

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？



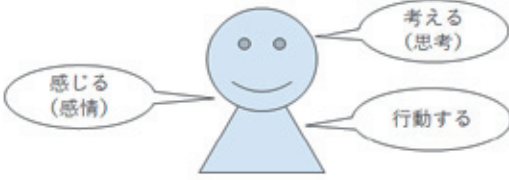
WSSP版強み育成プロジェクトで
疑問を解消しませんか？

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

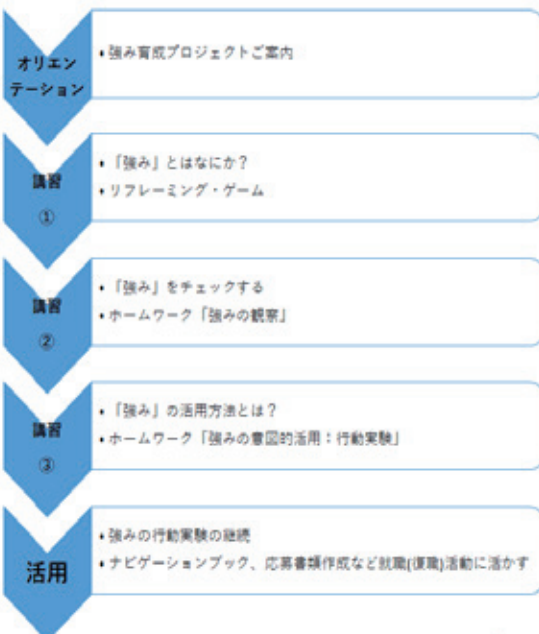
- ・「強み」を認識し、活用すると**キャリア形成や就職活動に積極的に取り組みやすくなる**と言われています
- ・「強み」を活用する人は**ストレスに強くなる**、また、「強み」の自覚は**自信や成長し続けられるという感覚を強化する**と言われています



自分の「強み」に目を向け、
職業生活における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 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面があります
- ・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

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：石村敬夫「強みの発見や活用を支援するボジティブ心理学の介入法の開発」科学研究費助成事業報告書(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)

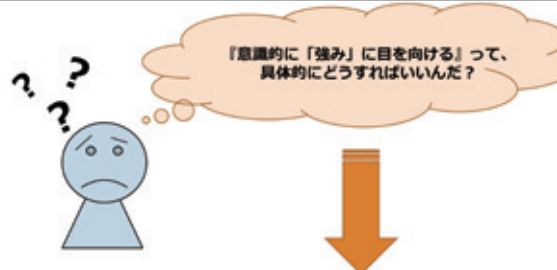
ワークシステム・サポートプログラム WSSP版強み育成プロジェクト ①-17

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
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：自井孝子：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

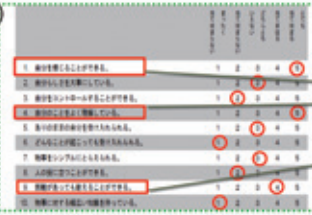
「強み」発見 チェックリスト

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	達成感	自信らしさ
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ず失敗し悲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ごと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

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 ・周りに感わされない	Nカード (目隠しカード)
・他者に感わされない ・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
<p>白紙のカードは、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</p>		

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)
<p>白紙のカードは、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</p>		

