっかけとして、「強み」を活かすという視点で解決策を考えると行動しやすくなるのではないかと考えました。

そこで、問題解決技能トレーニングの中の「解決策の検討」のステップにおいて、自らの「強み」をもとに解決策を検討できる「問題解決技能トレーニング「強み」反映版シート」(図5-1)を作成し、Aさんに活用してもらうことにしました。

問題解決技能トレーニング		令和 年 月 日		
①自分の強みを活かした解決策を考えてみましょう				
強み	解決策	効果	現実性	実行 判断
		【○・△・×】		

②実行する解決策をひとつ選び、実行計画を立てましょう

1. いつ : _____

2. どこで : _____

3. 誰と : _____

4. 結果の振り返り : _____

図5-1 問題解決技能トレーニング「強み」反映版シート

Aさんは、問題状況の把握から解決策案のブレインストーミングまでをグループワークで行った後に、個人ワークとして「問題解決技能トレーニング「強み」反映版シート」の記入を行いました(図 5-2)。強みカードを用いることで自らの「強み」をスムーズに思い返し、「問題解決技能トレーニング「強み」反映版シート」に「強み」を活かした解決策をいくつか書き込むことができました。なお、Aさんの選択と決定を尊重するため、支援者は、どの「強み」や解決策を記入するかは、本人の判断に任せました。

Aさんは、優先順位の高い解決策から実行し、問題解決に向けて主体的に行動することが可能となりました。

問題状況分析シート						
問題	目覚まし時計を使っても朝起きられずに準備がざりざりになる			目標	時間に余裕を持って行動する	
＜問題状況の把握＞			＜解決策の検討＞			
いつ	朝7時30分	誰と	なし	解決策案	効果予測 効果 現実性 ○・△・×	選択判断
自分の状況	行動	結果(自分への影響)		<ul style="list-style-type: none"> ・前日に準備する ・前日に準備する流れや物をリスト化する ・他者にスケジュールリング方法を相談する ・寝る前にアラームをセットしておく ・必要な通勤時間を把握して行動する 		
	準備がざりざりで焦っている	<ul style="list-style-type: none"> ・忘れ物をする ・寝れる 	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: fit-content;">赤枠内は 問題解決技能トレーニング「強み」反映版 を使います</div>			
相手の影響	遅れたものが仕事に関連していたら仕事が進まない					
相手の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・残念だな ・困るな 					
原因	<ul style="list-style-type: none"> ・準備を事前にしていなかった ・スケジュールリングできていない 					
解決策の実施手順・課題						

① 自分の強みを活かした解決策を考えてみましょう

強み	解決策	効果	現実性	選択判断
		【○・△・×】		
収集心	他者にスケジュールリング方法を相談する	○	○	1
信義	前日にする準備の流れや物をリスト化する	○	△	2

② 解決策の実行に向けて計画を立てましょう

1. いつ : ○月●日

2. どこで : プログラム中

3. 誰と : 担当のカウンセラーとの個別相談で相談する

4. 結果のふりかえり : 個別相談で行う

図 5-2 Aさん記入「問題解決技能トレーニング「強み」反映版シート」

(3) まとめ

Aさんは、「強み」と関連付けて解決策を検討することで、ストレスなく解決策を実行できそうだと感じられ、実行を意識しやすかった」と感想を話していました。

「強み」を活かした解決策の検討が行動を促すきっかけとなり、不安の軽減につながったことが確認されました。

本事例は、解決策になかなか取り組めず、行動のきっかけが掴めない対象者に対し、「強み」と解決策を関連付けることで行動を促す方法が見出せた事例と言えます。

※問題解決技能トレーニングは、発達障害の特性を考慮して、問題の分析、解決方法の検討を効率的・効果的に進めるための、集団場面や個別相談で実施できるトレーニングです。

受講者自らが問題の発生状況や原因を把握し、現実的な問題解決策を選択できることを目指します。

問題解決技能トレーニングは、SOCCSS法の基本コンセプトを援用しています(図5-3)。

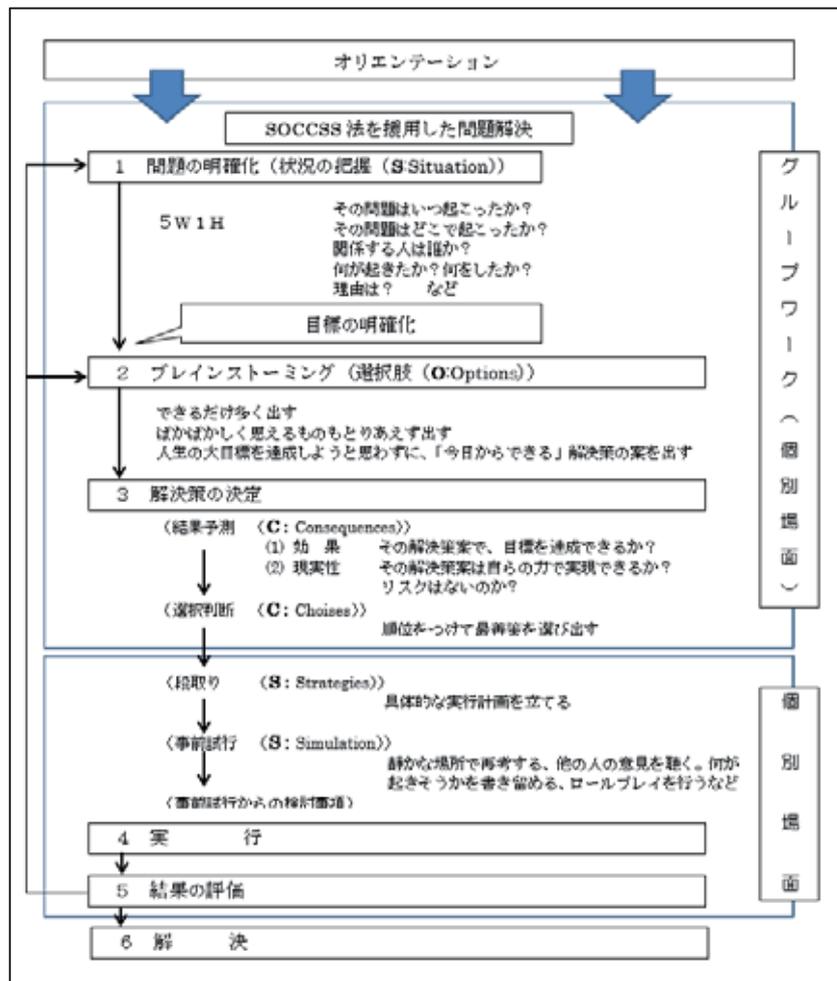


図5-3 問題解決技能トレーニングの流れ

※詳細は、「発達障害者のための問題解決技能トレーニング(支援マニュアル No.8)」を参照してください。

2 「強み」の自覚はあるが「強み」の活用方法が分からなかった事例

(1) 対象者

Bさん (20代、求職中)

(2) 支援概要

Bさんは、「自分自身の「強み」は思いつくが就職活動への活かし方が分からない」と感じていました。そのため、プロジェクトで「強み」やその活かし方を学んだ後に、就職活動に活かすため、就職活動時に活用するナビゲーションブック*の作成に反映することとしました。

ア ナビゲーションブックへ「強み」を反映するために・・・

【「強み」の継続的な活用を目標として明確化】

Bさんは、「強み」の講習①で「強み」の認識と活用の効果(講習資料スライド 14)」を学び、「強みを自覚するほどキャリア形成や就職活動に対する積極的な姿勢を示す」という効果が得られることに期待を持ちました。振り返り際には、就職活動を積極的に行うためにも、今後「強み」を継続的に活用したいと話していました。

イ Bさんが「強み」の記入に活用したのは・・・

【「強みの観察記録」・「強みの意図的活用：行動実験記録」】

「強みの観察記録(図5-4)」・「強みの意図的活用：行動実験記録(図5-5)」をナビゲーションブック内の長所・セールスポイントの記入時に活用しました。プロジェクトを受講する中で自らの「強み」と結び付いた具体的な行動などを数多く書き溜めていたため、長所・セールスポイントとしてアピールできるものはどれかが選択しやすくなり、よりスムーズに長所・セールスポイントを記入できました。



「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち
学習欲	資格取得の勉強	試験に合格するためには勉強を継続しようと考えた	問題集を進めることができた	勉強できたと安心した

図5-4 Bさん記入「強みの観察記録」

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をした？ 何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？
自己受容	休日	ストレッチに取り組み、リフレッシュしようと考えた	リフレッシュできた	ずっさりした



図5-5 Bさん記入「強みの意図的活用：行動実験記録」

ウ 作成中に助言したこと・・・

【「強み」の構成要素を再チェック】

ナビゲーションブックを作成する過程で、Bさんから、「自分では「強み」だと思うが本当に「強み」と言ってよいのか心配だ」との相談がありました。そのため、ホームワークの記録などを用いて、「強み」を意図的に活用したときに結果を残せたことや生き生きとした感覚があったことなどを振り返り、「強み」と言えることを助言しました。

図5-6はBさんが作成したナビゲーションブックです。

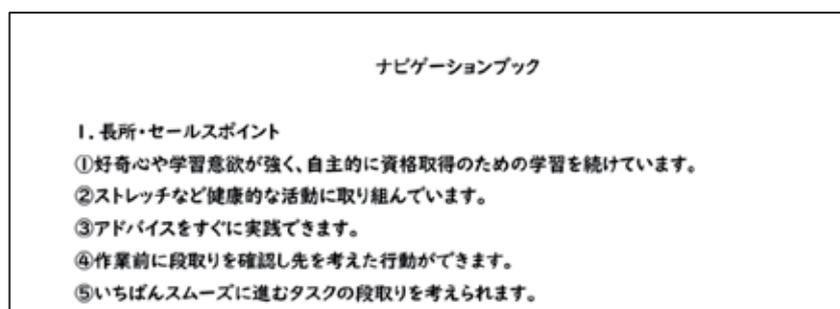


図5-6 Bさん作成「ナビゲーションブック」(抜粋)

(3) まとめ

プロジェクト内のホームワークで取り組んだ結果などを用いて長所・セールスポイントを書き込んだことで、「他者よりも秀でていることではなく、自分自身が達成したことや熱中できること、自分らしくいられること」を「強み」として自信を持って書き込むことができました。

また、プロジェクト中にBさんから、「力を発揮できる仕事は自分が思っているよりもあるのかもしれない」との感想が得られました。

本事例は、「強み」を活かす方法や目標がプロジェクトで明確になり、ナビゲーションブックに就職活動に使える情報として書き込めたことで、Bさんのより意欲的かつ積極的な就職活動を促すきっかけになりました。

※ナビゲーションブックは、受講者自身がWSSPでの体験などをもとに、自らの特徴やセールスポイント、障害特性、職業上の課題、会社に配慮を依頼することなどを取りまとめて、会社や支援機関に説明する際に活用するツールです。

詳しい内容は、「ナビゲーションブックの作成と活用(支援マニュアル No.13)」を参照してください。

3 「職場定着を図るため「強み」の内容と活用上の留意点を復職時に会社の担当者と共有した事例」

(1) 対象者

Cさん (50代、休職中)

(2) 支援概要

Cさんは、臨機応変な対応が苦手であるなど、発達障害の特性を自覚していました。また、Cさんの休職前のエピソードから、「与えられた仕事は自分の責任でしっかりやり遂げなければならない」と考え一生懸命仕事に取り組むものの、予定通り進まない不安や焦りにつながっていたことが確認されました。復職に向けて、周囲の人に自らの特性を知ってもらうことで安心して勤務できる環境が整えられると考え、Cさんの特性を整理しナビゲーションブックを作成することとしました。ナビゲーションブックにはネガティブな情報だけでなく、プロジェクトを通して見つけた「強み」や長所を反映すること、また、それを復職時に会社の担当者に説明できることを受講の目標にしました。

ア 支援のポイント① 自らの「強み」の発見、再認識

【「強み発見チェックリスト」による「強み」の発見】

Cさんに「強み発見チェックリスト」を付けてもらったところ、“4（当てはまる）”“5（とても当てはまる）”と付けた項目が数多く抽出されました。

Cさんが選んだ「私の強み5（ファイブ）」は、「情熱」、「尽力」、「集中」などでした。



イ 支援のポイント② ナビゲーションブックへの「強み」の反映

【強みカード、「強みの観察記録」・「強みの意図的活用：行動実験記録」を参照しナビゲーションブックを作成】

Cさんは復職に向けて、会社の担当者に説明するためのナビゲーションブックを作成しました。支援者は、作成の際、強みカード、「強みの観察記録」・「強みの意図的活用：行動実験記録」を参照し長所の記載内容に反映することを助言しました(図5-7)。

作成したナビゲーションブックは、WSSP終了後のケース会議で、会社の担当者に説明を行いました。

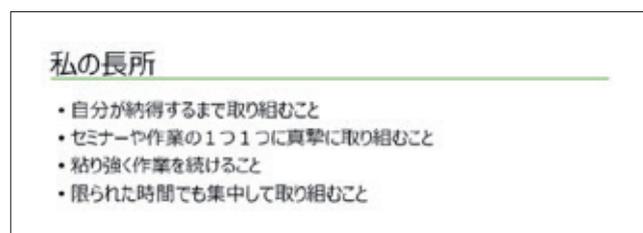


図5-7 Cさん作成「ナビゲーションブック」(抜粋)

ウ 支援のポイント③ 「強み」の構成要素に着目した助言と会社担当者との共有

【「強み」の3つの構成要素チェック～レーダーチャート作成～】を通した振り返り】

「強み」の構成要素をチェックする際、講習②受講時とプロジェクトの最後の振り返り時のレーダーチャートを比較すると、活力感が上がったことが確認できました。これはホームワークにおける「強みの観察記録」・「強みの意図的活用：行動実験記録表」の記入を通じて、強みを実感できたことが一因と考えられました(図5-8)。

一方、Cさんの「強み」は「情熱」、「尽力」、「集中」など一生懸命がんばることがその内容に含まれていました。実際CさんはWSSPの取組みの際も、熱心に課題に取り組むものの、ときに一生懸命見直しをしているのにミスを見つけられず焦ってしまうといった場面が見られました。そこで、Cさんに、「強み」を発揮してもかえって疲れてしまったり、結果がうまくいかなかったりするときには、「強み」の発揮を休むことや、他者に客観的な助言を仰ぐことが大事であるとの意識付けを図りました。

