

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)。

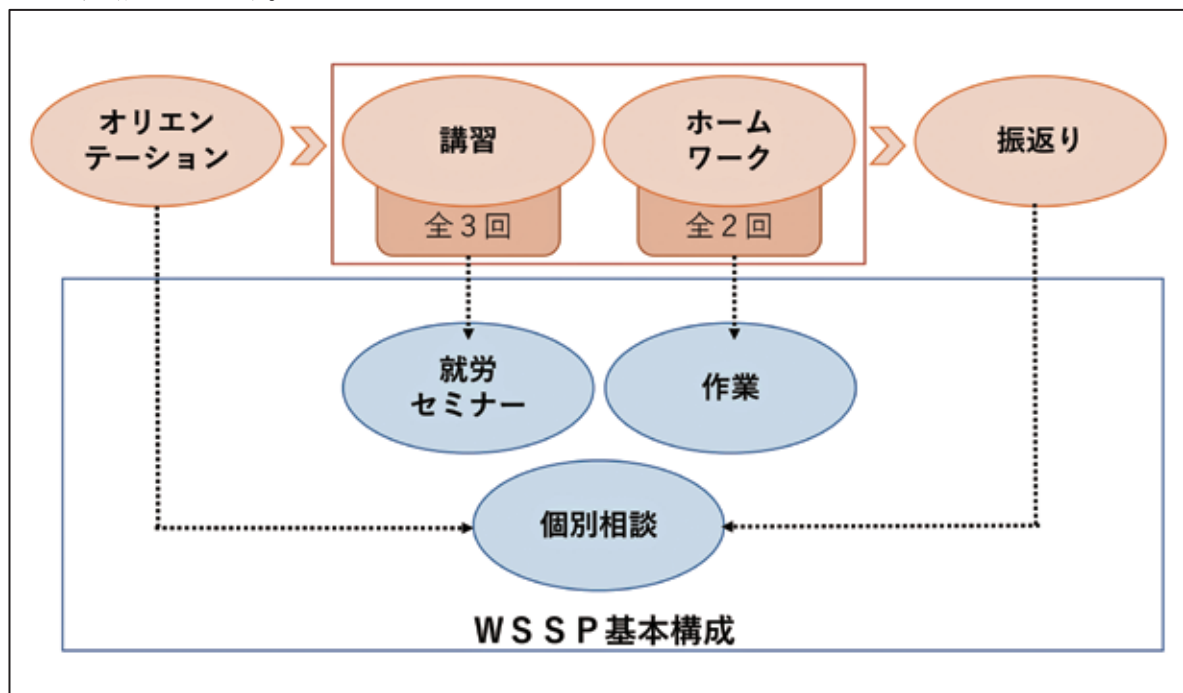


図4-1 プロジェクトの構成と WSSP 基本構成

(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。

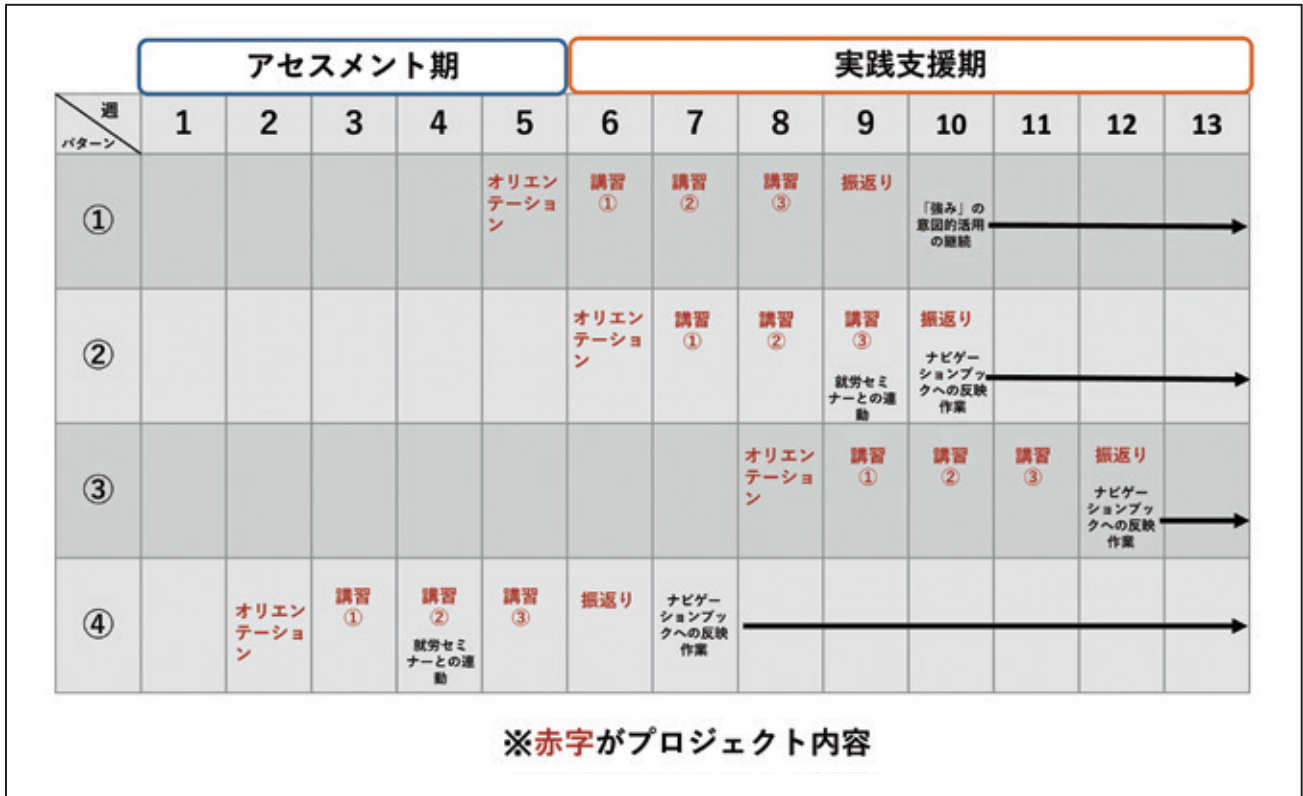


図 4 - 2 WSSP での実施例