※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。

No.1

confidence

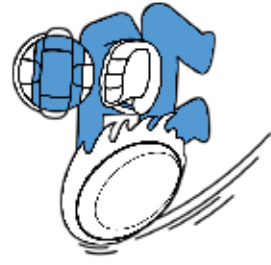
自信



No.6

open-mindedness

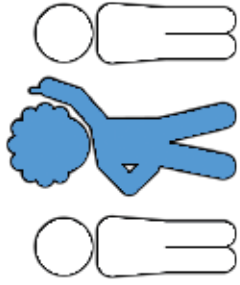
寛容



No.2

authenticity

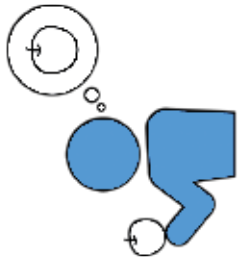
自分軸



No.7

simplicity

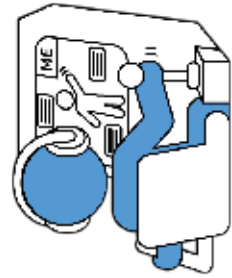
純真



No.3

self-control

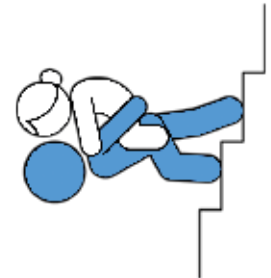
自己制御



No.8

service

奉仕



No.4

understanding

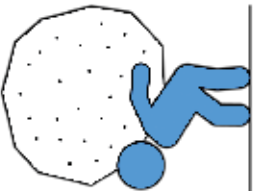
自己理解



No.9

tolerance

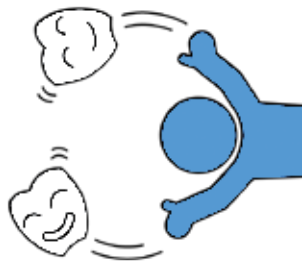
忍耐力



No.5

self-acceptance

自己受容



No.10

knowledge

知識



「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

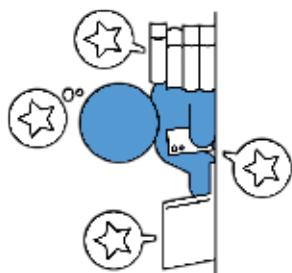
物ごとに対して幅広い知識を持っていきます。深く理解する力があるため、一度覚えたことを忘れることはなかなかありません。何ごとにも認知的にとらえようとする傾向があります。

MYR

No.15

collection

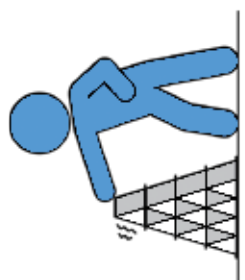
収集心



No.14

precise

正確



No.13

courage

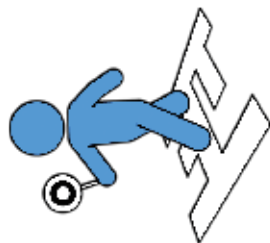
勇氣



No.12

honor

信義



No.11

equality

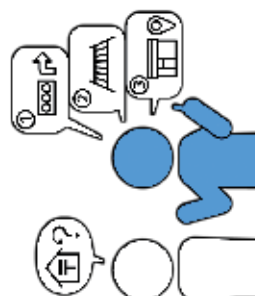
平等



No.20

telling

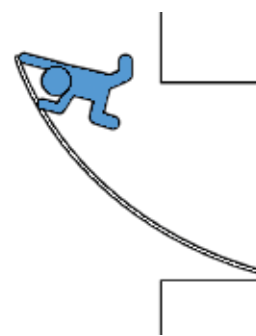
伝え上手



No.19

challenge

チャレンジ精神



No.18

hope

希望



No.17

competitiveness

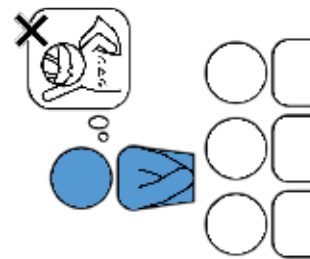
競争心



No.16

modesty

謙虚



どんな人でも平等に接することができる、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と、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おうなことで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

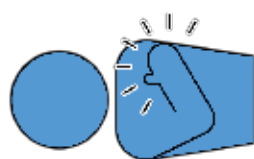
物ごとをわかりやすく説明したり伝えたりするのが上手な人です。言葉のチョイスも絶妙で、事実はもちろん、感情もうまく伝えることができます。