一生懸命取り組むものの、予定通り進まないと不安や焦りにつながるというエピソードは退職前の職場でも見られたため、WSSP終了後のケース会議の際に、「一生懸命やるあまり疲れてしまったり、そのわりに結果が伴わないときには、休息の促しや客観的な助言など声掛けを行っていただきたい」と会社担当者にお伝えしました。

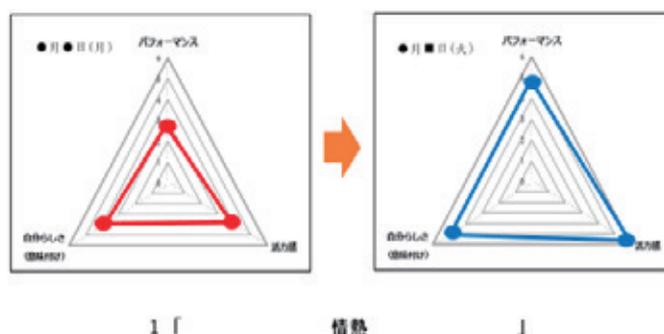


図5-8 Cさん作成「レーダーチャート」

(3) まとめ

Cさんからは、「強み発見チェックリスト」に関して、「苦手なことはたくさん思い浮かぶが、得意なことや「強み」はあまり浮かばなかった。「強み発見チェックリスト」で「強み」が一覧になっていることで、「強み」を見つけやすかった」との感想がありました。また、ナビゲーションブックをWSSP終了後のケース会議で会社の担当者に説明したあとは、「復職への不安が少し軽減された」との感想が得られました。

本事例は、「強み発見チェックリスト」による「強み」の発見とナビゲーションブックへの反映により、自らの「強み」の認識を深めることができたケースです。自らの「強み」を含めた特性をナビゲーションブックという形で復職時に会社の担当者に説明することで、復職に向けた不安の軽減につながったと考えられます。

併せて、「強み」の構成要素、特に活力感や自分らしさ（意味付け）に着目した振り返りを行い、「強み」の活用を休むという選択肢があることを助言したこと、さらに、退職前の課題を踏まえて、「強み」を活用してもうまくいかないときの対応を会社の担当者と共有したことも支援のポイントと言えます。

第6章

実施上の留意点

第6章 実施上の留意点

プロジェクトを実施するにあたって、専門家の助言を踏まえた留意点は以下のとおりです。プロジェクトを行う際の参考にしてください。

1 プロジェクト全体を通じた支援者の視点、関わり方の留意点

<ul style="list-style-type: none"> ・受講者に必ず「強み」があると認識して関わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・支援者が、「受講者には「強み」がある」と認識して関わらないと、受講者本人も「自分には「強み」がある」という思いを抱きにくくなります。どの受講者も、自分には「強み」があるという意識が育成されてこなかっただけで、<u>もともと「強み」はあると認識して支援を進める</u>ことが大切です。 ・支援者は、受講者に「強み」はあるという認識のもと、「強み」に着目して受講者の行動観察等を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・受講者の選んだ「強み」を意識して行動観察する 	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃の行動観察やアセスメントを行う際は、<u>受講者が選んだ「強み」と関連づけて観察し、記録に残します。</u> 例：日頃の支援で使っている支援記録票に、「受講者が選んだ「強み」」を常時記載しておく。 ・受講者が「強み」を発揮していると思われる場面が観察できたときや、「強み」を発揮しすぎて疲れていると思われる場面が見られた際は、それをフィードバックして、受講者が、自らの「強み」を発揮している状況やその効果を振り返る手助けをします。

2 講習・ホームワーク実施上の留意点

<ul style="list-style-type: none"> ・講習参加者が少なく集団が形成できない場合 ・受講者の集団参加が難しい場合 ・1対1の相談場面で活用する場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・講習・ホームワークは、<u>支援者と受講者1対1で行うことができます。</u> ・「リフレーミング・ゲーム」や「強み」をいろいろな視点からとらえる」の「ワーク1、2」は、支援者が進行役を担いつつプレーヤーなどの参加者役を担うことで、1対1を進めることができます。 ・いろいろな意見を聞いて視野を広げるといった効果をねらいたい場合は、進行役の支援者以外に、別の支援者が受講者役として補助的に入ることで対応します。
<ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクトの必要な部分のみを実施する場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクトは、オリエンテーションから振り返りまで、流れに沿ってすべて実施することが必須ではありません。<u>受講者のニーズや状況に応じて、その要素の一部のみを取り出して実施することが可能です。</u> ・その場合、「強み」の定義、構成要素の説明と、振り返りは必ず行います。

	<p>例1：「強み発見チェックリスト」と強みカードのみ使用</p> <p>⇒ 1. 講習①から「強み」の定義、構成要素の説明などを抜粋し、「強み」についての理解を促す。</p> <p>2. 「強み」発見チェックリストを付けてもらい、伸ばしていきたい「強み」を5つ選んでもらう。</p> <p>3. 該当の強みカードを渡す。</p> <p>4. 「強み」の構成要素をチェックしてもらう。</p> <p>5. 強みカードの内容を意識して活動に取り組むように促す。</p> <p>6. 強みカードの内容を意識して取り組んだ結果や、「強み」の構成要素の変化などの振返りを行う。</p> <p>例2：「強み発見チェックリスト」とホームワークを中心に実施</p> <p>⇒ 1. 講習①から「強み」の定義、構成要素の説明などを抜粋し、「強み」についての理解を促す。</p> <p>2. 「強み」発見チェックリストを付けてもらい、伸ばしていきたい「強み」を5つ選んでもらう。</p> <p>3. 「強み」の構成要素をチェックしてもらう。</p> <p>4. 「強みの意図的活用：行動実験」記録用紙を渡し、1週間など期間を決めて、選んだ「強み」の意図的な活用に取り組んでもらう。</p> <p>5. 「強みの意図的活用：行動実験」の結果や、「強み」の構成要素の変化などの振返りを行う。</p>
<p>・強み発見チェックリストの表現が自らの状況に合致しにくい受講者の場合</p>	<p>・<u>受講者が自らに当てはまると思う言葉で「強み」を表現してもらってもかまいません。</u></p> <p>例：「熱い気持ちを持っているが「情熱」には当てはまらない」という場合、「<u>熱い気持ち</u>」を自らの「強み」にしましょう」と声をかける。</p> <p>・「強みカードに記載された「強み」の内容の一部は当てはまるが全部は当てはまらない」と言う受講者の場合は、「<u>すべて当てはまらなくてよいので、自らが伸ばしていきたいと思う点だけに着目しましょう</u>」と伝えます。</p>
<p>・強み発見チェックリストで“4”や“5”と答えた回答がない場合</p>	<p>・<u>“3”と答えたもののうち受講者自らが伸ばしていきたい「強み」を抽出</u>します。</p>
<p>・受講者単独でホームワークに取り組むことが難しい場合</p>	<p>・<u>自宅ではなく、支援の中で実施</u>します。</p> <p>・独力でホームワークの記録シートを書けない場合は、<u>個別相談など支援者との相談の中で一緒に振り返る</u>ことで対応します。</p>

<p>・「強み」の構成要素の得点化がうまくできない場合</p>	<p>・「強み」の構成要素チェックで、「強み」の構成要素（パフォーマンス、活力感、自分らしさ（意味付け））について「総合的にどの程度当てはまるか」が判断できない場合は、<u>項目1つ1つについて1～6点を付け、平均点を出します。</u></p> <p>例：パフォーマンスのチェック</p> <table border="1" data-bbox="577 423 1195 663"> <tr> <td>物事がたいていうまくいく</td> <td>4点</td> </tr> <tr> <td>いい成果を収めることができる</td> <td>5点</td> </tr> <tr> <td>最大限のちからを発揮できると思う</td> <td>6点</td> </tr> <tr> <td>成功している</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>うまくやれていると思う</td> <td>3点</td> </tr> </table> <p>⇒ (4 + 5 + 6 + 2 + 3) ÷ 5 = 4点とする</p> <p>※「強み」の講習資料②-8（43ページ）、「強み」の3つの構成要素をチェックしよう」（49ページ）参照。</p> <p>・この場合は、受講後の変化を確認するため、<u>プロジェクトの最後の振り返りで構成要素を得点化するときにも再度同様の方法で点数を付けます。</u></p>	物事がたいていうまくいく	4点	いい成果を収めることができる	5点	最大限のちからを発揮できると思う	6点	成功している	2点	うまくやれていると思う	3点
物事がたいていうまくいく	4点										
いい成果を収めることができる	5点										
最大限のちからを発揮できると思う	6点										
成功している	2点										
うまくやれていると思う	3点										
<p>・発達障害者以外に実施する場合</p>	<p>・プロジェクトは、発達障害者の特性を踏まえて開発したのですが、発達障害者以外へも実施できます。その際は、講習①で使用する「発達障害の特性チェック」への記入は省いて実施してください。</p>										

3 振り返りの際の留意点

<p>・活力感、自分らしさ（意味付け）への着目</p>	<p>・「強み」を観察できたかどうか、発揮できたかどうかだけでなく、<u>活力感、自分らしさ（意味付け）に着目して振り返ります。</u></p> <p>・「強み」を発揮できていても<u>活力感を感じていなかったり、自分らしさ（意味付け）を感じられない場合は、「強み」の発揮を休んでもよいことや、ほかの「強み」に目を向けることなどを助言します。</u></p> <p>例：「集中」という「強み」を発揮しすぎて、夜遅くまで勉強して睡眠不足になっている。</p> <p>⇒「集中」という「強み」を発揮することはいったん休み、夜遅くまで勉強するのはやめてみよう、と声をかける。</p> <p>⇒「集中」ではなく「計画性」という「強み」を使い、夜の時間の使い方の計画を立ててみよう、と声をかける。</p>
-----------------------------	---

第7章

まとめ

第7章 まとめ

本技法開発では、発達障害のある方の自己肯定感を高めるために、「強みの理解をすすめる講習」「強みの活用にチャレンジするホームワーク」「自らの強みに気づきやすくするためのツール」など「強み」に着目した相談・支援ツールの開発を行いました。

本技法は、ネガティブなことに目を向けやすい受講者が「強み」に気づきやすくするため、興味を持って取り組めるゲームや演習の後、「強み」への意識付けをより促すためにホームワークを通じた実践場面を設けるなど体験する機会を多く設定しています。これにより、受講者自身が主体的にプロジェクトに参加することができ、自らの「強み」に目を向けることが可能となりました。

また、それらの体験を通じて気づいた自らの「強み」を自分の言葉で記録し、支援者と話し合うことにより、受講者が自らを客観的に振り返ることも可能となりました。

受講者からは「自分自身の強みに気づくことができた」「強みを日常生活で意識することが習慣化した」「シートに感情を書き出すことで気持ちの整理ができた」という感想が得られており、自らが強みに気づけたことで納得感が得られ、それによりホームワークに積極的に取り組むなど行動化が促進されたと考えられます。

本技法は自分自身の「強み」に気づくこと、それを日常的に意識し活用することで自己肯定感の向上を図り、就職（復職）活動に活かすことを目的としています。発達障害のある方が自らの「強み」を日常的に意識しやすくするためには、一過性の取組みで終わるのではなく、「強み」に気づくことができる体験とその振返りを幾度となく積み重ね、自身が納得感を持つことが可能になるまで、このプロセスを繰り返す等時間をかけた取組みが必要です。

今後は、プロジェクト終了後の振返りの実施方法、日常生活に落とし込んだ「強み」の活用場面の設定、支援者のサポートの在り方など、発達障害のある方が日常的に「強み」を意識し就職活動などに積極的に取り組むための相談・支援の方法をより充実・洗練していくことと併せ、継続的な取組みを支える支援体制を整えることが、本技法をより効果的に活用するための課題として考えられます。

付録

WSSP 版強み育成プロジェクト資料集

WSSP版強み育成プロジェクト

資料集

資料番号	資料名
資料1	オリエンテーション資料
資料2	「強み」の講習①～③
資料3	振返り用資料
資料4	Nカード
資料5	強みカード カードタイプ・一覧表タイプ
資料6	「強み」ワークブック

WSSP版 強み育成プロジェクト オリエンテーション 資料



ワークシステム・サポートプログラム 1

みなさん、こんな疑問はありませんか？



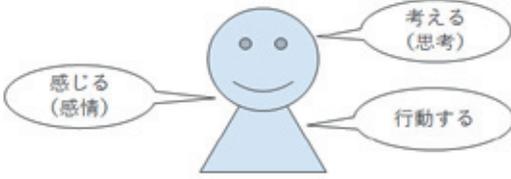
WSSP版強み育成プロジェクトで
疑問を解消しませんか？

ワークシステム・サポートプログラム 2

WSSP版強み育成プロジェクト ご案内

WSSP版強み育成プロジェクトとは

- ・人には、「考える（思考）」「感じる（感情）」「行動する」の3つが備わっています

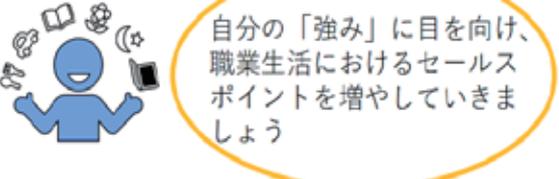


- ・「強み」についても同じことが言えます
- ・「強み」は、「意味付け（思考）」「活力感（感情）」「パフォーマンス（行動）」の3つの要素が重要です
- ・それぞれの要素を区別して、自分の「強み」を見つめていくことで、「強み」を効率的に伸ばしていくことができます
- ・このプロジェクトは、この3つの要素から「強み」を見つめ、育成していくことを目的としています