(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。

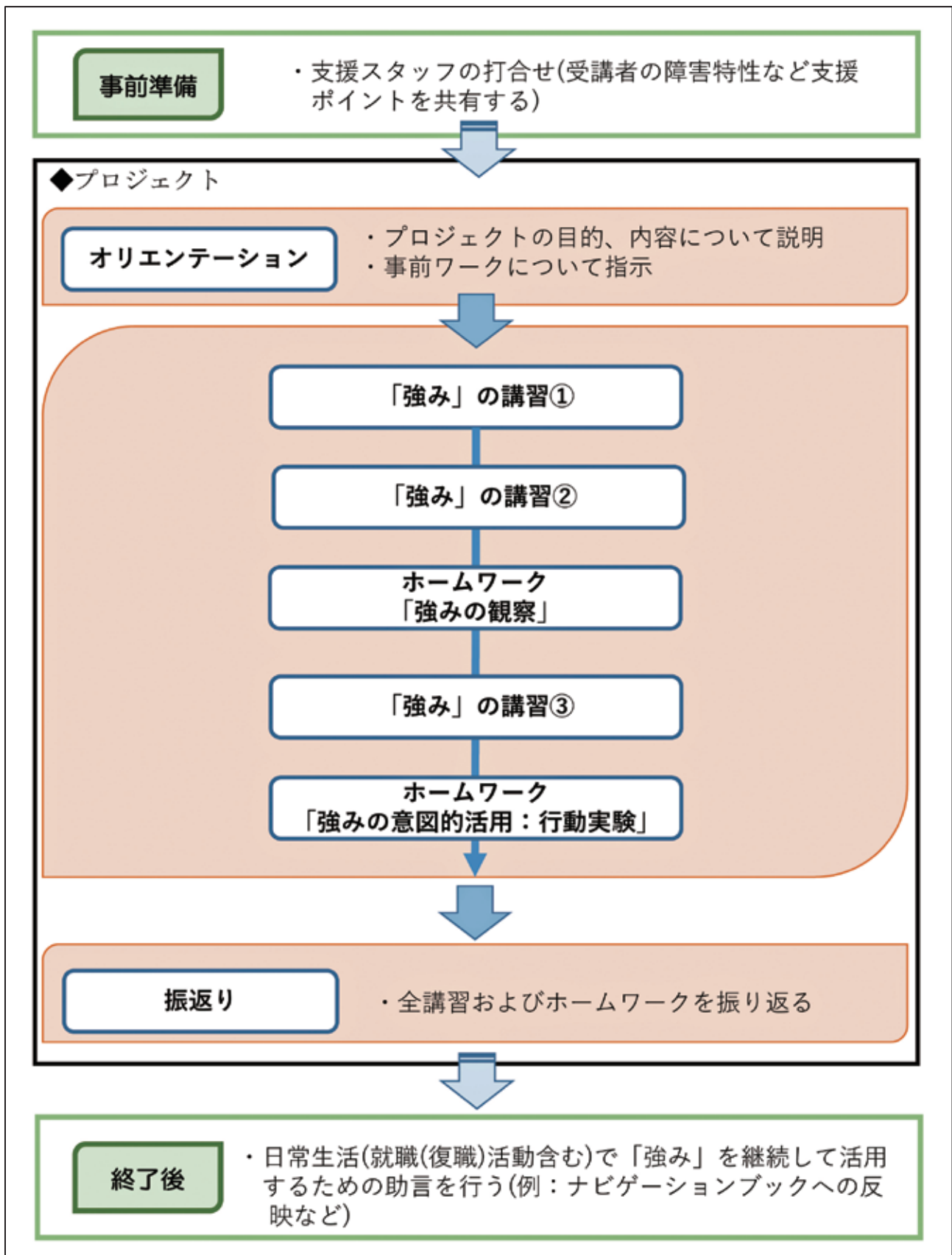


図4-3 プロジェクト実施の流れ図

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。

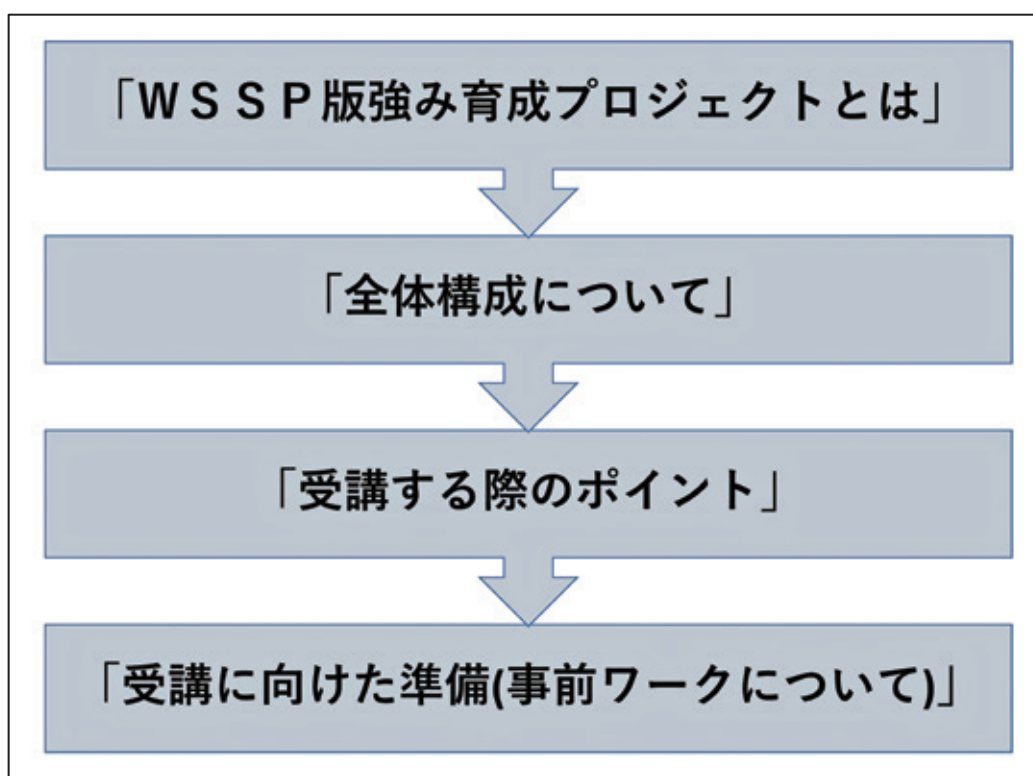


図4-5 オリエンテーションの内容

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。

(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



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。

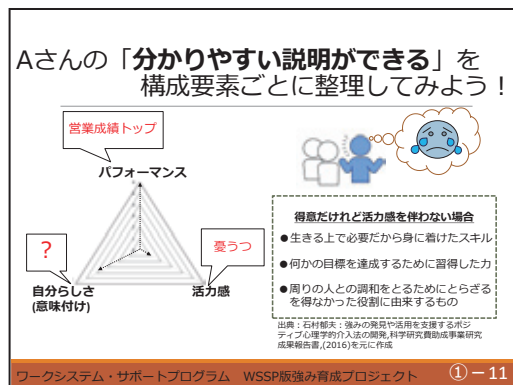
ではなぜ、Aさんは活力感が伴っていないのに、分かりやすい説明ができることを習得したのでしょうか。