MYR

No.25

sincerity

誠実



No.24

creativity

創造力



No.23

sympathy

共感



No.22

listening

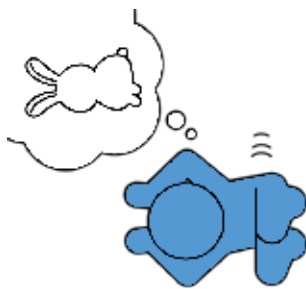
傾聴



No.21

expression

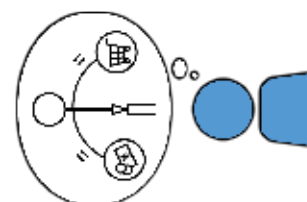
表現力



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せん。

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。

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

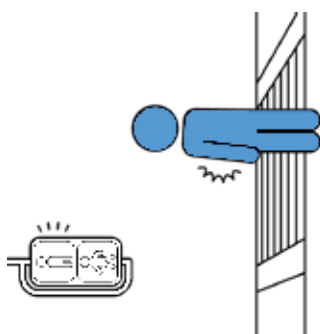
尽力



No.34

conservativeness

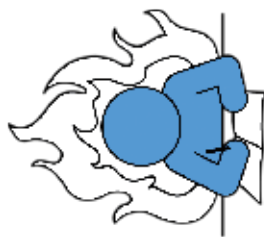
保守性



No.33

passion

情熱



No.32

uniqueness

個性尊重



No.31

humor

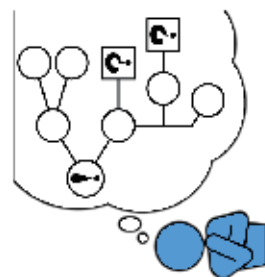
ユ一モア



No.40

consideration

分析



No.39

connecting

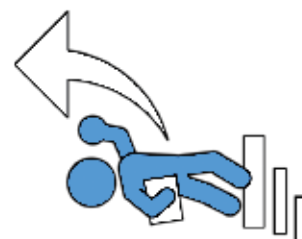
繋がり



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。



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。



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、バイタリティーあふれる人です。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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



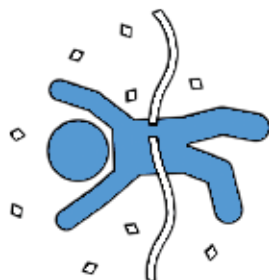
物ごとや状況などを慎重に分析することがができます。感性や情緒といった主観的なものよりも、データや理論など客観的なものを重視して考えます。そのせいか、自分自身のことでもどこか他人ごとのように俯瞰して見る傾向があります。