ワークシステム・サポートプログラム 3

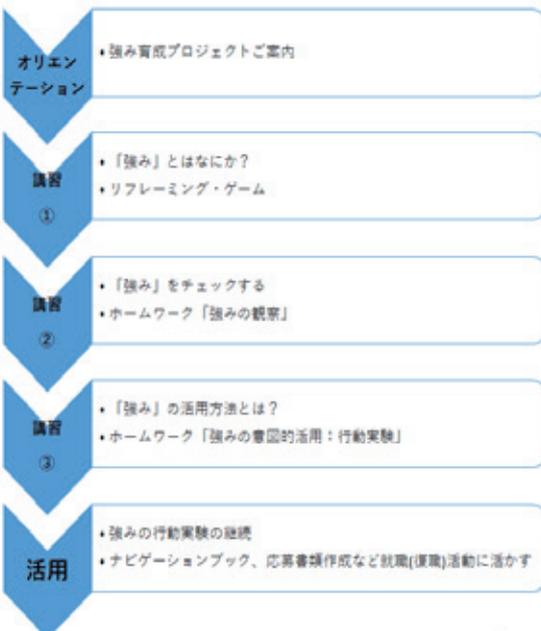
ちなみに、「強み」を知って活用することにはこんな効果があります

- ・「強み」を認識し、活用すると**キャリア形成や就職活動に積極的に取り組みやすくなる**と言われています
- ・「強み」を活用する人は**ストレスに強くなる**、また、「強み」の自覚は**自信や成長し続けられるという感覚を強化する**と言われています



ワークシステム・サポートプログラム 4

WSSP版強み育成プロジェクト 全体構成



ワークシステム・サポートプログラム

5

WSSP版強み育成プロジェクト を受講していく際のポイント

【「強み」について】

- ・「WSSP版強み育成プロジェクト」では、「自分が思う「強み」が本当に「強み」か分からない」といったものも「強み」として取り上げます
- ・今は「強み」かどうか自信がなくても大丈夫です
プロジェクトを通じて「強み」を育成していきましょう

【人との関わり】

- ・「強み」は人との関わりで成長します
- ・講習では、他者と意見共有やゲームを行う場合があります
- ・参加者みんなが自由に話せる雰囲気づくりを心がけていきましょう



【継続的な取り組み】

- ・「強み」のワークは、毎日行うことが大切です
- ・継続的に強みを意識できるよう「ホームワーク」を実施します



ワークシステム・サポートプログラム

6

WSSP版強み育成プロジェクト 受講に向けた準備

【今の自分自身の「強み」を書き出してみよう】

- ・次のページのワークシートを
「強み」の講習①：●月●日までに作成してください

- ・書き出せない項目は未記入で大丈夫です



ワークシステム・サポートプログラム

7

あなたの思う、強み(長所、セールスポイント)を教えてください。

- ①自分の強み(長所、セールスポイント)はなんですか?自由に書き出してみてください。

- ②強みを活かしていると思う身近な人(憧れる人、理想の人)はいますか?芸能人やアニメ、マンガのキャラクター、歴史上の人物でもかまいません。自由に書き出してみてください。

- ③こんな強みがあればいいなと思うことやあと少しで強みになると思う自分のよさはありますか?自由に書き出してみてください。

ワークシステム・サポートプログラム

8

第1回 月 日 ()

「強み」の講習①

～ 「強み」とは? ～

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-1

- ・「WSSP版強み育成プロジェクト」で、自分自身の「強み」を認識して、就職(復職)活動へ活かしていきます
- ・「強み」の「発見」、「意図的活用」、「認識」することは、就職(復職)活動に向けて自信を高めたり将来のイメージを固めることに役立ちます
- ・自分自身の「強み」を知るほどストレスに強くなるなどメンタルヘルスの安定にも役立ちます

自分の「強み」に目を向け、
職業生活でのセールスポイント
を増やしていきます

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-2

講習の目的

1. 自分自身の「強み」を発見
または再認識すること
2. 自分自身の「強み」が活かせる
場面と方法を見つけること
3. 日常生活や職業生活で自分
自身の「強み」が活かせること

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-3

講習①の内容

- ・「強み」とは何か?
- ・「強み」の構成要素
- ・「強み」を認識し、活用することの効果
- ・リフレーミングとは? / リフレーミング・ゲーム

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-4

「強み」とは何か?

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-5

「強み」とは何か?

皆さんは「強み」と聞いてどのようなイメージを
思い浮かべますか?

「その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの」

出典：新沢あさみ・石村郁夫：大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連
東京成徳大学臨床心理学研究, 第15号, p.170 (2015)

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-6

「強み」の種類

自信	自分軸	自己制御	自己理解	自己受容	寛容
純真	奉仕	忍耐力	知識	平等	信義
勇気	正確	収集心	謙虚	競争心	希望
チャレンジ精神	伝え上手	表現力	傾聴	共感	創造力
誠実	協調	愛情	学習欲	統率	バランス
ユーモア	個性尊重	情熱	保守性	尽力	熟練
柔軟性	成長	繋がり	分析	合理性	適応性
行動力	思いやり	やり抜く力	信心深さ	好奇心	冒険心
感謝	感受性	改善	決断	集中	整理
未来志向	計画性	閃き	道徳	平静	促進

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)を元に作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-7

これは「強み」でしょうか?

- ・Aさんは、商品の分かりやすい説明ができます
- ・Aさんの話を聞いた人はその商品が欲しくなってしまいます
- ・そのため、営業成績がトップです
- ・しかし、Aさんは営業が嫌いです
- ・そもそも人と話をする事自体あまり好きではありません
- ・そのため営業に行くたびに憂うつになります

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-8

「強み」の構成要素

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-9

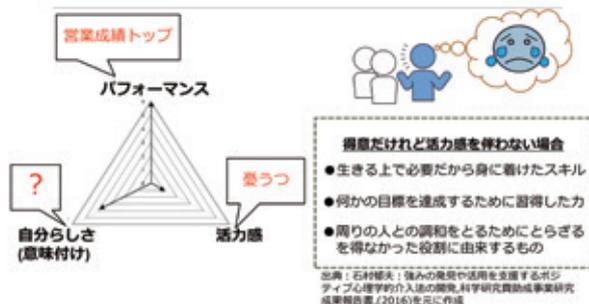
「強み」の構成要素

パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦勞したが乗り越えられたこと
活力感	楽しめる、生き生きできる、熱中できる、没頭できる、深い満足感、パッション 安らぎ、喜び、感謝、誇り、畏敬、愛
自分らしさ (意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

出典：石村敏夫「強みの発見や活用を支援するボジティブ心理学的介入法の開発」
科学技術振興機構研究開発報告書(2016)を元に作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-10

Aさんの「分かりやすい説明ができる」を 構成要素ごとに整理してみよう！



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-11



自分で思う「強み」は本当に「強み」なのかな？
これから「強み」になるのかな？

「本当に「強み」なのかな？」とまだ自信が持てないものでも「強み」として取り上げます

自分自身の「強み」をたくさん発見し、意図的に活用し、育てていきましょう！



“発見”



“意図的活用”



“認識”・“活用”

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-12

「強み」を認識し、 活用することの効果

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-13

「強み」を認識し、 活用することの効果

- ・強みの自覚は、自信や成長し続けられるという感覚を強化する¹⁾
- ・強みを多く自覚している人は、抑うつや不安が低い¹⁾
- ・個人の強みをフィードバックすることで生産性が向上し離職率が下がる²⁾
- ・強みの活用は、幸福感や人生満足感を高める²⁾
- ・強みを活用する人は、ストレスを感じにくい²⁾
- ・強みの活用は、自己効力感や自尊心を高める³⁾
- ・強みを自覚しているほど、キャリア形成や就職活動に対する積極的な姿勢を示している²⁾
- ・強みの意識的な活用は、仕事に対する熱意を向上させ、組織への愛着心を高める²⁾

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-14

「発達障害の特性チェック」 ワークブック

- ・発達障害の特性チェックリストに回答してみましょう
- ・この特性チェックリストは、さまざまな特性を長所短所の両面から掲載しています
- ・長所短所の両方にチェックをつけても構いません
- ・どのような長所や短所があるか、それがどの程度かは人それぞれで異なります

出典：障害者職業総合センター職業センター発達障害者のワークシステム・サポートプログラム、ナビゲーションブックの作成と活用(2016)、発達障害の特性チェックシートを改変

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-15

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-16

人はポジティブな要素より ネガティブな要素に目を向けやすい

「人間の脳の認識は期待値との差分によっ
て行われるため、予定通りにできて差分を
生みなかった事柄に対しては意識が向きに
くい」

(出典：著者個人)「SMART DRIVEN プレイン トリプル パフォーマンスが高まる脳の状態とは」
株式会社ディスカヴァー・トゥエンティワン(2020)

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-17

実際に、「強み」を意識する ことはむずかしい

- ・強みは意識されにくく、一般に約3割の人しか強みを自覚していないと言われています²⁾
- ・日本の大学生を対象とした調査では、
 - ①弱みの自覚が69.7%であったのに対し、強みの自覚は36.4%でした²⁾
 - ②就職活動の自己PR以外に、強みを意識し、積極的に活用しようとする意識が薄いと指摘されています²⁾

だからこそ、意識的に「強み」に
目を向けることが大切！

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-18



『意識的に「強み」に目を向ける』って、
具体的にどうすればいいんだ？



『意識的に「強み」に目を向ける』ためには、
地道なトレーニングが必要で
次のスライドからトレーニングの内容を確認していきましょう！

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-19

リフレーミングとは？ リフレーミング・ゲーム

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-20

リフレーミングとは

「ものの見方や考え方を変える、今までとは異なった
角度・視点からも物を見るという意味」

リフレーミングの方法

『状況のリフレーミング』
◆行動や特性がプラスに働く状況へと焦点をあてる

『意味のリフレーミング』
◆状況を変えずにそのものが持つ意味を捉え直す

注意

特定の行動・特性に対して、その視点や枠組みを変
えるのであって、ポジティブシンキングとは異なります

参考：白井幸子：交流分析とリフレーミング(リフレーミング-その理論と実践「つらい」とき見方を変えてみたら)
(臨床心理学の視点から)現代のエスプリ、523、19-29、2011。

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-21

リフレーミングの例

＜状況のリフレーミング＞
“声大きい”：「静かなオフィスで声大きい」と→ うるさい
「騒音のある工場だと」→ 声がよく聞こえる

＜意味のリフレーミング＞
“心配性”：心配性の人がとりがちな行動を考える

- ①書類に間違いがないか念入りに確認する
- ②災害時の備えを万全にする
- ③新しいことをする前に失敗したときのリスクについて考える

・①～③の特徴を持つ人はどういう人と言える？

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-22

リフレーミング・ゲーム

※このゲームは2名以上で実施します

準備

- ・ゲームの進行役を決めます（進行役がプレーヤーを兼務することもできます）
- ・テーブル中央に講師から配布されたネガティブな言葉が書かれたカード（Nカード⁴⁾ 5）の山を置きます

ゲームの流れ

- ① 進行役は山札の一番上の目隠しカードを取り、テーブルにおきます
- ② プレーヤーは山札の一番上に書かれた言葉に関して素早くリフレーミングを行います
- ③ プレーヤーは拳手し、リフレーミングの内容を発表します
(発表は早いもの順とし、発表順は進行役が決めてください)
- ④ 発表したリフレーミングの内容が他のプレーヤー全員に認められた場合、該当のNカードを獲得します
- ⑤ ②～④を3回繰り返し、最終的に最も多くのNカードを獲得した者が勝者となります

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-23

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-24

講習①の内容・まとめ

「強み」の定義	その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの	
「強み」の構成要素	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦労したが乗り越えられたこと
	活力感	熱中できる、没頭できる、喜びや安らぎを感じられること
	自分らしさ(意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

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
科学的研究費助成事業研究成果報告書(2016)を元に作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-25

次回予告

「強み」の講習②

～「強み」の発見と再認識～

- ・講習①の復習
- ・「強み」発見チェックリスト
- ・「強み」の構成要素のチェック
- ・ホームワーク：「強みの観察」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-26

引用・参考文献

- 1) 駒沢あさみ・石村郁夫：強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討
東京成徳大学臨床心理学研究, 第16号, p.173-180 (2016)
- 2) 駒沢あさみ・石村郁夫：大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連
東京成徳大学臨床心理学研究, 第15号, p.169-177 (2015)
- 3) 石村郁夫・駒沢あさみ：大学生における強みの自覚がうつ・不安症状に及ぼす影響
東京成徳大学臨床心理学研究, 第15号, p.178-186 (2015)
- 4) ネガボ辞典制作委員会：ネガティブな言葉をポジティブに交換ネガボ辞典, 主婦の友社,(2012)
- 5) 障害者職業総合センター職業センター：発達障害者のワークシステム・サポートプログラム
ナビゲーションブックの作成と活用,(2014)
発達障害の特性チェックシート

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-27

第2回 月 日 ()

「強み」の講習②

～ 「強み」の発見と再認識 ～

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-1

講習②の内容

- ・講習①の復習
- ・「強み」発見チェックリスト
- ・「強み」の構成要素のチェック
- ・ホームワーク：「強みの観察」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-2

講習① ～復習～

「強み」の定義	その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの	
「強み」の構成要素	パフォーマンス	成功体験、頑張ったこと、苦労したが乗り越えられたこと
	活力感	熱中できる、没頭できる、喜びや安らぎを感じられること
	自分らしさ(意味付け)	生きる上で大切にしている、自分らしさを見出していること

出典：石村 勉夫：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
科学的研究助成事業研究成果報告書(2016)を元に作成

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-3

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-4

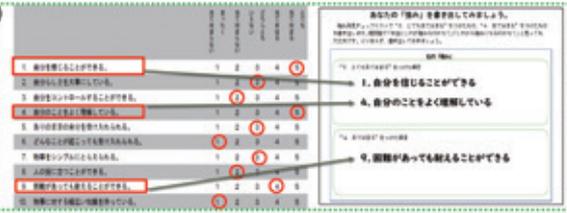
「強み」発見 チェックリスト

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-5

「強み」発見チェックリスト の使い方

ワークブック

①



②

このプロジェクトで伸ばしていきたい「強み」を5個書き出します

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-6

「強み」の構成要素の チェック

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-7

「強み」の3つの構成要素を チェックしよう

ワークブック

1. パフォーマンスのチェック

その強みを発揮できているとき、下記の内容が総合的にどの程度当てはまるかを考え、1～6の数字を選び、記入しよう

物事がたいしてうまくいく、いい成果を取ることができる、最大限のちからを発揮できると思う、成功している、うまくやれていると思う

2. 活力感のチェック

その強みを活かしているとき、下記の内容が総合的にどの程度当てはまるかを考え、1～6の数字を選び、記入しよう

高揚感がある、生き生きとした感じがする、エネルギーが湧いてくる、わくわくした気持ちになる、熱中できる、その他ポジティブな感情(例：やすらぎ、喜び、感謝、誇り、畏敬、愛)を感じる

