

氏名:

ウェルビーイング促進プログラム（ワークシート）

自分の強みの紹介



自分の強み

自分の強みは人それぞれです。自分の良いところ、強みを知っていることで、その強みを活かすことができます。

今日は「自分の強み」について考えてみましょう。



友人（ さん）の自分の強みを表から3つ選んでみましょう。

選び終わったらシェアしましょう。

（せーの、で見せあいます。

自分が選んだ○○さんの強みはみんなと一緒にでしたか？違いましたか？）



友人たちが選んだ私の強みから、自分の強みを3つ書き出してみましょう。

私が友人から教えてもらった性格の強みは・・・

- ・
- ・
- ・

強みを教えてもらった感想は

その通りだと思う・なんとなくそう思う・あまりそう思わない・全くちがうと思う



宿題：自分の強みを使ったときを書いてみよう

「自分の強みを使った場面」を記入してください。

例) 好奇心→新しいゲームを始めた。初めて行くお店に行った。

誠実さ→うそをつかず、正直に話した。

学ぶ意欲→試験勉強をした。本を読んだ。

チームワーク→STECの仲間と一緒に○○をした。

忍耐力→寒い中家を出てSTECに登校した。満員電車に乗った。



自分の強みを使ったとき

自分の強み：	
日付	使ったとき
月 日()	
月 日()	
月 日()	

「24の強み」の解説

好奇心

あらゆること、あらゆる経験を興味深くと感じる。あたらしいことを発見することが好きで、積極的に情報を集めようとする。

学ぶ意欲

もっとたくさんさんの知識や能力を身につけようとしたり、自分の知っていることでも、もっとくわしく知ろうとしたりする。なにかあたらしいことを学ぼうとワクワクする。

創造性・独創性

芸術的なことでもそれ以外のことで、それまでのやり方にとらわれず、創意工夫してなにかあたらしく、オリジナルなものを考えることができる。

公平さ

みんなにひとしく接する。すべての人にチャンスを与え、個人的な感情で、ほかの人についてかたよった判断をしない。

チームワーク

グループやチームのなかで、メンバーとしてうまくやっけていける。グループのために、自分のやるべきことをおこなうことができる。

リーダーシップ

グループが目標を達成できるように力づけ、メンバーがなかよくできるようにサポートする。メンバーのために働きつつ、みんなを引っ張るのがとくい。

全体を見わたす力

ものごとの全体像や、将来を見通すことができる。いろいろな意見を取り入れて、みんなが納得できる答えを考え、適切なアドバイスができる。

やわらかい頭

決めつけず、あらゆる角度から考え、答えを出す。感情に流されず、冷静に判断し、たしかな証拠が見つかれば、それまでの考え方を柔軟に変えることができる。

誠実さ

いつもほんとうのことを語る。地に足がついていて、うそがない。約束を守り、自分の気持ちと行動に責任をもつ。

広い心 ・ゆるす心

まちがいや失敗をした人を受け入れ、やり直すチャンスを与える。決してしかえしをしようと思わず、すぎたことにはこぼれられない。

自制心

自分の気持ちや言動、食欲などをコントロールできる。ルールやマナーを守る。なにか悪いことが起こったときでも、自分の気持ちをコントロールすることができる。

思慮深さ

注意深く選んで、失敗したときけんな目にあたりたくないようにする。後悔しそうなことを言ったりやったりしない。目先のことに飛びつかず、じっくりと選ぶ。

熱意

感動と情熱をもって、人生を冒険のように生きる。ものごとを中途半端にしたり、いいかげんに終わらせたりしない。活動的で生き生きとしている。

忍耐力

はじめたことはかならず最後までやりとげる。困難なことがあっても、ねばり強くすすみ続ける。課題をやりとげることによるこびを感じる。

勇敢さ

こわいことやむずかしいことなどに決してひるまない。反対にあっても正しいことをきちんと言う。同じ意見の人がいなくても、自分を信じて行動する。

つつしみ深さ・ 謙虚さ

才能を見せびらかしたり、じまんしたりしない。みんなから「すごい」と思われようとしたり、自分とはとくべつなんだと思いきんだけりしない。

感謝する心

さまざまよいできごとに目を向け、それに感謝する心をもつ。そして相手に感謝の気もちをあらわす。小さなことにも「ありがとう」と思ったり、伝えたりする。

希望

明るい未来を思いえがいて、そのなるように努力する。未来がよいものになると信じ、一生懸命やれば結果的にのぞみはかなうと思っている。

愛情

人となかよくすることが好き、とくしい。人と共感し合ったり、思いやったりする関係を大切にしている。

対人関係力

相手のことも自分のことも、感情や考えをよく理解して、うまくわかるまうことができる。いろいろなタイプの人とうまくつき合うことができる。

思いやり

人に親切にし、人のためによいことをする。ほかの人を助け、めんどろを見る。人によりよいことをするのをたのしむ。

美的センス

あらゆるもの(自然、芸術、学問、日常生活など)に対し、美しい部分やほかよりすぐれている部分を見つけ、そのすばらしさを認める。

見えない力を 信じる心

自分がとても大きな流れや広い世界のなかで生きていることを感じるることができる。高い目標や意義に対して信念をもっている。

ユーマー

笑いや遊び心を大切にする。人を笑わせたり、おもしろいことを考えたりするのが好き。いろいろな場面で明るい面を見ようとする。