No.45

responsibility

やり抜く力



No.44

compassion

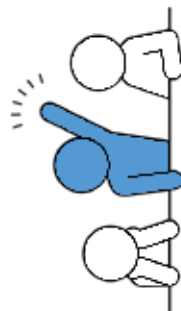
思いやり



No.43

action

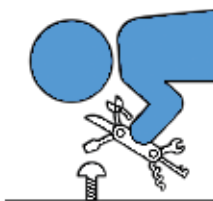
行動力



No.42

adaptability

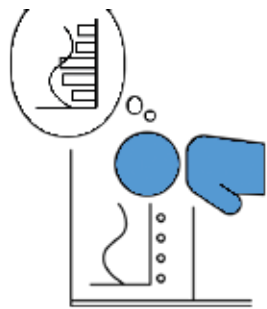
適応性



No.41

rationality

合理性



No.50

sensitivity

感受性



No.49

gratitude

感謝



No.48

risk-taking

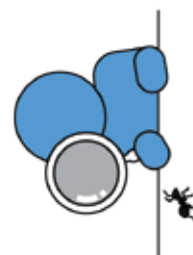
冒険心



No.47

curiosity

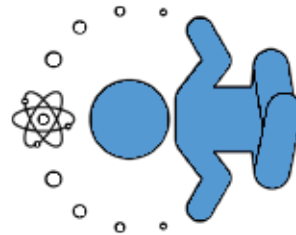
好奇心



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.55

futuristic

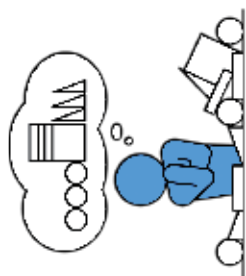
未来志向



No.54

arrangement

整理



No.53

concentration

集中



No.52

judgment

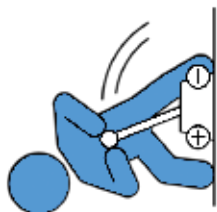
判断



No.51

improvability

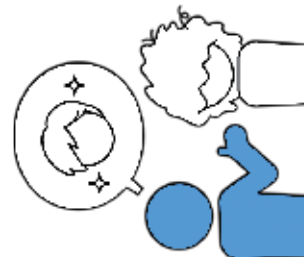
改善



No.60

encourage

促進



No.59

stability

平静



No.58

moral

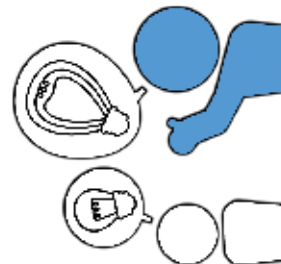
道德



No.57

inspiration

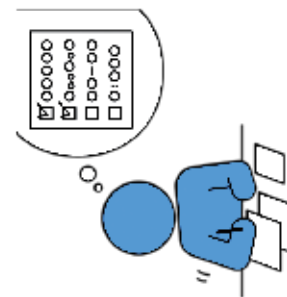
閃き



No.56

planning

計画性



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ず。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、しまってい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、かつ大局を見ずし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ず。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せん。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せん。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。他人にまどわさ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て、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なりません。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。自分こ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る。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。どんな人と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かって行動する一方、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、いわば参谋役です。</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る人です。道徳に従うためには多少の我慢も辞めませんが、本人の中では「我慢している」という認識はうすいかもしれません。</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	

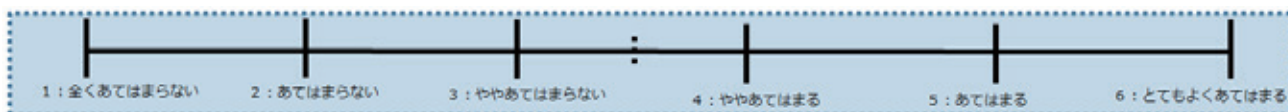
「強み」の数には、個人差があります。さまざまな種類の「強み」をもっている人もいれば、1つの「強み」をじっくり大切に育ててきた人もいます。ここで見出されたあなたの「強み」をこれからもっともっと、育てていきましょう。

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)

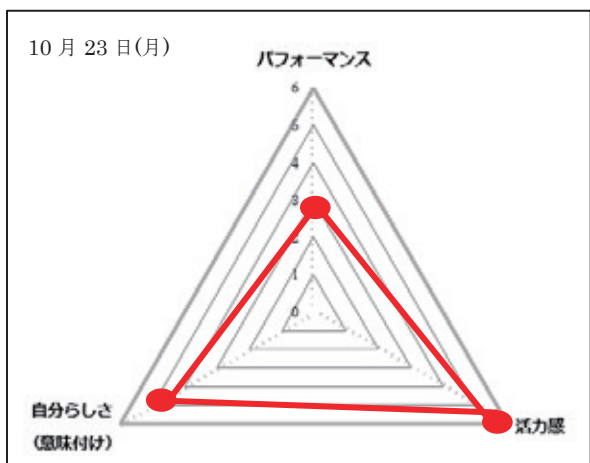
	私の「強み」	パフォーマンス	活力感	自分らしさ
1				
2				
3				
4				
5				