3. 自分らしさ(意味付け)のチェック

あなたにとって、その強みもつ意味を考えると、その強みに関して、下記の内容が総合的にどの程度当てはまるかを考え、1～6の数字を選び、記入しよう

自分らしく生きる上で欠かせない、意義がある、特別な意味をもっている、自分らしさの核になっている、生きる上で大切にしている

1:全く当てはまらない 2: 当てはまらない 3: やや当てはまらない 4: やや当てはまる 5: 当てはまる 6: とてもよく当てはまる

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-8

「強み」の3つの構成要素を チェックしよう レーダーチャート作成

私の強み5(ファイブ)	パフォーマンス	速力感	集中らしさ
1. 自信	3	6	5

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-9

MEMO

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-10

ホームワーク

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-11

ホームワーク 「強みの観察」

- これから1週間、今日選んだあなたの「強み5(ファイブ)」が、日常生活でどのように表れているか、自分自身で観察します
- 詳細は、ワークブックをご覧ください

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-12

観察記録のつけ方練習

■ Bさんの語りを読んで、Bさんの「強み」を記録してみましょう

【Bさんの語り】

「私は菓子メーカーの商品開発部門で新商品の開発を担当しています」
 「新商品開発のヒントにするため、常に他社の新商品の情報収集をしています」
 「また、毎週水曜日はコンビニやスーパーに出向き、気になったお菓子を購入し実際に食べてみることで味や風味などの研究をしています」
 「私が開発したお菓子が実際に発売されたことがありとても達成感がある仕事だと思っています」
 「綿切りまでにイメージした味が見つかられず失敗し苦しい思いをすることもありますが、常に新しいものを作り出す挑戦ができる楽しい仕事だと思っています」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-13

・ Bさんの「強み」の種類、「強み」が表れている場面・状況、その時の行動・考え、結果、気持ちを書き込みましょう

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-14

【記入例】

・ Bさんの「強み」の種類、「強み」が表れている場面・状況、その時の行動・考え、結果、気持ちを書き込みましょう

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち
No. 15 収集心	新商品開発に向けて常に	他社の新商品の情報収集をしている	新商品開発のヒントを得ている	楽しい 達成感がある
No. 19 チャレンジ精神	新商品開発に向けて常に	新しいものを作り出す	新商品開発	楽しい 達成感がある
No. 33 情熱	毎週水曜	コンビニやスーパーへ商品を買に行く	新しい味や風味の研究ができています	楽しい 達成感がある

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-15

MEMO

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ②-16

次回予告

「強み」の講習③

～「強み」の活用とは?～

- ・ホームワーク「強みの観察」感想共有
- ・「強み」をいろいろな視点からとらえる
- ・「強み」の活用について
- ・ホームワーク
「強みの意図的活用：行動実験」

引用・参考文献

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)

【講習③～「強み」の活用とは?～】

第3回 月 日 ()

「強み」の講習③

～ 「強み」の活用とは? ～

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-1

講習③の内容

- ・ホームワーク「強みの観察」感想共有
- ・「強み」をいろいろな視点からとらえる
- ・「強み」の活用について
- ・ホームワーク
「強みの意図的活用：行動実験」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-2

ホームワーク 「強みの観察」 感想共有

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-3

ホームワーク 「強みの観察」感想共有

- ・1週間「強み」に注目して過ごした感想を共有しましょう

(例)
「観察記録をつけたことで複数の「強み」を発揮していることに気づきました」
「記録することは難しかったけれども、「強み」を意識した1週間を過ごせました」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-4

「強み」を いろいろな視点からとらえる

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-5

「強み」を いろいろな視点からとらえる

ウォーミングアップ

菓子メーカーの商品開発部門で新商品の開発を担当しているBさんの語りを読んで、Bさんの「強み」を見つけてみましょう

【Bさんの語り】
「この仕事は好きなのですが、この前、失敗してしまいました」
「実は、上司から大人が満足する高級感のあるチョコレートの開発を指示されました。しかし、まだ誰も口にしたことのない味、食感、見た目を追求しているうちに、練切りのことをすっかり忘れてしまって・・・こっぴどく怒られました」
「とりあえず出来上がったものを上司に試食してもらい高評価を得たのですが、個人的にはまだまだ改良したい点があるんです・・・私からすれば50点ぐらいの出来なのに、どうして上司は高く評価したのか・・・いまだに納得いかないんですよね」



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-6

「強み」を いろいろな視点からとらえる ワーク1

ワークの手順

- ① ペアもしくは3人1組で、一人が話し手になり、ほかの人は聞き手になります
- ② 話し手は、人に話せる内容で、日常生活でのちょっとした失敗や苦労した経験を2分間話してください
- ③ 聞き手は、下の1～4から、話し手の隠された「強み」に気づくための質問を選んでください

【「強み」に気づくための質問】

1. 「その〇〇や△△というところは、私には見方を変えたら〇〇〇〇というような新しいおもしろさのように思えますが、いかがですか?」
2. 「その経験から学んだことはありますか?」
3. 「その経験があとで役に立ったと思うことはありますか?」
4. 「そのつらい経験からどうやって立ち直りましたか?」

- ④ 聞き手は話し手に選んだ質問をしてください
- ⑤ 話し手は質問に答えてください※聞き手は相づちだけ返します
- ⑥ 最後に、話し手はワークを通じて得た気づきを話してください

例：「〇〇は自分のダメなところだと思っていたけど、見方を変えれば△△という強みになるのかなあと思いました。」

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-7

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-8

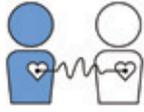
「強み」を
いろいろな視点からとらえる
ワーク2

「他者の強み当てゲーム」
ワークブック

- ・「強み」は、他者との関わりを通して、さらに成長していきます
- ・例えば、人の「強み」に注目することで、自分の「強み」にも目が向きやすくなる、人に言われて自分の気づいていなかった「強み」に気づくなどと言われています

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-9

MEMO



ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-10

「強み」の活用について

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-11

「強み」の活用に関する
留意点

- ・「強み」の過剰な活用は、ネガティブな評価に転じることがあります
- ・「強み」を活用する場面やタイミングに気を付けましょう
- ・「強み」を使わないという選択肢があります

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-12

ホームワーク

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-13

ホームワーク
「強みの意図的活用：行動実験」



- ・これから1週間、あなたの「強み」を、【どのような場面・状況】で活用し、【その結果・成果はどうだったか】、【そのときの気持ちはどうだったか】を記録してもらいます
- ・慣れるまでは、意図的に活用するのではなく、結果的に活用していた・・・となるかもしれませんが、それでもOKです
- ・詳細は、次のスライドとワークブックをご覧ください

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-14

ホームワーク
「強みの意図的活用：行動実験」

～ 行動実験の流れ ～

- ① 「強み」を意図的に活用する場面を決める
- ② 「強み」を意図的に活用する行動を決める
- ③ 実際にやってみる
- ④ 記録する

ヒント「強み」を活用したら・・・」

- ・仕事で使うとしたら？
- ・自己紹介資料の作成で使う？
- ・支援者と一緒に問題解決を図るときに使う？
- ・他者とのコミュニケーション場面で使う？

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-15

引用・参考文献

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)

リー・ウォータース：ストレングス・スイッチ 子どもの「強み」を伸ばすポジティブ心理学
株式会社光文社, (2018)

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ③-16

「強み」はチームで働く

「強み」は、単体よりも、いくつかの「強み」が互いに関わり合い、
チームとして働いているときに最も力を発揮します



ワークシステム・サポートプログラム

WSSP版強み育成プロジェクト

「強み」を認識し、 活用することの効果

- ・強みの自覚は、自信や成長し続けられるという感覚を強化する¹⁾
- ・強みを多く自覚している人は、抑うつや不安が低い¹⁾
- ・個人の強みをフィードバックすることで生産性が向上し離職率が下がる²⁾
- ・強みの活用は、幸福感や人生満足感を高める²⁾
- ・強みを活用する人は、ストレスを感じにくい²⁾
- ・強みの活用は、自己効力感や自尊心を高める³⁾
- ・強みを自覚しているほど、キャリア形成や就職活動に対する積極的な姿勢を示している²⁾
- ・強みの意識的な活用は、仕事に対する熱意を向上させ、組織への愛着心を高める²⁾

ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト

①—14

「強みの意図的活用:行動実験」 行動実験の①～④に取り組めたら⑤～⑥に取り組んでみましょう！

～ 行動実験の流れ ～

- ①「強み」を意図的に活用する場面を決める
- ②「強み」を意図的に活用する行動を決める
- ③ 実際にやってみる
- ④ 記録する



- ⑤ 「強み」を別の場面で活用できるか検討する
- ⑥ 「強み」を意図的に活用するためにした行動の中から別の「強み」を発見する

ワークシステム・サポートプログラム

WSSP版強み育成プロジェクト

表面

Nカード (目隠しカード)	融通が 利きにくい	正直すぎる
常識不足	協調性が低い	他者の気持ちが 分からない
他者の顔色を 気にする	不安になりや すい	疲れやすい

裏面

・誠実 ・真面目 ・素直	・ルールを重んじる ・自分の考えを持っている ・周りに感われない	Nカード (目隠しカード)
・他者に感われない ・自分の意見を大切にしてい る ・自分のことに集中している	・人に流されにくい ・人に頼らず自分の考えで行 動する	・自由な発想ができる ・新たな価値を見出すことが できる ・新しいアイデアを出すこと ができる
・自分の調子に気づける ・物事に集中して全力で取り 組む	・先々のことを考えることが できる ・事前に危険に気づくことが できる	・細かいことに気を配ること ができる ・他者の様子をうかがうこと ができる

表面

Nカード (目隠しカード)	比喩や言葉の裏 の意味を読むこ とが苦手	説明がまわり くどい
会話が一方的 になる	言いたいことが うまく言えない	興味が偏って いる
興味が無いこ とに取り組むこ とが苦手	予定外のこ とに焦る	臨機応変が 苦手

裏面

・言葉を正確に使う気持ちが 強い ・細かい部分まで伝えたい 気持ちがある	・他者の言葉を率直に受け 止めることができる ・言葉の受け取りが素直	Nカード (目隠しカード)
・一つのことへの興味・関心 が深い ・自分の興味があることをよ く分かっている	・文の組み立てや言葉遣いを ひとつひとつ丁寧に考える ことができる ・間違ったことを伝えない	・興味のあることを一生懸命 に話す ・他者に伝えたいことをたく さん持っている
・いつも通りの秩序や予定を 重んじる ・習慣化していることが得意	・見通しがついていると力を 発揮しやすい ・予定をしっかり把握して いる	・興味があると取りかかるこ とができる ・物事の意味や目的をしっか りと見出す

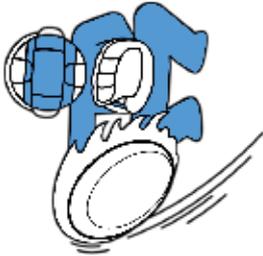
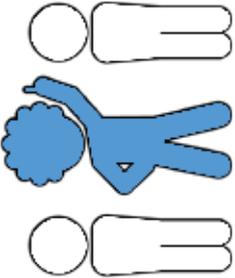
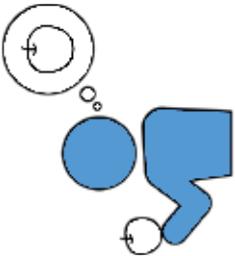
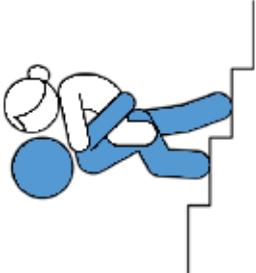
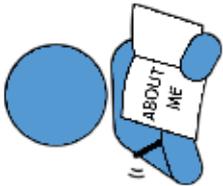
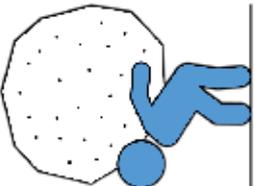
表面

Nカード (目隠しカード)	気が散り やすい	じっとしていられ ない
自紙のカードは、リフレーミング・ゲームで取り上げたい言葉があれば、自由に付け加えて 使ってください		

裏面

・活発 ・行動力がある	・いろいろなことに関心があ る ・自分が興味を持つことを見 つけることができる ・好奇心旺盛	Nカード (目隠しカード)
自紙のカードは、リフレーミング・ゲームで取り上げたい言葉があれば、自由に付け加えて 使ってください		

※データを「短辺とじ」で印刷すると、表裏が対応するようになっています。

<p>No.1</p> <p>confidence</p> <p>自信</p> 	<p>No.6</p> <p>open-mindedness</p> <p>寛容</p> 
<p>No.2</p> <p>authenticity</p> <p>自分軸</p> 	<p>No.7</p> <p>simplicity</p> <p>純真</p> 
<p>No.3</p> <p>self-control</p> <p>自己制御</p> 	<p>No.8</p> <p>service</p> <p>奉仕</p> 
<p>No.4</p> <p>understanding</p> <p>自己理解</p> 	<p>No.9</p> <p>tolerance</p> <p>忍耐力</p> 
<p>No.5</p> <p>self-acceptance</p> <p>自己受容</p> 	<p>No.10</p> <p>knowledge</p> <p>知識</p> 

「自分」を信じていることができるこの人は、自分自身にほこりをもって何ごとも行おうとかが出来ます。一部もしくは全部において自分自身を肯定的にとらえることができます、希望を忘れない人です。

MYR

自分の個性を認め、それをして大切にしています。他人と競うよりも、自分らしさを大切にして自分のペースでいきたいと考えています。周囲に流されず、自分の思うように決定し行動できる人です。

MYR

自分の感情や行動を、状況に合わせてコントロールすることが出来る人です。TPOや規律をきちんと守るといった意味で安定的であり、危険だと認知したことはあまり手を出さない傾向があるようです。周りの環境に流されすぎることがありません。