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」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⁾

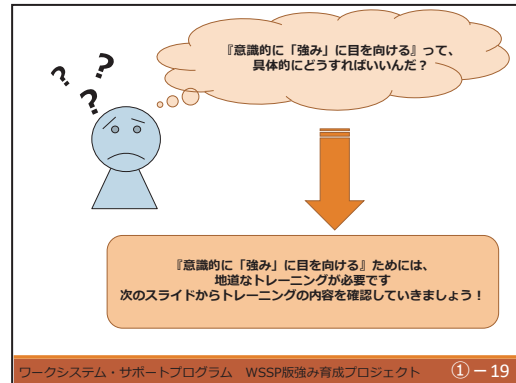
**だからこそ、意識的に「強み」に
目を向けることが大切！**

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

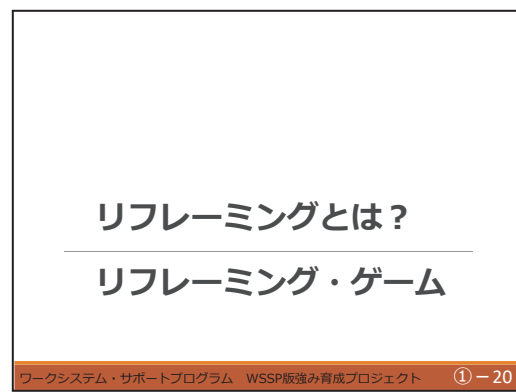
ここで受講しているみなさんのなかに、「意識的に「強み」に目を向ける」って具体的にどうすればいいんだ・・・？という疑問が浮かんできた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

「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。



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。



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。

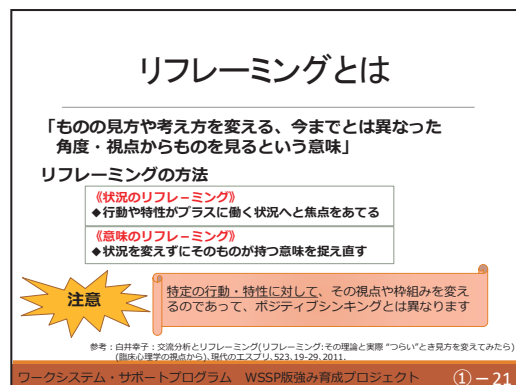
リフレーミングは二つの方法があります。一つ目は状況のリフレーミングです。行動や特性がプラスへ働く状況に焦点を当てる方法です。

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。



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。

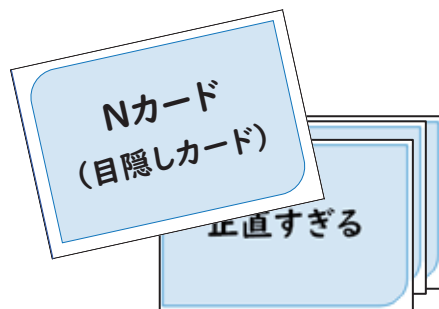
テーブル中央に講師から配布されたNカードの山を置きます。

- 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
科学的研究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。

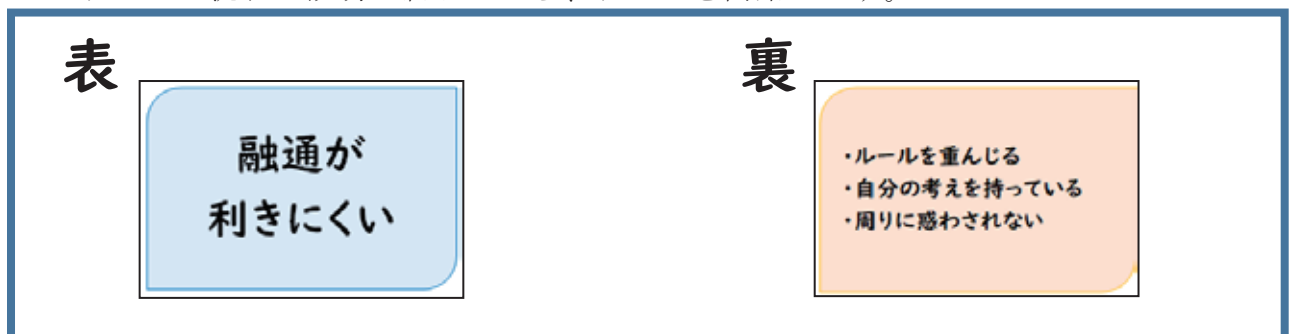
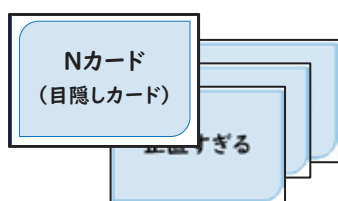


