

あなたの強み診断ワークシート

自己受容から始まる、本当の強み活用

はじめに

※このワークシートは公式ストレングスファインダー診断の代わりではなく、“強みのヒント”を見つけるためのものです。

あなたが「自分の本当の強みって何だろう？」と迷い始めたときに開く、そっと手を握る友人のようなものです。

強みを知ることは、弱点を克服することではありません。

あなたが自然と喜びを感じる瞬間。困っている人を助けたいくなる理由。やってて時間を忘れる活動。

そこに、あなたの強みが隠れています。

このワークシートでは、3つのステップであなたの強みに向き合います。焦らず、ゆっくり進んでくださいね。

ステップ1：「可能性を感じた瞬間」を思い出す

あなたが心が温かくなった瞬間はいつですか？

例：

- 「友人の悩みを聞いて、その人が笑顔になった瞬間」
- 「難しいプロジェクトが完成して、チームが喜んだとき」
- 「新しい知識を学んで、世界が広がった感覚」

あなたの瞬間を、3つ書き出してください。

1. _____

2. _____

3. _____

その瞬間で、あなたは何をしていた？

上の3つそれぞれについて、具体的に何をしていたかを描写してください。

例：「友人の話を、視線を外さずにじっと聞いていた」

1. _____

2. _____

3. _____

その時の「気持ち」は何でしたか？

喜び？充実感？誇り？ほっとした感じ？

「その瞬間、自分は何を感じていたか」を色で表現してみてください。

1. 色：_____ 気持ち：_____

2. 色：_____ 気持ち：_____

3. 色：_____ 気持ち：_____

ステップ2：3つの共通パターンを探す

上で書いた3つの瞬間を眺めて、共通するテーマを探してみましょう。

あなたは、どんな「役割」で活躍していましたか？

- 人の話を聞く役 → 共感性・傾聴
- プロジェクトをまとめる役 → 実行力・指標思考
- 新しい知識を広める役 → 学習欲・収集心
- 困っている人を支える役 → 共感性・親密性
- ルールを守り、安心を作る役 → 責任感・慎重さ

あなたが繰り返していた「役割」は？

その役割で、あなたは何が「得意」でしたか？

- 人の心を読むこと

- 計画を立てること
- 創意工夫すること
- コツコツ続けること
- その他：_____

あなたが「得意だ」と気づいたことは？

その得意さが発揮されるのは、どんな「環境」ですか？

例：「一対一で話をする環境」「締め切りがある環境」「自由に工夫できる環境」

ステップ3：あなたの強みを言葉にする

上のステップで見つけた「役割」「得意」「環境」を組み合わせると、あなたの強みが形になります。

あなたの強みは、こう表現できます：

カテゴリ	あなたの強み
どんな「感覚」が得意？	
どんな「行動」が得意？	
どんな「環境」で輝く？	
その強みを使うと、どんな「成果」が生まれる？	

あなたの強みを、1文で表現するなら：

「私は、_____な環境で、_____することが得意で、それによって_____が生まれます。」

あなたへの声かけ

このワークシートを通じて、あなたは自分の強みに向き合いました。

その過程で、もしかしたら気づいたことがあるかもしれません：

「私の強みって、実は今の仕事では評価されていない」

「でも、これは確実に私の力だ」

それが、本当の強みです。

強みとは、外からの評価ではなく、自分の心が教えてくれるもの。

あなたの強みは、決して小さくありません。

それは、あなたが無意識に積み重ねてきた「やさしさ」「工夫」「努力」の結晶です。

次のステップ：

このワークシートを完成させたら、3本セッションで「あなただけの強み取扱説明書」を一緒に作成しませんか？

ようこが、あなたの強みをもっと深く理解し、実際の活動にどう活かすかを、一緒に考えます。

完成後のアクション

1. このワークシートの内容を、スマートフォンのメモに保存してください。
2. 毎朝、「あなたの強み」をひと声読み出してください。3週間続けると、行動が変わります。
3. 迷ったときに読み返してください。それは、あなた自身の「羅針盤」になります。

受け取ってくださってありがとうございます。

強み発見&応援サポーター ようこ

「あなたの強みを知ることは、自分を愛することの第一歩です。」

December 2025