MYR

「自分」がどういう人間であるか、客観的に捉えている人です。自分自身のことをよく理解しています。他人にまだわからない自分を持っています。

MYR

長所・短所を含めたありのままの自分を受け入れることができる人です。「自分」の存在を認めることができます。短所も長所ととらえられる、ポジティブな思考を持ち合わせています。

MYR

どんな場面でも何が起こっても平静でいられる心の広さを持っていきます。焦っていら立つようなことは少なく、窮地に直面しても深呼吸ひとつで落ち着くことができます。感情のコントロールが上手で、大抵のことには動じません。

MYR

物ごとを深く考えすぎたり裏を読んだりせず、ありのままに受け取ることが出来ます。素直で楽観的に物ごとをとらえられ、また、自分の考えや感情も素直に表現する中で、「自由奔放」という言葉がピッタリ合う人です。

MYR

人の役に立とうとする気持ちが強く、積極的に関わっていくことができます。ゆんどうみかがよく世話好きで、困っている人をほおっておけないところがあります。自己犠牲的ではありませんが、周りが喜ぶと自分も嬉しくなる人です。

MYR

困難に直面したときに、耐える努力をすることが出来ます。自分に厳しく、物ごとを簡単に諦めない根性を持っていきます。何ごとに対しても粘り強く取り組むことができます人です。

MYR

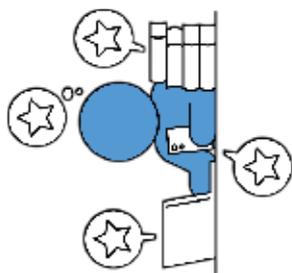
物ごとに対して幅広い知識を持っていきます。深く理解する力があるため、一度覚えたことを忘れることはなかなかありません。何ごとにも認知的にとらえようとする傾向があります。

MYR

No.15

collection

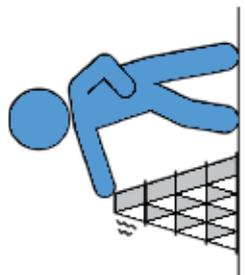
収集心



No.14

precise

正確



No.13

courage

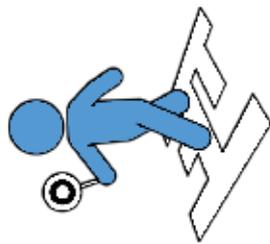
勇氣



No.12

honor

信義



No.11

equality

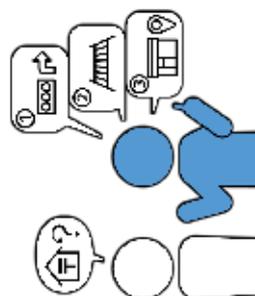
平等



No.20

telling

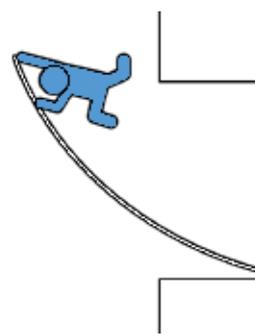
伝え上手



No.19

challenge

チャレンジ精神



No.18

hope

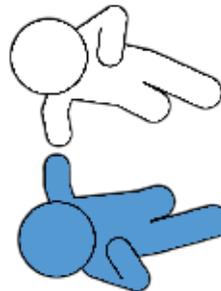
希望



No.17

competitiveness

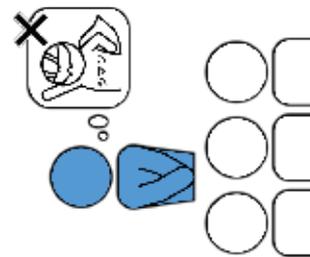
競争心



No.16

modesty

謙虚



どんな人でも平等に接することができ、競争したりひいきしたりするのをあまり好みません。周囲との距離感をはかるのが上手な人でもあります。

MYR

自分が「正しい」と思うことに基づき、信念を持つて行動できます。自分の言動について自信があり、他人のために活かすことができます。

MYR

どんなことにも恐れることなく立ち向かえる、勇気のある人です。思い切った行動が取れるので、リーダーとして集団を率いるのも適任です。自分や周囲を奮い立たせ、士気を上げるのが上手です。

MYR

一つひとつの作業が緻密で正確です。気配りや目配りなどきめ細やかな配慮ができ、小さなことも見逃しません。そのためミスも少なく、頼りになる存在です。また、物ごとの整頓も上手に行うことができます。

MYR

興味を持ったものや情報などを幅広い観点から集めようとする、収集心あふれる人です。主観性と客観性のバランスがとれているため、物ごとについて多角的にとらえることができます。

MYR

謙虚で、自分の能力や努力をひけらかすことがありません。淡々と物ごとへのぞむ姿勢からは、誰に言うでもない向上心がにじみ出ています。

MYR

競争心にあふれ、常に何かと競い合っています。安定よりも刺激を求めており、行動力も抜群です。本質は真面目で、さまざまなことに挑戦しようとするチャレンジ精神や好奇心も持ち合わせています。

MYR

常に前向きで希望を持ち、ポジティブシンキングができる人です。他の人が悲観してしまふようなことでも前向きにとらえられ、受けいれることができます。

MYR

チャレンジ精神が旺盛で、常に何かに挑戦しているバイタリテイあふれる人です。新しいことを試したり、もっと上の段階を目指したりするのが好きで、ふみ出すことを恐れません。

MYR

物ごとをわかりやすく説明したり伝えたりするのが上手な人です。言葉のチョイスも絶妙で、事実はもちろん、感情もうまく伝えることができます。

MYR

No.25

sincerity

誠実



No.24

creativity

創造力



No.23

sympathy

共感



No.22

listening

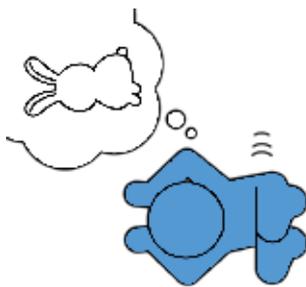
傾聴



No.21

expression

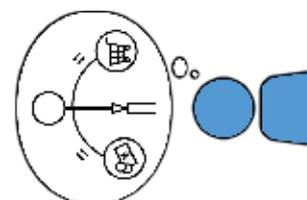
表現力



No.30

balance

バランス



No.29

leadership

統率



No.28

learning

学習欲



No.27

love

愛情



No.26

cooperative

協調



考えやイメージなど、自分の内側にあるものを好きな方法で表現することができず。常にイメージをふくらませているので、想像力豊かとも言えるでしょう。また、大勢に対して何かを伝えることにも長けています。

MYR

人の話しに誠意を持って耳を傾けることができる、いわゆる「聞き上手」です。しかしあまり感情を入れ込みすぎることがないため、要点を分析して話を整理することにも長けています。また、話しをきちんと聴けるので快い協力関係を築けます。

MYR

常に相手の気持ちに共感を示すことができる人です。感情に寄り添いながらも状況の客観視ができるため、相手に引きずられすぎることがありません。円滑な人間関係を築くことができます。

MYR

自分の中にあるイメージや考えなどを、独自の「カタチ」にして新しく生み出していくことができます。自分にとって価値があると思えば、他人の目や社会の評価は気にしません。閃きをカタチにするのが楽しくて仕方ないので。

MYR

人や物ごとに対して誠実に接したり、取り組んだりすることができません。礼儀正しくTPOをわきまえた言動ができるため、よい信頼関係が築けます。理不尽なことがあっても感情を爆発させるようなことが少ない人です。

MYR

常にたぐさんの人・もの・状況に向かって働きかけることができる人です。どんな人でも瞬時に協力関係を築くことができ、物ごとを成し遂げるために協調性の発揮を惜しみません。また周囲をよく観察することで、場の空気を読むことにも長けています。

MYR

周囲と情緒的に接することができません。人とかわるのが好きで、それにより愛情や親しみを感じられる人です。また、状況に対応するために周囲と協力関係を結び行動することにもたぐらいがあります。

MYR

常に学習意欲をもって物ごとにとのぞむことが自然にできる人です。いいことだけではなく悪いことから学ぶほうとするため、同じ失敗は繰り返しません。積極的で行動力があります。

MYR

集団をうまくまとめ、リーダーとして一歩前に立つことができます。指導力や指令性も持ち合わせているため、みんなついてきます。ただ上に立つだけではなく自分自身も集団に貢献する心持ちでおお、それが行動に表れるリーダーシップにあふれた人です。

MYR

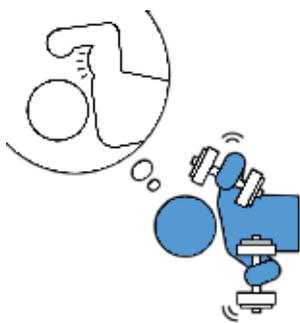
思考が柔軟でかたよりがありません。その時の物ごとを判断する上でどちらにもかたよらず、かつ客観的に見た感覚で理解できる人です。

MYR

No.35

persistence

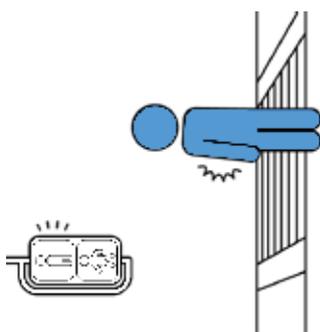
尽力



No.34

conservativeness

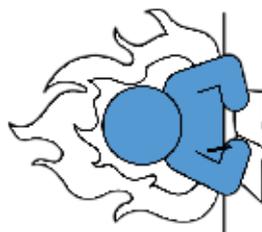
保守性



No.33

passion

情熱



No.32

uniqueness

個性尊重



No.31

humor

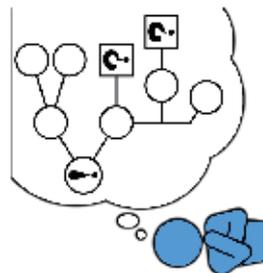
ユ一モア



No.40

consideration

分析



No.39

connecting

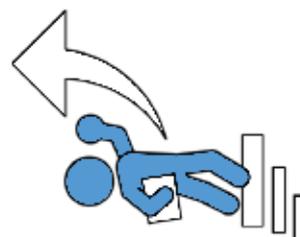
繋がり



No.38

growth

成長



No.37

flexibility

柔軟性



No.36

master

熟練



周りで起こる事柄や接する人など、何ごとにも「面白さ」を見出すことができるユーモアのある人です。あまり気乗りしない事でも、面白いところを一つ見つけてしまえばあとは楽しんで取り組めます。また、それを発見するためにさまざまな方法を試すなど、行動も積極的です。

MYR

個性を尊重しながら他人と接することができる人です。自分は自分、他人は他人と割り切って行動する傾向もあるようです。他人の個性にユーモアを見出すことにも長けています。

MYR

その物ごとに対して、時間や労力・お金などを惜しむことなく打ち込むことができる、バイタリテイあふれる人です。周りの目も気にならないほど自分の世界にのめり込む傾向があります。

MYR

昔からあるものや、決められている事柄を守って行動することができる。良くも悪くも保守的で、変化をあまり好みません。また、誰か(何か)に働きかけていくよりも、自分の世界を守っていくことを重んじる傾向があります。

MYR

物ごとに取り組む姿勢は極めて勤勉で一生懸命、努力を惜しむことがありません。「尽力」という言葉がびつたりくるような人です。高い成長欲求に対して、行動力や集中力、協調性、責任感などを持ち合わせています。

MYR

物ごとを長く経験することで、それに必要な技術や能力を自分のものとしてしっかりと習得している人です。熟達までに時間を要するものであっても、自分なりに工夫しながら努力を積み重ねることがができます。

MYR

思考や感情が柔軟で、調和性を重んじた行動をとることがができます。自分とことなる意見でも受け入れることができ、一点にこだわることができないかもしれません。また、場面に応じた行動ができるため、どんなことにもあまり動じずにいられます。

MYR

成長したい、目標を達成したいという気持ちがとても強い人です。自分を高めるといふ欲求を満たすために、チャレンジ精神を発揮します。そして挑戦したことに對して真面目に取り組んでいける努力家です。

MYR

人と積極的にかかわることがができます。外向的かつ行動的で、社交性やコミュニケーション能力が高い人です。どんな人でも比較的すぐに親しくなれ、また大勢の前で話すなどのことも苦になりません。

MYR

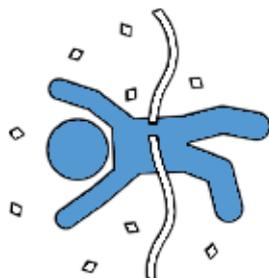
物ごとや状況などを慎重に分析することができます。感性や情緒といった主観的なものよりも、データや理論など客観的なものを重視して考えます。そのせいか、自分自身のことでもどこか他人ごとのように俯瞰して見る傾向があります。

MYR

No.45

responsibility

やり抜く力



No.44

compassion

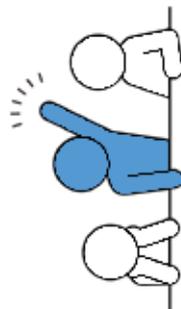
思いやり



No.43

action

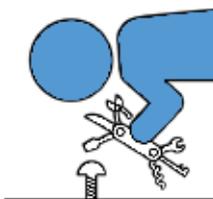
行動力



No.42

adaptability

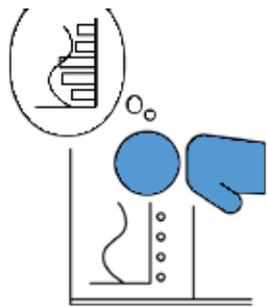
適応性



No.41

rationality

合理性



No.50

sensitivity

感受性



No.49

gratitude

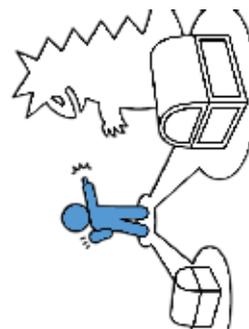
感謝



No.48

risk-taking

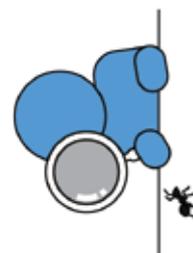
冒険心



No.47

curiosity

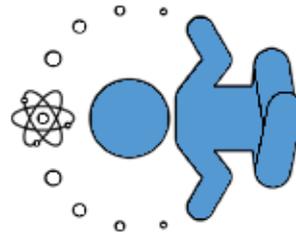
好奇心



No.46

religiousness

信心深さ



現実に即した考え方ができません。しっかりと規則や規律にのっとり行動する一方、自分なりの理論に基づいて意見を曲げないという面もあります。ただし、どちらの場合も思考は極めて合理的で筋道が通っています。