図4-7 Nカード



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

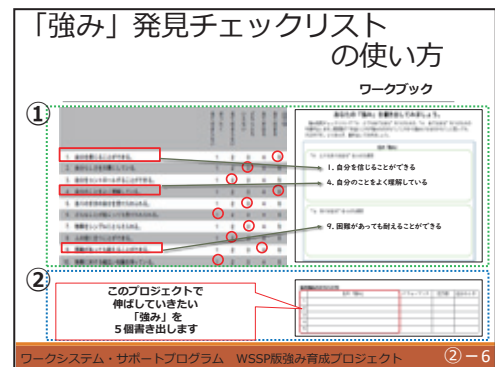
次に、今後このプロジェクトの中であなたが伸ばしていきたい「強み」を5つ選び、ワークブックの赤枠部分に書き出します。

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。

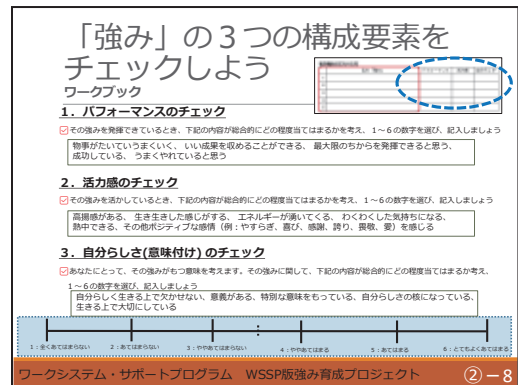
それでは、チェックをはじめてください。

※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

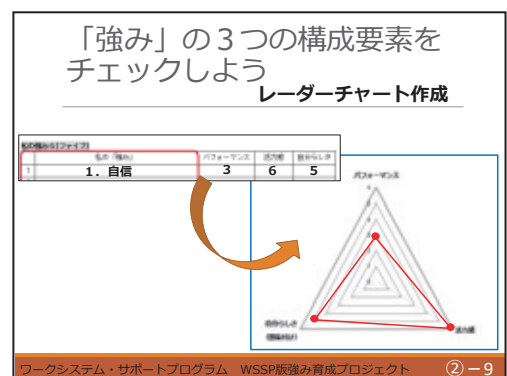


次は、チェックした「強み」の構成要素をレーダーチャートにしてみましょう。

※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。



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。

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

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。

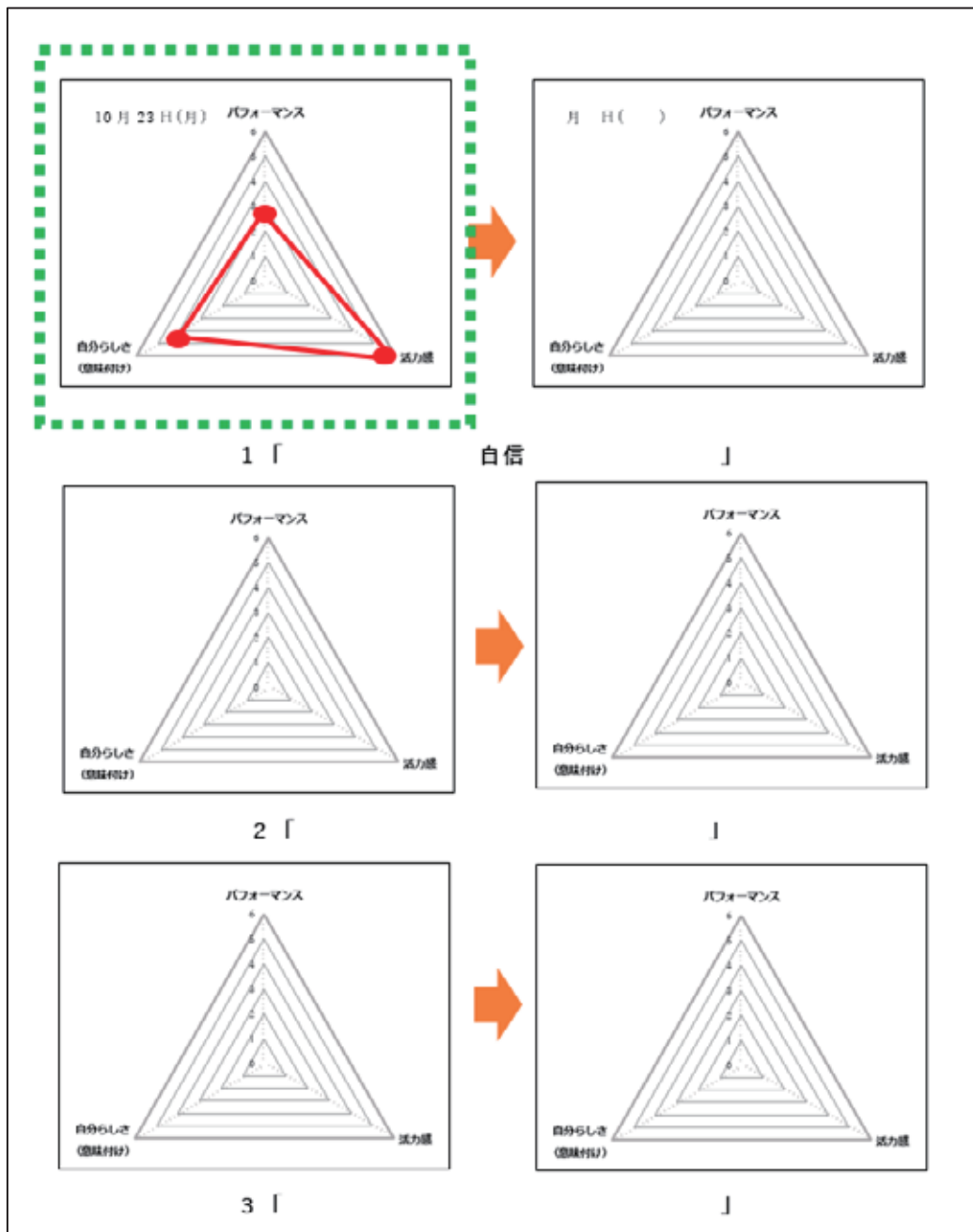


図 4-11 「強み」の3つの構成要素をチェックしよう～レーダーチャート作成～」

