**私の強みリスト**

　　　年　　月　　日

氏名

* 自分の強みだと感じるものに✔をつけましょう。リストにない場合は空欄に追加してください。
* 成功体験の振り返りや意見交換を通じて、新たに気がついた強みに◎をつけましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項目** | **✔** | **◎** | **強み** | **項目** | **✔** | **◎** | **強み** |
| １ |  |  | 知識 | 33 |  |  | バランス感覚 |
| ２ |  |  | 正確性 | 34 |  |  | 柔軟性 |
| ３ |  |  | 伝達力(わかりやすく伝えられる) | 35 |  |  | 外向的（積極的・社交的に関われる) |
| ４ |  |  | 表現力 | 36 |  |  | 思いやり |
| ５ |  |  | 創造力(独自の考えを生み出せる) | 37 |  |  | 改善力(現状を良くしようと最善を尽くす) |
| ６ |  |  | 思考力(じっくり慎重に考えられる) | 38 |  |  | 励ます力 |
| ７ |  |  | 合理性(合理的に考えられる) | 39 |  |  | 信念（自分を信じ誇りを持って行動する） |
| ８ |  |  | 対応力(臨機応変に対応できる) | 40 |  |  | 自制心(感情や行動をコントロールできる) |
| ９ |  |  | 決断力 | 41 |  |  | 客観視(客観的に状況を判断できる) |
| 10 |  |  | 調整力 | 42 |  |  | 自己受容 |
| 11 |  |  | 道義心(正義感がある) | 43 |  |  | 平常心(状況を受け止め平静でいられる) |
| 12 |  |  | 謙虚 | 44 |  |  | 素直 |
| 13 |  |  | 聴く力(聞き上手) | 45 |  |  | 楽観主義 |
| 14 |  |  | 共感力 | 46 |  |  | 好奇心 |
| 15 |  |  | 誠実さ | 47 |  |  | 感受性(情緒や芸術・美への感覚が鋭い) |
| 16 |  |  | 協調性 | 48 |  |  | 安定感 |
| 17 |  |  | 保守性(伝統や決まりを重んじる) | 49 |  |  | 収集力(情報を集め多角的に判断できる) |
| 18 |  |  | 感謝心(感謝の気持ちを忘れない) | 50 |  |  | チャレンジ精神 |
| 19 |  |  | 集中力 | 51 |  |  | ユーモア(何事にも面白さを見つける) |
| 20 |  |  | 忍耐力 | 52 |  |  | ユニークさ(自他の個性を大切にする) |
| 21 |  |  | 勇気 | 53 |  |  | 熱意(エネルギッシュに物事に打ち込む) |
| 22 |  |  | 競争心 | 54 |  |  | 直観力 |
| 23 |  |  | 勤勉さ | 55 |  |  | 自己理解(自分を客観的に理解できる) |
| 24 |  |  | 熟達(技術を習得しようとする) | 56 |  |  | 寛容(心が広い) |
| 25 |  |  | 向上心 | 57 |  |  | 分析力 |
| 26 |  |  | 活動的 | 58 |  |  | 行動力 |
| 27 |  |  | 責任感 | 59 |  |  | 計画性(計画的に実行できる) |
| 28 |  |  | 先見性(先を読んで予測を立てられる) | 60 |  |  | やり抜く力 |
| 29 |  |  | 企画力 |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 奉仕(ボランティア精神がある) |  |  |  |  |
| 31 |  |  | 平等(分け隔てなく公平・平等に接する) |  |  |  |  |
| 32 |  |  | 統率力 |  |  |  |  |

　　　　参考文献：高橋誠：「特性的強み活用における『強みへの注目』過程に関する研究」晃洋書房(2020)