MYR

状況や場面に合わせて冷静に対応の仕方を変えることができる、まさに「臨機応変」を体現しているような人です。柔軟性があり環境に適応するのも早いですが、決して受け身ではなく、自ら行動を起こせる積極性も持ち合わせています。

MYR

積極的かつ活発的な行動力を持っており、どんな状況でもそれを活かしていくことができます。考えるより先に身体が動いている、という傾向があります。コミュニケーション能力も高く、ポジティブな気持ちで前に踏み出すことができます。

MYR

周りの人・物などに思いやりをもって接することができる人です。相手の視点に立つて物ごとを考えられるので、客観的な状況把握にもすぐれていると言えます。

MYR

一度決めたことはやり通す責任感があります。役割意識がしっかりとっているため、自分の役割や仕事に対してブライドを持つてのぞむことができます。より大きな責任を果たすため、より良い方向に進むため、積極的に行動します。

MYR

目に見えない、人智を超えた力の存在を信じることができません。身近なできごとをスピリチュアルなものにならげて考えやすく、縁起や験担ぎ、占いや花言葉などを強く信じて行動にあらわしている人です。

MYR

さまざまなことが興味の対象であり、手を出す範囲が幅広い人です。行動力とチャレンジ精神が旺盛で、時には今までと全くことなる環境に飛び込んで周囲を驚かせることもあるようです。

MYR

ハイリスク・ローリターンであって、それをいとわず冒険することができるとです。ただし、全てに対してギャンブル思考を持っているわけではなく、自分の興味があることにおいてのみ発揮される傾向があります。

MYR

自分の周りの人・物・状況などに対して常に感謝の心を忘れることがありません。その気持ちを言葉や行動にして少しずつでも外に表していけば、もっと心が豊かになるでしょう。

MYR

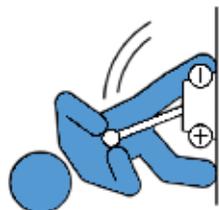
情緒に対する感覚が鋭い「感動屋」です。感情を表現するのが上手く、涙もろいところがあります。映画や本などで泣かされることもよくあるようです。

MYR

No.51

improvability

改善



No.52

judgment

決断



No.53

concentration

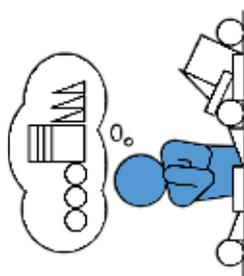
集中



No.54

arrangement

整理



No.55

futuristic

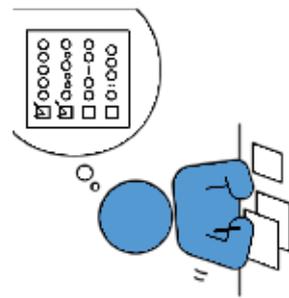
未来志向



No.56

planning

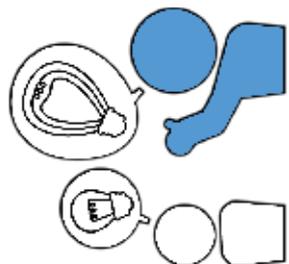
計画性



No.57

inspiration

閃き



No.58

moral

道徳



No.59

stability

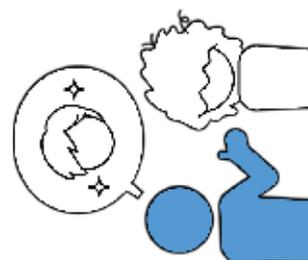
平静



No.60

encourage

促進



いま置かれている状況を脱出して、いい方向へ向かおうとします。過去の失敗を反省して、同じあやまちを繰り返さないために、またその時最善の結果が出るように全力を尽くすことができます。

MYR

何ごとにおいても、どんな時でも、大抵のことは自分で決断することができます。自分の感性や直観を大事にしますが、最終的には客観的な面も考慮して決定を下せるバランスを持ち合わせています。

MYR

外界に惑わされず、時間を忘れて自分の世界に没頭することができます。好きなことだけでなく、あまり気乗りのしないようなことでもきちんと取り組める集中力があります。

MYR

部屋や机の上を整理したり、データを体系づけてまとめたりするのが上手です。身の回りが大抵いつもきちつと片付いており、物を失くしたり、しまつてある場所を忘れたりすることがありません。

MYR

先の先を読み、考えながら行動することができます。客観的なデータに基づいた予測を立て、あらゆる状況を考慮したむだのない計画を練ることができる、いわば参謀役です。

MYR

あらゆる状況を考えながら、かつ大局を見すえて計画を立てることができません。また、その計画を実行するときもむだがありません。夏休みの宿題や試験勉強などは計画的に、余裕を持って終わらせるタイプです。

MYR

常に何かに気づこう、発見しようとしています。直観や情緒など感覚的なものを大切にしているため、想像力を発揮することができます。この独自の着想は、創造力にもつながっています。

MYR

社会的に「正しい」とされることを認め、それに基づいた言動をすることができます。道徳に従うためには多少の我慢も辞しません。本人の中では「我慢している」という認識はうすいかもしれません。

MYR

自分の情緒を安定させるすべを持っています。そのためいかなる状況に陥つても、平静を保つことができます。また、リスクのあることに挑戦するのがやや苦手な「慎重派」でもあるようです。

MYR

必要な時に必要な人に働きかけ、現状の変化をうながすことができます。相手が持っている潜在能力を見抜き、モチベーションを上げさせることで成長をうながしていけます。

MYR

強みカード 一覧表タイプ

<p>No.1</p> <p>自信</p> 	<p>「自分」を信じていることができる人は、自分自身にほこりをもって何ごとも行おうことができます。一部もしくは全部において自分自身を肯定的にとらえることができる、希望を忘れない人です。</p>	<p>No.2</p> <p>自分軸</p> 	<p>自分の個性を認め、それをとても大切にしています。他人と競うよりも、自分らしさを大切にして自分のペースでいたいと考えています。周囲に流されず、自分の思うように決定し行動できる人です。</p>	<p>No.3</p> <p>自己制御</p> 	<p>自分の感情や行動を状況に合わせてコントロールすることができるひとです。TPOや規律をきちんと守るという意味で安定的であり、危険だと認知したときにはあまり手を出さない傾向があるようです。周りの環境に流されすぎることがありません。</p>
<p>No.4</p> <p>自己理解</p> 	<p>「自分」がどういう人間であるか、客観的に捉えている人です。自分自身のことをよく理解しています。他人にまどわれない自分を持っています。</p>	<p>No.5</p> <p>自己受容</p> 	<p>長所・短所を含めたありのままの自分を受け入れることができます。「自分」の存在を認めることができます。短所も長所ととらえられる、ポジティブな思考を持ち合わせています。</p>	<p>No.6</p> <p>寛容</p> 	<p>どんな場面が起こっても平静でいられる心の広さを持っています。焦っていら立つようなことは少なく、窮地に直面しても深呼吸ひとつで落ち着くことができます。感情のコントロールが上手で大抵のことには動じません。</p>
<p>No.7</p> <p>純真</p> 	<p>物ごとを深く考えすぎたり裏を読んだりせず、ありのままに受け取ることができます。素直で楽観的に物ごとをとらえられ、また、自分の考えや感情も素直に表現するので、「自由奔放」という言葉がピッタリ合う人です。</p>	<p>No.8</p> <p>奉仕</p> 	<p>人の役に立ちとうとする気持ちが強く、積極的に関わっていくことができます。めんどうみやよく世話好きで、困っている人をほっておけないところがあります。自己犠牲的ではありませんが、周りが喜ぶと自分も嬉しくなる人です。</p>	<p>No.9</p> <p>忍耐力</p> 	<p>困難に直面したときに、耐える努力をすることができます。自分に厳しく、物ごとを簡単に諦めないう根性を持っています。何ごとに対しても粘り強く取り組みることができる人です。</p>
<p>No.10</p> <p>知識</p> 	<p>物ごとに対して幅広い知識を持っています。深く理解する力があるため、一度覚えたことを忘れることはなかなかありません。何ごととも認知的にとらえようとする傾向があります。</p>	<p>No.11</p> <p>平等</p> 	<p>どんな人でも平等に接することができます。競争したりひいきしたりするのをあまり好みません。周囲との距離感をはかるのが上手な人でもあります。</p>	<p>No.12</p> <p>信義</p> 	<p>自分が「正しい」と思うことに基づき、信念をもって行動できます。自分の言動について自信があり、他人のために活かすことができます。</p>
<p>No.13</p> <p>勇気</p> 	<p>どんなことにも恐れることなく立ち向かえる、勇気のある人です。思い切った行動がとれるので、リーダーとして集団を率いるのも適任です。自分や周囲を奮い立たせ、士気を上げるのが上手です。</p>	<p>No.14</p> <p>正確</p> 	<p>一つひとつの作業が徹底で正確です。気配りや目配りなどきめ細やかな配慮ができ、小さなことも見逃しません。そのためミスも少なく、頼りになる存在です。また、物ごとの整頓も上手に行うことができます。</p>	<p>No.15</p> <p>収集心</p> 	<p>興味を持ったものや情報などを幅広い観点から集めようとする。収集心あふれる人です。主観性と客観性のバランスがとれているため、物ごとについて多角的にとらえることができます。</p>
<p>No.16</p> <p>謙虚</p> 	<p>謙虚で、自分の能力や努力をひけらかすことがありません。淡々と物ごとへのその姿勢からは、誰に言うでもない向上心がにじみ出ています。</p>	<p>No.17</p> <p>競争心</p> 	<p>競争心にあふれ、常に何かと競い合っています。安定よりも刺激を求めており、行動力も抜群です。本質は真面目で、さまざまなことに挑戦しようとするチャレンジ精神や好奇心も持ち合わせています。</p>	<p>No.18</p> <p>希望</p> 	<p>常に前向きで希望を持ち、ポジティブシンキングができる人です。他の人が悲観してしまうようなことでも前向きにとらえられ、受け入れることができます。</p>
<p>No.19</p> <p>チャレンジ精神</p> 	<p>チャレンジ精神が旺盛で、常に何かに挑戦しているバイタリティあふれる人です。新しいことを試したり、もっと上の階段を目指したりするのが好きで、ふみ出すことを恐れません。</p>	<p>No.20</p> <p>伝え上手</p> 	<p>物ごとをわかりやすく説明したり伝えたりするのが上手な人です。言葉のチョイスも絶妙で、事実はもちろん、感情もうまく伝えることができます。</p>	<p>No.21</p> <p>表現力</p> 	<p>考えやイメージなど、自分の内側にあるものを好きな方法で表現することができます。常にイメージをふくらませているので、想像力豊かともいえるでしょう。また、大勢に対して何かを伝えることに長けています。</p>
<p>No.22</p> <p>傾聴</p> 	<p>人の話に誠意をもって耳を傾けることができます。いわゆる「聞き上手」です。しかしあまり感情を入れ込みすぎることがないため、要点を分析して話を整理することにも長けています。また、話をきちんと聴けるので快い協力関係を築けます。</p>	<p>No.23</p> <p>共感</p> 	<p>常に相手の気持ちに共感を示すことができます。感情に寄り添いながらも状況の客観視ができるため、相手に引きずられすぎることがありません。円滑な人間関係を築くことができます。</p>	<p>No.24</p> <p>創造力</p> 	<p>自分の中にあるイメージや考えなどを、独自の「カタチ」にして新しく生み出していくことができます。自分にとって価値があると思えば、他人の目や社会の評価は気にしません。閃きをカタチにするのが楽しくて仕方ないのです。</p>
<p>No.25</p> <p>誠実</p> 	<p>人や物ごとに対して誠実に接したり、取り組んだりすることができます。礼儀正しくTPOをわきまえた言動ができるため、よい信頼関係が築けます。理不尽なことがあっても感情を爆発させるようなことが少ない人です。</p>	<p>No.26</p> <p>協調</p> 	<p>常にたくさんの人・もの・状況に向かって働きかけることができます。どんな人とも同時に協力関係を築くことができ、物ごとを成し遂げるために協調性の発揮を惜しみません。また周囲をよく観察するので、場の空気を読むことにも長けています。</p>	<p>No.27</p> <p>愛情</p> 	<p>周囲と情緒的に接することができます。人とかわるのが好きで、それにより愛情や親しみを感じられる人です。また、状況に対応するために周囲と協力関係を結び行動することにもためらいがありません。</p>
<p>No.28</p> <p>学習欲</p> 	<p>常に学習意欲をもって物ごとへのぞむことが自然にできる人です。いいことだけでなく悪いことから学ぶほうとするため、同じ失敗は繰り返しません。積極的に行動力があります。</p>	<p>No.29</p> <p>統率</p> 	<p>集団をうまくまとめ、リーダーとして一歩前に立つことができます。指導力や指令性も持ち合わせているため、みんなついてきます。ただ上立つだけではなく自分自身も集団に貢献する心持であり、それが行動に表れるリーダーシップにあふれた人です。</p>	<p>No.30</p> <p>バランス</p> 	<p>思考が柔軟でかたよりがありません。その時の物ごとを判断する上でどちらにもかたよらず、かつ客観的に見た感覚で理解できる人です。</p>