(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）

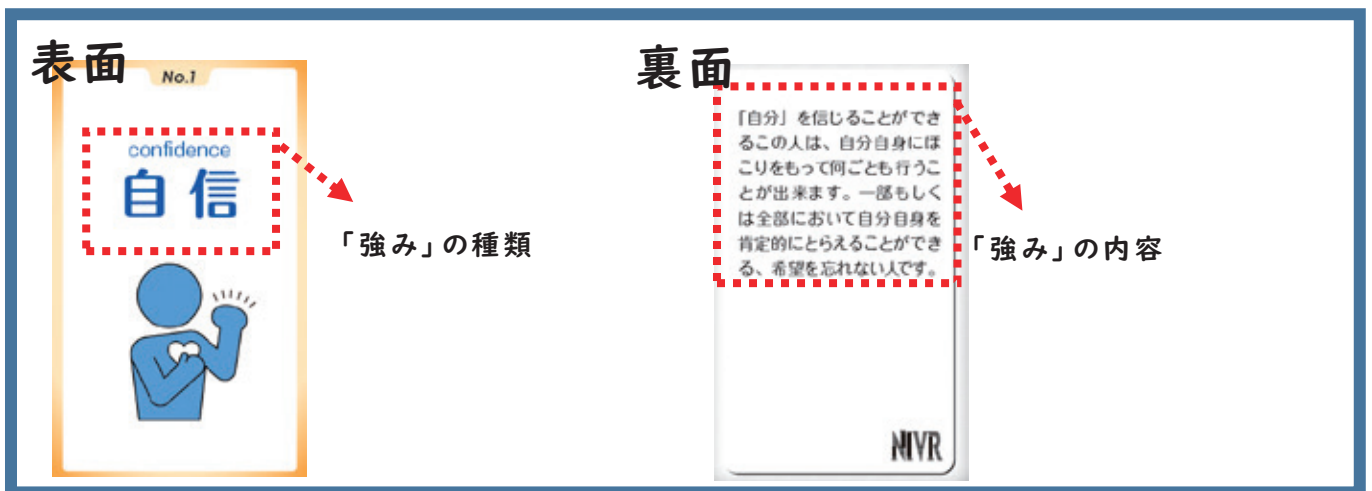


図4-15 強みカード・カードタイプ

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。

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

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。

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

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。

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

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か、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えることはありますか？」
 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う。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、自宅に書いた読書記録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】

