

教師のポジティブ心理学のススメ③



ご自身の「性格的な強み」は何かと問われて、みなさんはどのように答えますか？才能でしょうか？実は「性格的な強み」は才能とは異なります。才能とは、生まれながらにして持っている資質で、目的を持って行動することで向上させることができます。（例：歌声の完璧なピッチ、ダンスのリズム、ランニングのスピードなど）。けれども、「性格的な強み」とは、自分で活かそうと思って発揮できる美德です（例：誠実さ、優しさ、公正さ、創造性など）。

それでは前回のワークシート②「You at Your Best～最高のあなた～」に引き続き、「自分の性格的な強みトップ5を見つけよう」というエクササイズをやってみましょう。数人のグループを作ってやってみることをお勧めします。

■自分の性格的な強みトップ5を見つけよう■

1. 自分が最高の状態であったときのストーリーを簡単に要約してみましょう。

2. ストーリーの中で発揮した自分の性格的な強みを「24の性格の強み VIA 分類」の用語の中からあてはまるもの全て書き出してみましょう。

3. グループ内で振り返りをしましょう。

★グループ内で振り返って、強みを確認したり、再認識したりします。

4. 自覚している性格の強みトップ5を特定します。

★自分で気づいた、あるいはメンバーが認めた強みを考慮して、「24の性格の強み VIA 分類」の中から、自分の強みと思うものを上位5つあげます。



24 の性格の強み VIA 分類

領域 (美德)	強み	内容 (性格の強みの特徴)
知恵と知識	独創性・創造性	新しい方法を考え、ユニークなアイデアや行動をとる
	好奇心	探索や発見に興味があり、多くの質問をする
	向学心	新しいことを学ぶのが好きで、読書や学校など、新しい情報やスキルを学ぶことを楽しむ
	判断力・寛容	あらゆる角度から物事を考え、証拠を探し、結論を急がない
	全体を見わたす力	物事の両面を見ることができ、人に良いアドバイスをすることができる
勇気	誠実さ・真実性	真実を語る、地に足のついた本物志向の人
	勇敢さ	正しいことを主張し、困難に正面から立ち向かう
	根気強さ・忍耐力	タスクを完遂する、集中力と勤勉さ
	熱意	エネルギッシュで、献身的で、人生にワクワクしている
人間性	思いやり	寛大で、人のために好意や善行を行う
	愛情	人を大切にし、人と分かち合い、親密な関係を大切にする
	対人関係力	自分や他の人の考えや感情を察知し、他の人を安心させながら様々な集団に溶け込むことができる
正義	公平さ	すべての人に同じように接し、厳しく判断することなく、すべての人にチャンスを与える
	リーダーシップ	グループ内で物事がうまくいくように、また誰もが参加していると感じられるように、他の人々に働きかける
	チームワーク	他の人とうまくやっていける、グループに忠実である、チームが成功するために自分の仕事を分担する
節度	広い心・ゆるす心	悪いことをした人に2度目のチャンスを与え、復讐ではなく慈悲を信じる
	つつしみ深さ・謙虚さ	注目を集めようとしたり、自慢したり、自分が他の人より優れていると感じたりしない
	思慮深さ	慎重に選択し、後で取り返しがつかなくなるようなことはしない
	自制心	自分の感情、欲求、行動をコントロールできること
超越性	美的センス	自然、芸術、科学、熟練したパフォーマンスなど、世界の美しいものや特別なものに気づき、畏敬の念を抱く
	感謝する心	良いことには感謝し、当たり前のことを当たり前と思わない
	希望	将来、良いことが起こると信じている：その目標を達成するために努力する
	ユーモア	笑ったり、からかったり、人を笑顔にするのが好き
	精神性	宇宙のより高い目的や意味を信じている、スピリチュアリティ

スルド博士「子どもの幸せを促進する一学校におけるポジティブ心理学」を参考に作成)
 Suldo, S. M. Promoting Student Happiness-Positive Psychology Interventions in Schools