<p>No.31 ユーモア</p> 	<p>周りで起こる事柄や接する人など、何ごとにも「面白さ」を見出すことができます。ユーモアのある人です。あまり気乗りしない事でも、面白いところを一つ見つけてしまえばあとは楽しんで取り組めます。また、それを発見するためにさまざまな方法を試すなど、行動も積極的です。</p>	<p>No.32 個性尊重</p> 	<p>個性を尊重しながら他人と接することができる人です。自分は自分、他人は他人と割り切って行動する傾向もあるようです。他人の個性にユーモアを見出すことにも長けています。</p>	<p>No.33 情熱</p> 	<p>その物ごとに対して、時間や努力・お金などを惜しむことなく打ち込むことができる、バイタリティあふれる人です。周りの目も気にならないほど自分の世界にのめり込む傾向があります。</p>
<p>No.34 保守性</p> 	<p>昔からあるものや、決められている事柄を守って行動することができます。良くも悪くも保守的で、変化をあまり好みません。また、誰か（何か）に働きかけていくよりも、自分の世界を守っていくことを重んじる傾向があります。</p>	<p>No.35 尽力</p> 	<p>物ごとに取り組む姿勢は極めて勤勉で一生懸命、努力を惜しむことがありません。「尽力」という言葉がぴったりくるような人です。高い成長欲求に対して、行動力や集中力、協調性、責任感などを持ち合わせています。</p>	<p>No.36 熟練</p> 	<p>物ごとを長く経験することで、それに必要な技術や能力を自分のものとしてしっかりと習得している人です。熟達までに時間を要するものであっても、自分なら工夫しながら努力を積み重ねることができます。</p>
<p>No.37 柔軟性</p> 	<p>思考や感情が柔軟で、調和性を重んじた行動をとることができます。自分ごととなる意見でも受け入れることができ、一点にこだわらざるべきことがありません。また、場面に応じた行動ができるため、どんなことにもあまり動じずいられます。</p>	<p>No.38 成長</p> 	<p>成長したい、目標を達成したいという気持ちがとても強い人です。自分を高めるという欲求を満たすために、チャレンジ精神を發揮します。そして挑戦したことに対して真面目に取り組んでいる努力家です。</p>	<p>No.39 繋がり</p> 	<p>人と積極的にかかわることができます。外向的かつ行動的で、社交性やコミュニケーション能力が高い人です。どんな人でも比較的すぐに親しくなれ、また大勢の前で話すなどのことも苦にありません。</p>
<p>No.40 分析</p> 	<p>物ごとや状況などを慎重に分析することができます。感性や情緒といった主観的なものよりも、データや理論など客観的なものを重視して考えます。そのせいか、自分自身のことでもどこか他人ごとのように俯瞰して見る傾向があります。</p>	<p>No.41 合理性</p> 	<p>現実即した考え方ができます。しっかりと規則や規律ののっぴり行動する一方、自分なりの理論に基づいて意見を曲げないという面もあります。ただし、どちらの場合も思考は極めて合理的で筋道が通っています。</p>	<p>No.42 適応性</p> 	<p>状況や場面に合わせて冷静に対応の仕方を変えることができる、まさに「臨機応変」を体現しているような人です。柔軟性があり環境に適応するの早いですが、決して受け身ではなく、自ら行動を起こせる積極性も持ち合わせています。</p>
<p>No.43 行動力</p> 	<p>積極的かつ活発的な行動力を持っており、どんな状況でもそれを活かしていくことができます。考えるよりも先に身体が動いている、という傾向があります。コミュニケーション能力も高く、ポジティブな気持ちで前に踏み出すことができます。</p>	<p>No.44 思いやり</p> 	<p>周囲の人・物などに思いやりをもって接することができる人です。相手の視点に立つて物ごとを考えられるので、客観的な状況把握にもすぐれていると言えます。</p>	<p>No.45 やり抜く力</p> 	<p>一度決めたことはやり通す責任感があります。役意識がしっかりしているため、自分の役割や仕事に対してプライドを持ってのぞむことができる人です。より大きな責任を果たすため、より良い方向に進むため、積極的に行動します。</p>
<p>No.46 信心深さ</p> 	<p>目に見えない、人智を超えた力の存在を信じていることができます。身近なできごとをスピリチュアルなものにつなげて考えやすく、縁起や縁起、占いや花言葉などを強く信じて行動にあらわしている人です。</p>	<p>No.47 好奇心</p> 	<p>さまざまなことが興味の対象であり、手を出す範囲が幅広い人です。行動力とチャレンジ精神が旺盛で、時には今までの全く異なる環境に飛び込んで周囲を驚かせることもあるようです。</p>	<p>No.48 冒険心</p> 	<p>ハイリスク・ローリターンであっても、それをいとわず冒険することができる人です。ただし、全てに対してギャンブル思考を持っているわけではなく、自分の興味があることにおいてのみ發揮される傾向があるようです。</p>
<p>No.49 感謝</p> 	<p>自分の周りの人・物・状況などに対して常に感謝の心を忘れることがありません。その気持ちを言葉や行動にして少しずつでも外に表していけば、もっと心が豊かになるでしょう。</p>	<p>No.50 感受性</p> 	<p>情緒に対する感覚が鋭い「感動屋」です。感情を表現するのが上手く、涙もろいところがあります。映画や本などで泣かされることもよくあるようです。</p>	<p>No.51 改善</p> 	<p>いま置かれていた状況を出して、いい方向へ向かおうとします。過去の失敗を反省して、同じあやまちを繰り返さないために、またその時最善の結果が出るように全力を尽くすことができます。</p>
<p>No.52 決断</p> 	<p>何ごとにおいても、どんな時でも、大抵のことは自分で決断することができます。自分の感性や直観を大事にしますが、最終的には客観的な面も考慮して決定を下せるバランスを持ち合わせています。</p>	<p>No.53 集中</p> 	<p>外界に感わず、時間を忘れて自分の世界に没頭することができます。好きなことだけでなく、あまり気乗りのしないようなことでもきちんと取り組める集中力があります。</p>	<p>No.54 整理</p> 	<p>部屋や机の上を整理したり、データを体系づけてまとめたりするのが上手です。身の回りが大抵いつもきちっと片付いており、物をなくしたり、しまっておく場所を忘れたりすることがありません。</p>
<p>No.55 未来志向</p> 	<p>先の先を読み、考えながら行動することができます。客観的なデータに基づいた予測を立て、あらゆる状況を考慮したむだのない計画を練ることができる、いわば参謀役です。</p>	<p>No.56 計画性</p> 	<p>あらゆる状況を考えながら、かつ大局を見すえて計画を立てることができます。また、その計画を実行するときもむだがありません。夏休みの宿題や試験勉強などは計画的に、余裕をもって終わらせるタイプです。</p>	<p>No.57 閃き</p> 	<p>常に何かに気づこう、発見しようとしています。直観や情緒的な感覚的なものを大切にしているため、想像力を發揮することができます。この独自の着想は、創造力にもつながっています。</p>
<p>No.58 道徳</p> 	<p>社会的に「正しい」とされることを認め、それに基づいた行動をすることができます。道徳に従うためには多少の我慢も辞しませんが、本人の中では「我慢している」という認識はうすいかもありません。</p>	<p>No.59 平静</p> 	<p>自分の情緒を安定させるすべを持っています。そのためいかなる状況に陥っても、平静を保っていることができます。また、リスクのあることに挑戦するのがやや苦手な「慎重派」でもあるようです。</p>	<p>No.60 促進</p> 	<p>必要な時に必要な人に働きかけ、現状の変化をうながすことができます。相手を持っている潜在能力を見抜き、モチベーションを上げさせることで成長をうながしています。</p>

「強み」ワークブック



WSSP版 強み育成プロジェクト

【目次】

1. 発達障害の特性チェックリスト
2. 「強み」発見チェックリスト
3. 「強み」の書き出し
4. 「強み」の構成要素チェック レーダーチャート
5. ホームワーク「強みの観察」
6. 他者の強み当てゲーム
7. ホームワーク「強みの意図的活用：行動実験」

発達障害の特性チェックリスト

このチェックリストは、特性を「強み(長所)」と「苦手(短所)」の両面からチェックできるリストです。

自らの特性をチェックしてみましょう。

発達障害の特性チェックリスト

1. 社会性の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・相手の年齢や立場にとらわれず公平に考える		・立場を気にせずトラブルになることがある	
・ルールを重んじる		・融通が利きにくい	
・誠実（ごまかせない）		・正直すぎる	
・常識にとらわれず、発想が自由		・常識不足と言われることがある	
・人に流されにくく、マイペース		・協調性が少ない、相手の気持ちが分からないことがある	
・細かいことによく気を配る		・相手の顔色を気にし、不安になる、疲れる	

2. コミュニケーションの特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・言葉の理解が素直		・言葉どおりに理解する （比喩や、言葉の裏の意味が分かりづらい）	
		・はっきりと言われないと気づきにくい	
・言葉を正確に使おうという気持ちが強い		・説明が回りくどくなりやすい	
・熟語や専門用語に関心が高く、知識が豊富		・表現が独特、堅苦しい	
・興味のあることは一生懸命話す		・相手の表情や状況が理解しづらく、会話が一方的になることがある	
・文の組立や言葉づかいを一つ一つ考える		・気持ちや言いたいことが上手く言えない	

3. 想像力の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・一つのことへの興味や関心が深い		・興味が偏りやすい	
		・みんなの好きなことに合わせることが苦手	
・興味があるとこつこつ取り組むことができる		・興味が持てない、意義が分からないことには取りかかりづらい	
・見通しのついたことだと力を発揮しやすい		・予定外のことへの焦りが強い、見通しがないと心配になる	
・いつも通りの秩序や予定を重んじる、決まっている方が安心できる		・いつもと違うと焦る、臨機応変が苦手	
・細かいところや特定のことでよく気がつく		・全体を把握するのが苦手	

4. 注意・集中と活動性の特徴

強み（長所）	チェック	苦手（短所）	チェック
・いろいろな事によく気がつく		・うっかりミスや忘れ物が多い	
		・多くの情報から必要な情報を取り出すのが苦手	
・いろいろな事に関心がある		・注意の持続時間が短い、気が散りやすい、飽きっぽい	
・興味があることへの集中力が高い		・衝動的に思ったことを言ってしまう、不用意な行動をしてしまう	
・活発		・活動的でじっとしてられない	
・話が好き、フレンドリー		・しゃべりすぎてしまう（多弁）	

※「障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル No.13 ナビゲーションブックの作成と活用」,発達障害の特性チェックシートをもとに作成

「強み」発見チェックリスト

「強み」発見チェックリストを使って、あなたの「強み」を見つけましょう。

「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. 努力を惜しまず、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))

「強み」の書き出し

このプロジェクトで伸ばしていきたいあなたの「強み」を書き出しましょう。

あなたの「強み」を書き出してみよう。

「強み」発見チェックリストで“5 とてもあてはまる”をつけたもの、“4 あてはまる”をつけたものを書き出します。現段階で「本当にこれが強みなのかな?」「これから強みになるのかな?」と疑問に思っているものでも、大丈夫です。とにかく、書き出してみよう。

私の「強み」	
“5 とてもあてはまる”をつけた項目	
“4 あてはまる”をつけた項目	

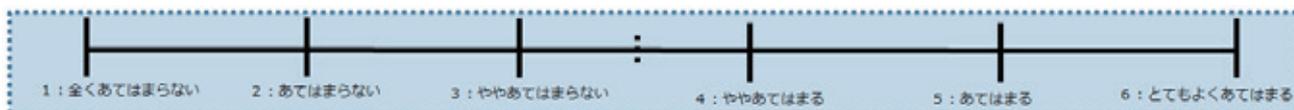
「強み」の数には、個人差があります。さまざまな種類の「強み」をもっている人もいれば、1つの「強み」をじっくり大切に育ててきた人もいます。ここで見出されたあなたの「強み」をこれからもっともっと、育てていきましょう。

それでは、本プロジェクトで伸ばしていきたい「強み」を5つ選び出してみよう。

私の強み5 (ファイブ)

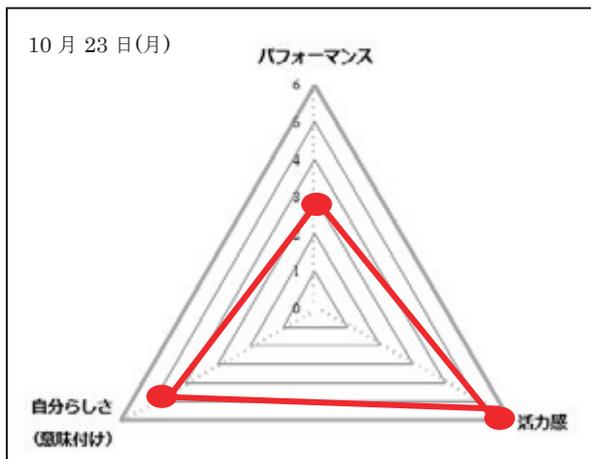
	私の「強み」	パフォーマンス	活力感	自分らしさ
1				
2				
3				
4				
5				