- 次第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」を平元に見ながら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)。

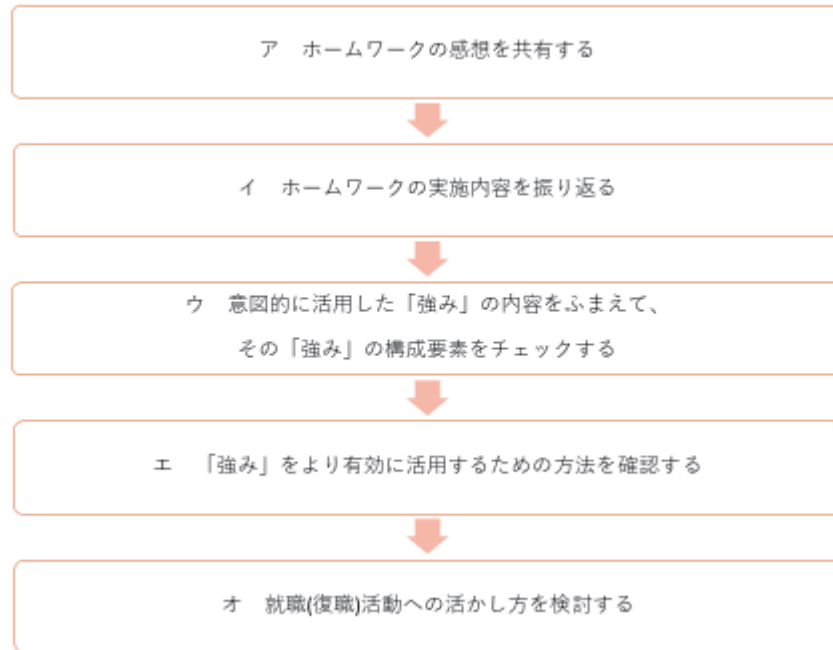


図4-19 振り返りの流れ

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。