「強み」の構成要素チェック基準

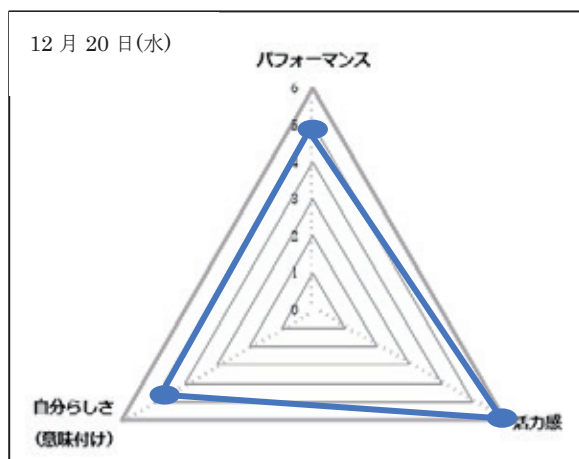


「強み」の構成要素チェック
レーダーチャート

自分の「強み」の今の状態を見える化しましょう。

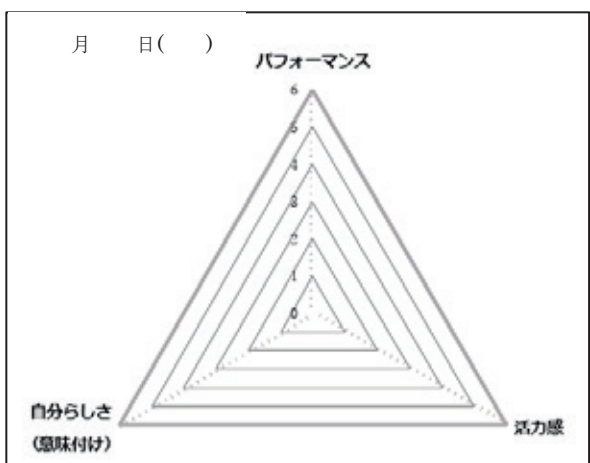


例「

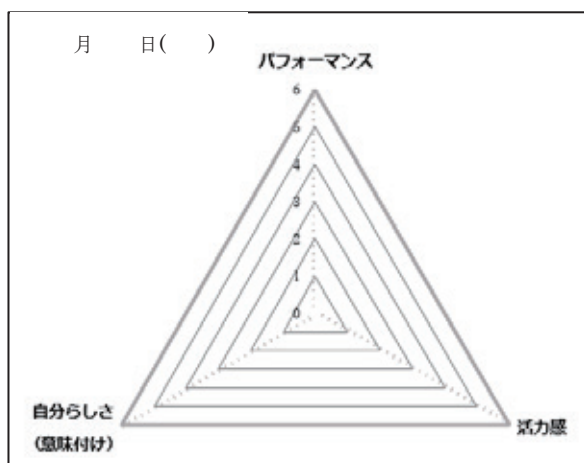


自信

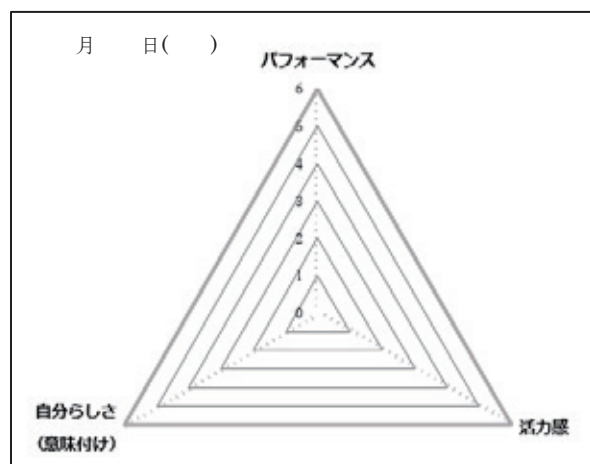
」



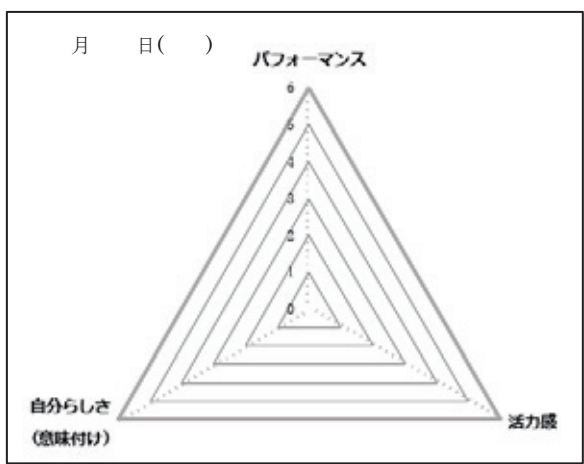
1「



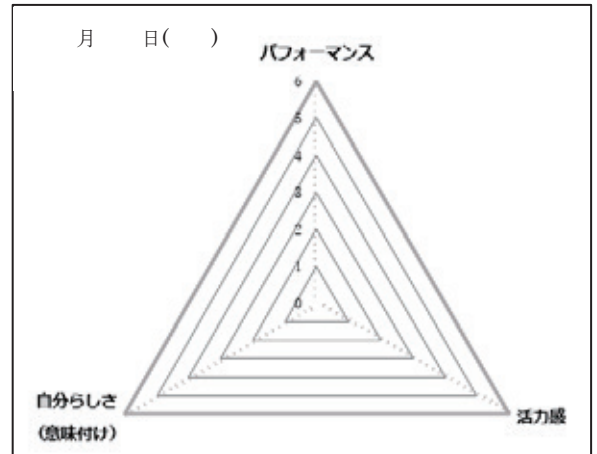
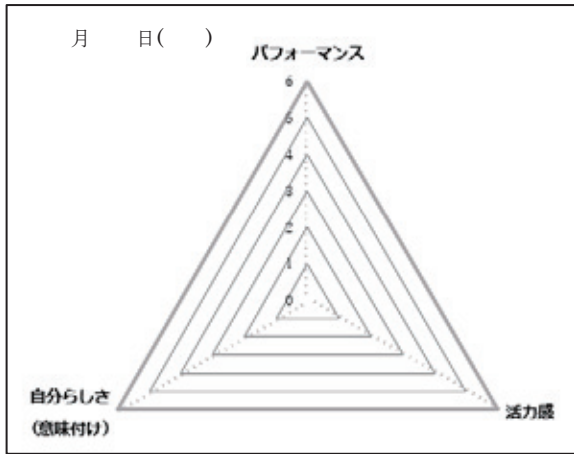
」