「強み」の構成要素チェック基準

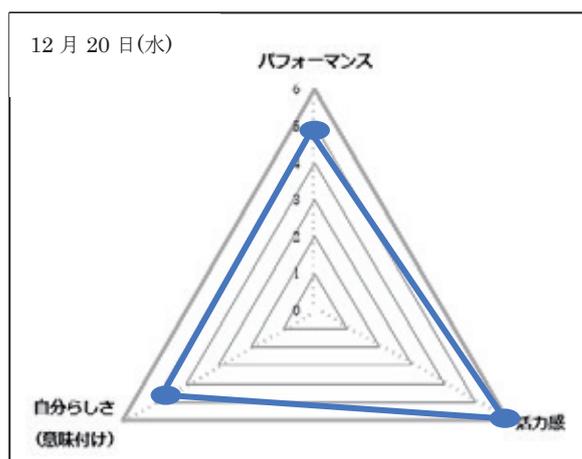


「強み」の構成要素チェック
レーダーチャート

自分の「強み」の今の状態を見える化しましょう。

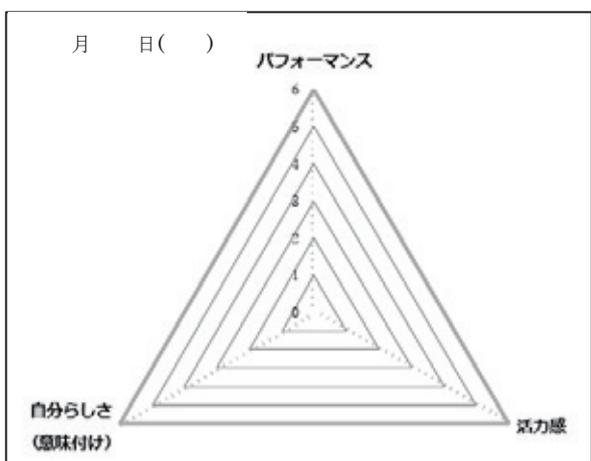


例「

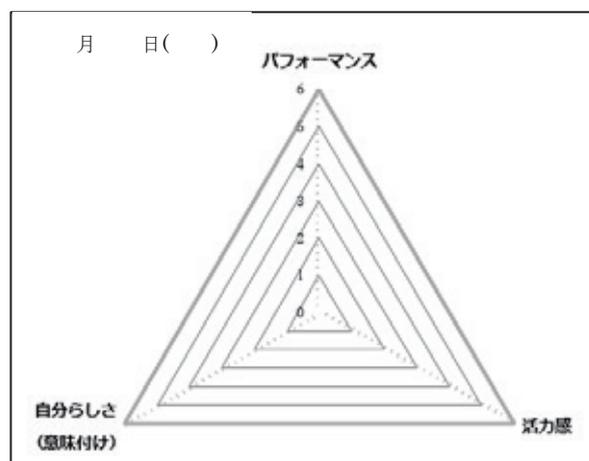


自信

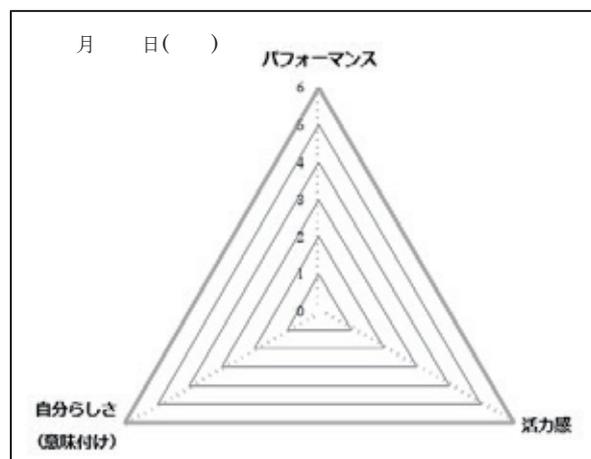
」



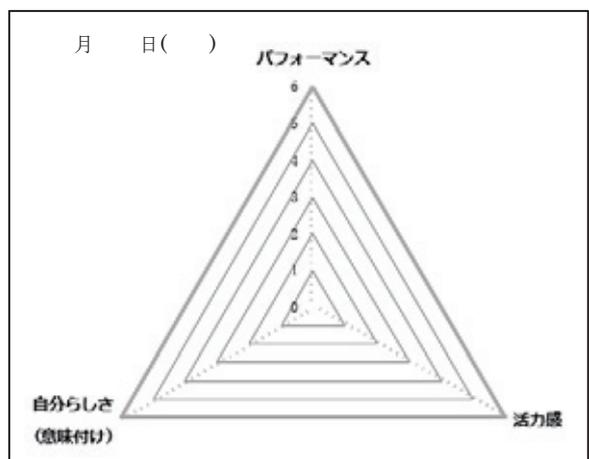
1 「



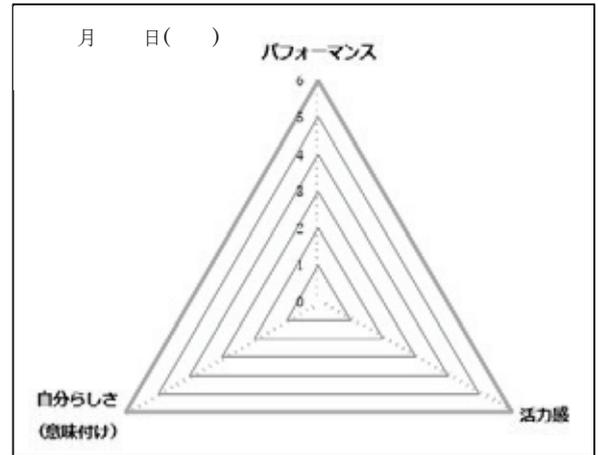
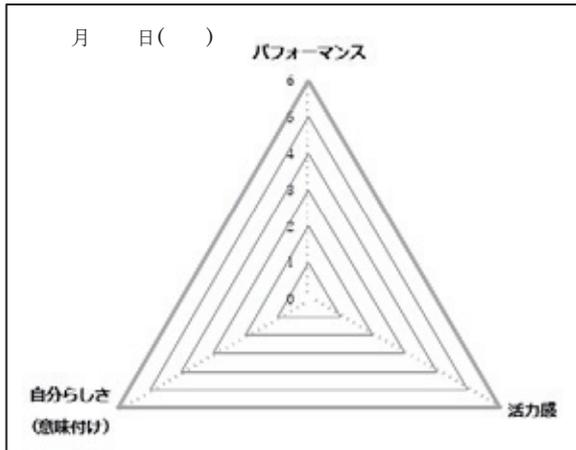
」



2 「

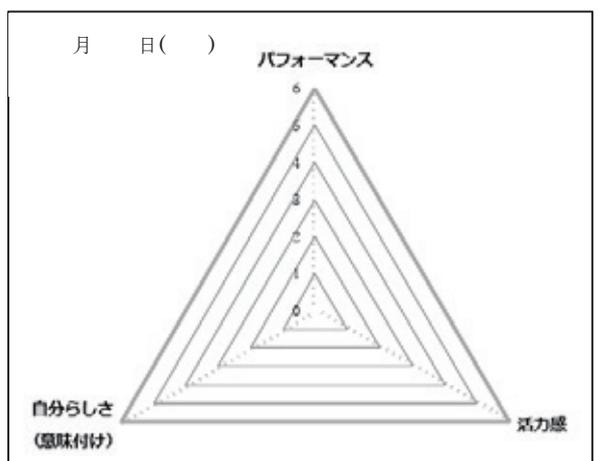
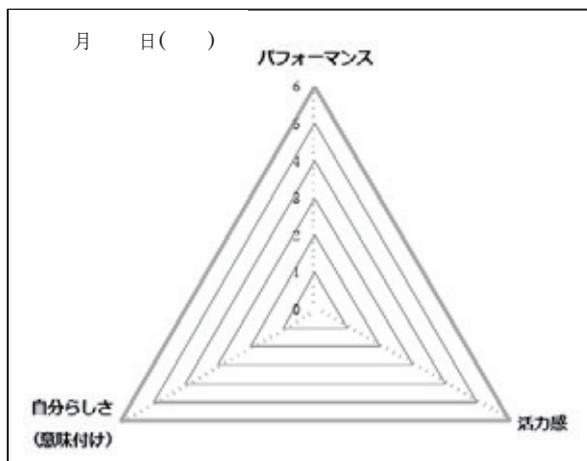


」



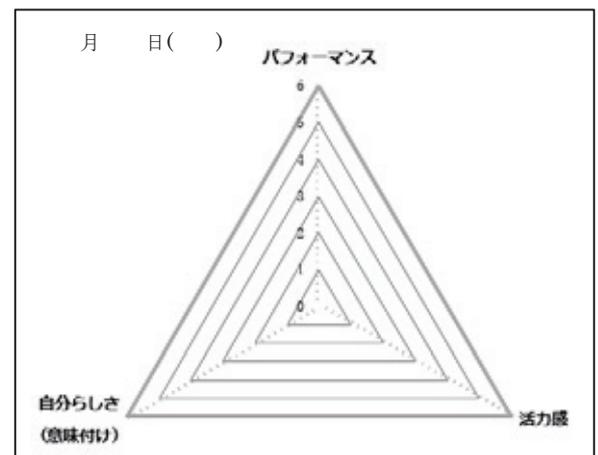
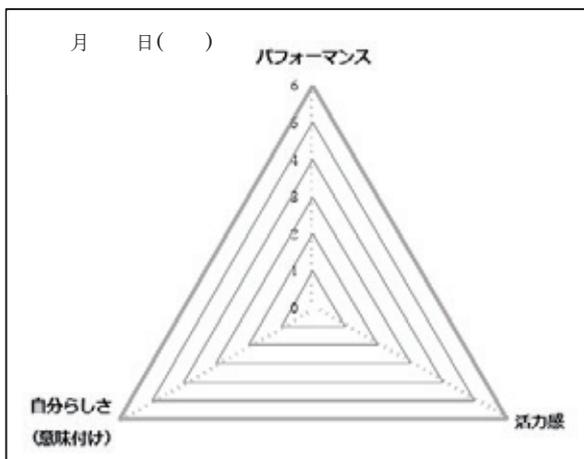
3 「

」



4 「

」



5 「

」

ホームワーク
「強みの観察」

これから1週間（7日間）、今日見つけたあなたの強み5（ファイブ）が、日常生活においてどのように表れているかを、観察しましょう。

☆ 今週のホームワーク ☆

これから1週間（7日間）、今日見つけたあなたの強み5（ファイブ）（5つ未満の場合もあります）が、日常生活においてどのように表れているかを観察します。

観察するポイントは以下の通りです。

- どんな場面、状況で強みが表れていると感じたか
- 強みが表れていると感じたとき、自分はどのような行動や思考をしていたか
- 強みが表れた結果どうなったか
- 強みが表れていたときの気持ち

ホームワークのアドバイス

- 「強み」が表れている場面や状況に気づくためのキーワードは、「パフォーマンス」「活力感」「自分らしさ」です。

物事がうまくいっていると思えたとき、良い結果がだせたとき、最大限の力を発揮できたと思えたときは、どんなときでしたか？

熱中したとき、ワクワクしたとき、生き生きしていると感じたときはどんなときでしたか？

自分らしさを感じたときはどんなときでしたか？

- 何となく「強み」が出ていた気がするけれど、それがどういう「強み」か分からない場合は、観察記録の左端「強みの種類」欄を空欄にしたままでかまいません。

あとで支援者と一緒に考えましょう。

- 全てのマスを埋める必要はありません。気楽にやりましょう。

※次のページの「強みの観察記録」【記入例】を参考にしながら、ホームワークを記録しましょう。

強みの観察記録【記入例】

●月●日●曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち
学習欲	初めてのプラモデルづくりで部品を折ってしまった直後。	プラモデルの組み立て方に関する動画を探し、作業に必要な工具や作成上の留意点を勉強した。	プラモデルづくりに関する知識・理解が深まった。	次々に新しい知識を得ることができワクワクした。
収集心	ナビゲーションブックを作るとき。	自分の障害特性について調べるため、作業室の参考図書を用いて勉強した。	自分の障害特性について客観的な情報を収集できた。	自分自身のことがかつたことで安心し、ナビゲーションブック作成へのモチベーションが高まった。

強みの観察記録 1日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

強みの観察記録2日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

強みの観察記録3日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

強みの観察記録4日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

強みの観察記録5日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

強みの観察記録6日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

強みの観察記録7日目

月 日 曜日

「強み」が表れているとき

「強み」の種類	場面・状況	行動・考え	結果	気持ち

他者の強み当てゲーム

ゲームを通じてさまざまな「強み」に目を向けてみましょう。

他者の強み当てゲーム

ゲームの概要

- ① 「強み」を当てられる人、それ以外は「強み」を予想する人に分かります。
- ② 当てられる人は自分の「強みの観察記録」の中から、エピソードを1つ発表します。

このとき、自分の「強み」の種類について教えてはいけません。

発表例

【状況・場面】

- 先週末、自宅に届いた就職面接の結果を見たら不採用でした。

【そのときの行動や考えていたこと】

- あまり考え込んでも不採用が採用に変わるわけではないと考えることにしました。具体的には、物事がうまくいかないときでも、モチベーションを保つ機会になると思うことにしました。

【そのときの気持ち】

- 逆境にくじけない自分を誇らしく感じました。

- ③ 予想する人は、発表されたエピソードに関して順番に質問し、「強み」を予想します。
- ④ 質問が一巡したら、予想する人は、予想した「強み」を回答します。

回答は早押し形式です。一度に回答できる「強み」の数は一つまでです。

- ⑤ 当てられる人は、回答が正解か否かを伝えます。

不正解の場合は、回答権が他の予想する人に移ります。

- ⑥ 1巡目で正解が出なかった場合は、④～⑤を繰り返します（最大5巡）

※最初に「強み」を言い当てた人に得点が入ります。得られる得点は別表のとおりです。

※回答が外れた場合でも、当てられる人が、そのような「強み」があると判断した場合は、

4ポイントが付与されます

「強みカード一覧表」を手元に用意してゲームを始めましょう

別表

何巡目で当てたか	付与されるポイント
1 巡目	10 ポイント
2 巡目	8 ポイント
3 巡目	7 ポイント
4 巡目	6 ポイント
5 巡目	5 ポイント

ホームワーク 「強みの意図的活用：行動実験」

ホームワークを通じて「強み」活用する経験をしましょう。

★ホームワークのポイント★

～ 行動実験の流れ ～

① 「強み」を意図的に活用する**場面**を決める

★ヒント★

- ・作業への取組において使うとしたら？
- ・問題解決技能トレーニングの解決策案の検討や実行段階で使う？
- ・個別相談で問題解決を図るときに使う？
- ・支援者や他の受講者とのコミュニケーション場面で使う？

② 「強み」を意図的に活用する**行動**を決める

③ 実際にやってみる

④ 記録する

「強みの意図的活用：行動実験」【記入例】

●月●日●曜日～●月●日●曜日

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をした？ 何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？
好奇心	防災訓練で「消火活動を体験したい人はいますか」と言われたとき。	日常では体験しにくい内容だったので、とても興味深いと思い、真っ先に手を挙げた。	消火活動の手順や道具の使い方、注意点などを体験的に理解できた。	自分の知らない世界を知れて満足だった。
正確	MWSの作業時間に数値チェックを行ったとき。	チェック漏れがないようにダブルチェックを行った。	ミスが出なかったため、レベルを上げることができた。	滞りなく作業が進み清々しい気持ちだった。

「強みの意図的活用：行動実験」

月 日 曜日 ～ 月 日 曜日

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をした？ 何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？

意図的に活用した「強み」の種類	どのような場面・状況で	何をした？ 何を考えた？	結果は？	そのときどんな気持ちだった？

障害者職業総合センター職業センター 支援マニュアル No.22

発達障害者のワークシステム・サポートプログラム
発達障害者の強みを活かすための相談・支援ツールの開発

発行日	令和5年3月
編集・発行	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター 所在地:〒261-0014 千葉県千葉市美浜区若葉3-1-3 電話:043-297-9042 U R L: https://www.nivr.jeed.go.jp
印刷・製本	株式会社 日精ピーアール

NVR