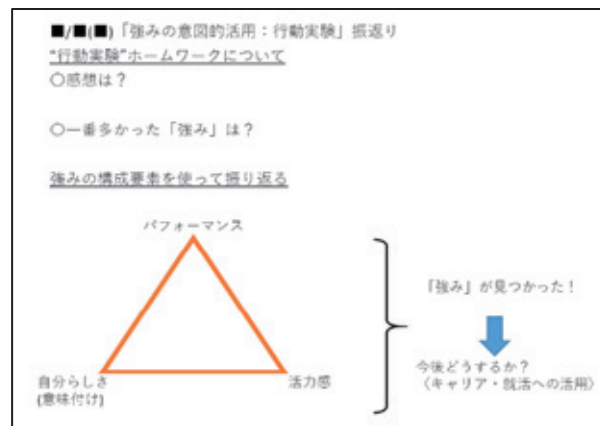


図4-20 振り返りの記録例

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。

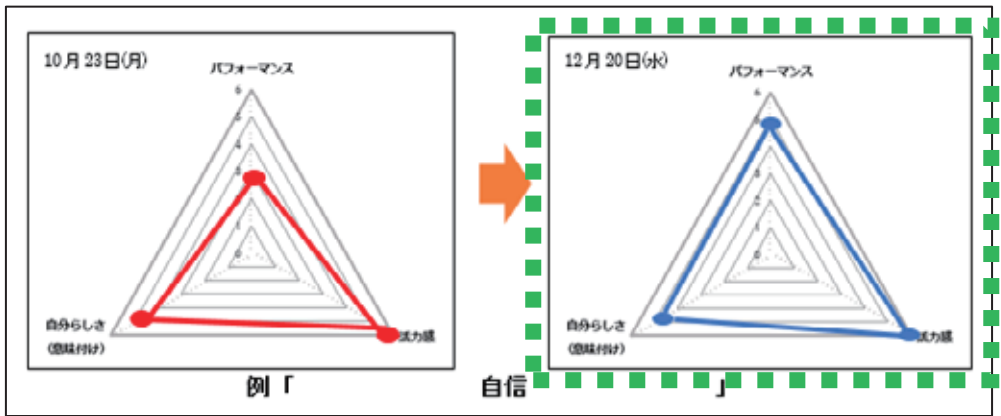
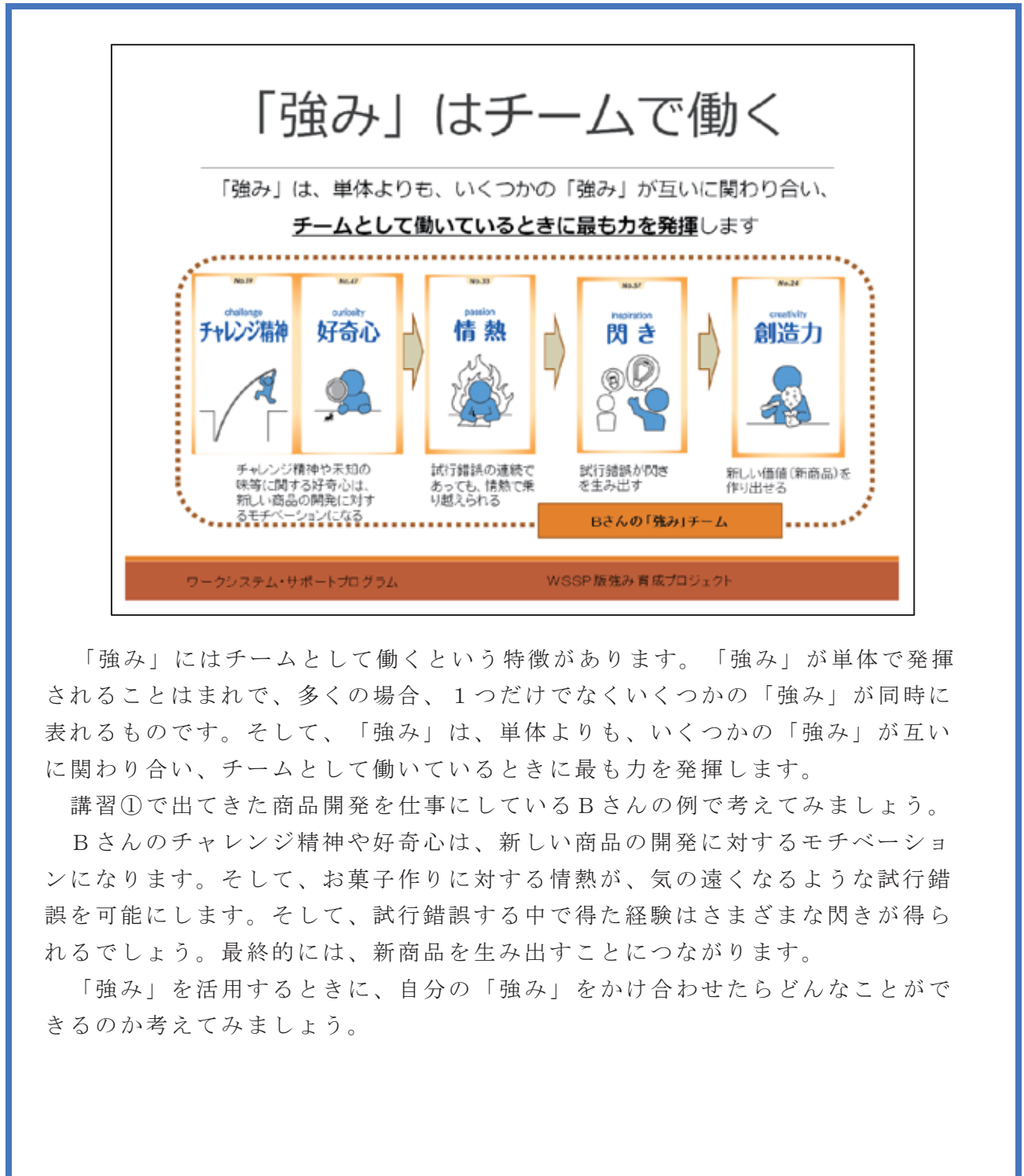


図4-22 レーダーチャート作成例

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