

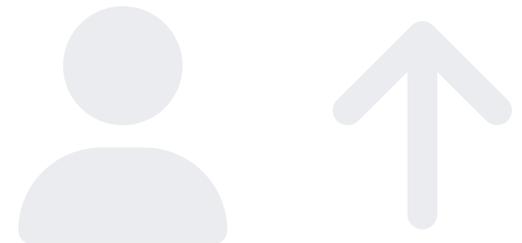
ストレングス探究：自分らしさを活かすリワークの第一歩

あなたの『強み』を活かし、自分らしい働き方を見つける

| この動画で学ぶこと

| ストレングス探究の重要性

| 自分らしい働き方へ



VIA診断で強みを見つける

24の普遍的な強み

知恵と知識

創造性	好奇心
判断力	向学心
洞察力	

勇気

勇敢さ
持続力
誠実さ
活力

人間性

愛
親切心
社会的知性

正義

チームワーク
公平さ
リーダーシップ

節制

自己制御力
慎重さ
謙虚さ
寛容さ

超越性

審美眼	感謝の気持ち	希望
ユーモア	精神性	

- VIA-ISとは？

科学的根拠に基づく強み診断ツール

- 24の普遍的な強み

人間の良さを6カテゴリーに分類

- 診断の受け方

無料オンラインテストで簡単に自己診断

- 強みを知るメリット

自己理解が深まり、リワークへの自信につながる

あなたの核となるトップ5ストレングス

VIA診断結果（例）

順位	強み名	スコア	説明
1	好奇心	5.0	新しいことや多様な経験に興味を持ち、探求することを楽しむ特性。様々なトピックに対して開放的で、物事を深く知りたいと思う。
2	感謝の気持ち	4.8	良いことに気づき、それに感謝する能力。日常の小さな喜びや他者の善意に感謝の気持ちを表現できる。
3	向学心	4.7	新しい技術やトピック、知識を体系的に学ぶことを好む特性。常に自己成長を求め、学ぶプロセス自体を楽しむ。
4	希望	4.5	最善を期待し、それを達成するために努力する特性。困難な状況でも前向きな未来を信じ、目標達成に向けて行動できる。
5	親切心	4.3	他者に親切にし、良い行いをすることを重視する特性。他者の幸福に貢献することに喜びを感じる。

※スコアは1.0～5.0の範囲で表示され、高いほどその強みが顕著に表れることを示します

- **トップ5ストレングスの重要性**
あなたが自然に発揮している強みの核
- **各強みが表す意味**
具体的な行動や思考パターンとして現れる
- **診断結果の見方**
相対的な順位と得点の両方に注目
- **「自分らしさ」とのつながり**
強みを活かすことで自己肯定感が高まる

ワーク：あなたのストレングスを言葉にしてみよう

ワークの目的

あなたのストレングス（強み）を具体的なエピソードと結びつけて言語化することで、自己理解を深め、今後の活用につなげます。

1

あなたのトップストレングスを一つ選んでください。

VIA診断結果から、最も共感できるものを選びましょう

2

その強みを発揮できた具体的な場면을思い出してみましよう。

仕事、趣味、人間関係など、どんな場面でもOKです

3

その時、あなたは何を考え、どのように行動しましたか？

具体的な思考や行動を思い出してみましよう

4

その強みを発揮したことで、どのような良い結果が生まれましたか？

自分自身や周囲への影響について考えてみましよう

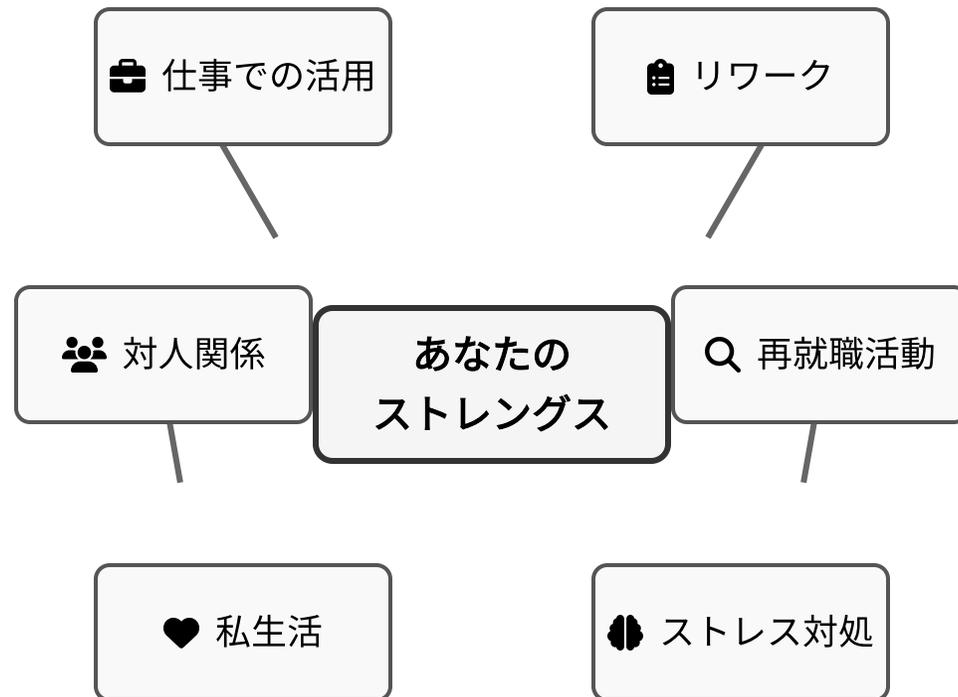
1:00

考える時間

メモしながら考えましよう

✎ ノートに書き出すと整理しやすくなります

ストレングスを活かす場面をデザインする



🏠 リワークでの活用

- プログラム参加
グループワークでの役割選択に活かす
- 仲間との交流
得意な面でサポートし合う関係構築

🔍 再就職活動での活用

- 自己PR
強みを具体的エピソードで語る
- 職種・業界選択
強みが生きる仕事を探す

🏠 日常生活での活用

- 趣味・ボランティア
強みを発揮できる活動に参加

ストレングスの影：オーバークースと補完戦略

強みーオーバークースー補完戦略マトリクス

強み	オーバークース	補完戦略
好奇心	集中力散漫、計画性の欠如、目標達成前に次のことへ	「持続力」で一つのプロジェクトに集中する時間を設ける
親切心	自分のニーズを無視、過剰な自己犠牲、境界線の欠如	「自己制御力」で自分の限界を認識し、適切な断り方を学ぶ
熱意	燃え尽き症候群、周囲への強要、現実視点の欠如	「慎重さ」でリスクを評価し、ペース配分を意識する
向学心	実践不足、情報収集に終始、分析麻痺	「行動力」で学んだことを小さく実践してみる
リーダーシップ	独裁的、人の意見を聞かない、過剰な管理	「謙虚さ」で他者の意見を尊重し、共同作業を大切にする

- **オーバークースとは**
強みの過剰な使用により生じる弊害や盲点
- **強みの両面性**
どんな美德も行き過ぎると欠点に転じる
- **補完戦略**
他の強みを意識的に活用して補完する方法
- **バランスの重要性**
強みを活かしつつ、過剰使用を自己認識する

今日の振り返り：強みを活かして自分らしく輝く



あなたの「強み」が、リワークと再出発の
大きな力になります。
自分らしく輝く未来へ一歩ずつ進んでいきましょ
う！

- VIA診断で強みを見つける
- トップストレングスの理解
- 強みの活用場面設計
- オーバーユースへの注意と補完戦略
- 自分らしい未来へ