2「

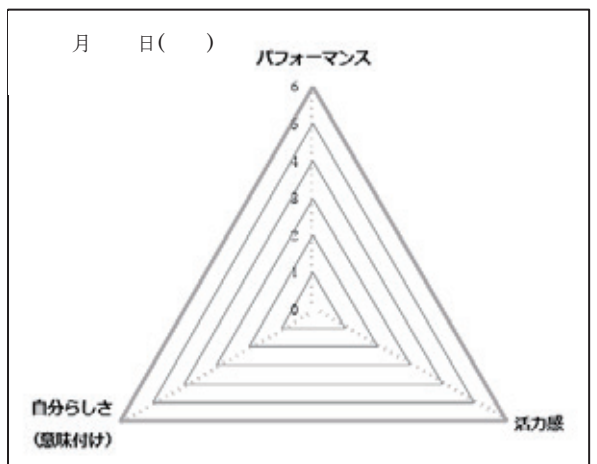
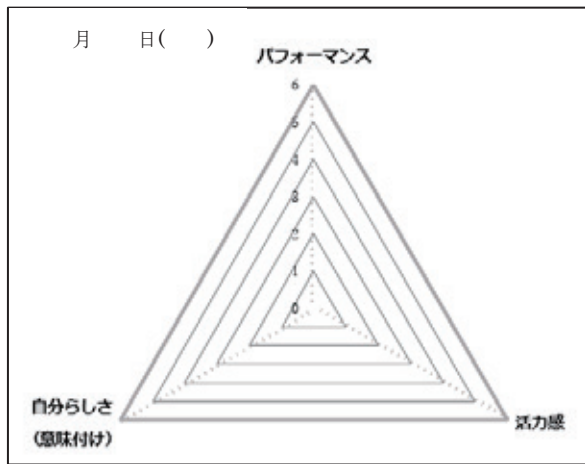


」



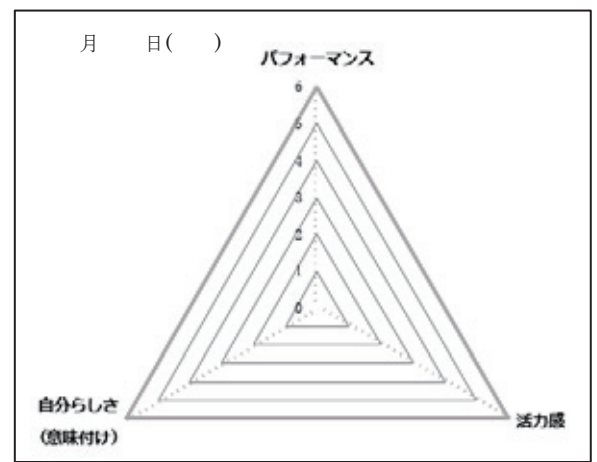
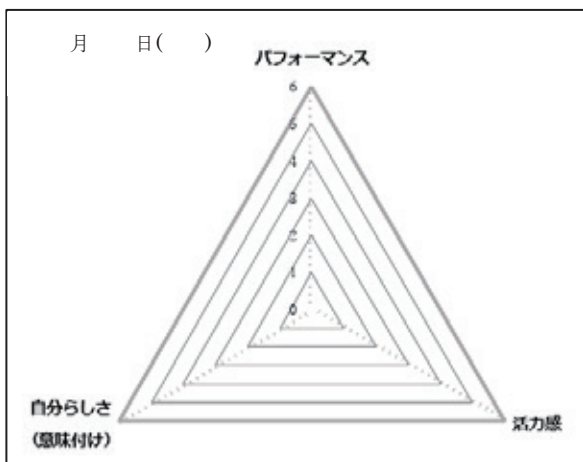
3 「

」



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？