

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。

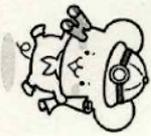


## 自分の強みを使ったとき

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

45ページで紹介した「24の強み」について、それぞれどんな強みなのかを解説しました。自分にはどんな強みがあるのか、子どもといっしょに考えるための参考にしてください。



**好奇心** あらゆること、あらゆる経験を興味深く感じる。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ていたり、自分が知っていることでももっとくわしく知ろうとしていたりする。なかあたらしいことを学ぶとワクワクする。



**創造性・独創性** 芸術的なことでもそれ以外のことでも、それまでのやり方にとらわれず、創造工夫してなにかあたらしく、オリジナルなものを作ることができる。



**公平さ** みんなにひとしく敬ぶ。すべての人にチャンスを与え、個人的な感情で、ほかの人についてきたよった判断をしない。



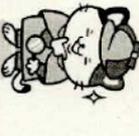
**チームワーク** グループやチームのなかで、メンバーとしてうまくやっつけている。グループのために、自分のやるべきことをおこなうことができる。



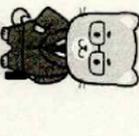
**リーダーシップ** グループが目標を達成できるようにかけ、メンバーがなからできるようにサポートする。メンバーのために働きつつ、みんなを引っ張るのがかっこいい。



**全体を見たすか** ものこの全体の姿や、背景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。



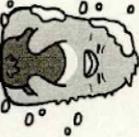
**やわらかい頭** 決めつけず、あらゆる角度から考えて答えを出す。感情に流されず、冷静に判断し、たしかかな道筋が思いつければ、それまでの考え方を柔軟に変えることができる。



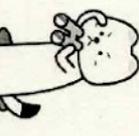
**謙遜さ** いつもほんとうのことを謙る。地に足がついていて、うそがない。約束を守り、自分の気持ちと行動に責任をもつ。



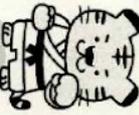
**広い心・ゆるす心** まちがいや失敗をした人を受け入れ、やり直すチャンスを与える。決してつかえしをしようと思わず、すざたことにはこだわらない。



**自覚心** 自分の気持ちや衝動、食欲などをコントロールできる。ルールを守り、なかあきらむることが起こつたときでも、自分の気持ちをコントロールすることができる。



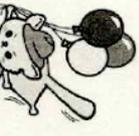
**思慮深さ** 注意深く遠んで、失敗したりきけんがな目にあつたりしないようにする。後押しをうけることだったりやったりしない。自決のことについてつかず、しっかりと選ぶ。



**熱意** 感動と情熱をもって、人生を熱心のように生きる。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。困難なことがあつても、ねばり強くすまひ続ける。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。反対にあつても正しいことをさちかと言ふ。同じ意見の人がいなくとも、自分を信じて行動する。



**つつしみ深さ・謙遜さ** 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」と思われようとしていたり、自分はとくになんたと思いがたりしない。



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



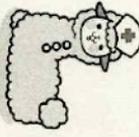
**希望** 明るい未来を思いまがいて、そうなるように努力する。未来がよいものになると信じ、「一生懸命やれば結果的にのぞめはかなう」と思っている。



**愛情** 人どなかくすることが好き、とくしい、人と共感し合つたり、思いやつたりする関係を大切にすること。



**対人関係力** 相手のことも自分のことも、感情や考えをまよく理解して、うまくあつてまうことができる。いろいろなタイプの人のとうまよくつきあうことができる。



**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ことができると、高い目標や遠慮に対して信念をもっている。



**ユーモア** 笑いや遊び心を大切にすること。人を笑わせたたり、おもしろいことを考えたりすることを好む。いろいろな場面で明るくい面を見ようとする。