

自分の強みを診断する・測定する

第20回健康学習学会

平成23年9月4日(日)

9:00 - 11:00



仕事の満足度

1 2 3 4 5 6 7

大不満

普通

大満足

「仕事満足度」と「健康」

イギリスの公務員、約8000名（平均年齢：49歳）。
仕事などの人生満足度と健康の関係をみた。



仕事、家族	→	心臓病のリスクが 13% 低い
愛情、余暇、生活水準	→	心臓病のリスクと関係なし

本セッションの狙い

明日からのお仕事で

「強み」を

存分に発揮してもらうために・・・

「強み」について

ここ3カ月で、仕事がいちばん楽しかったのはいつか？

・そのとき何をしていたのか？

・なぜそれがそんなに楽しかったのか？

「強み」と「才能」

「才能」 → 自分では気がつきにくい

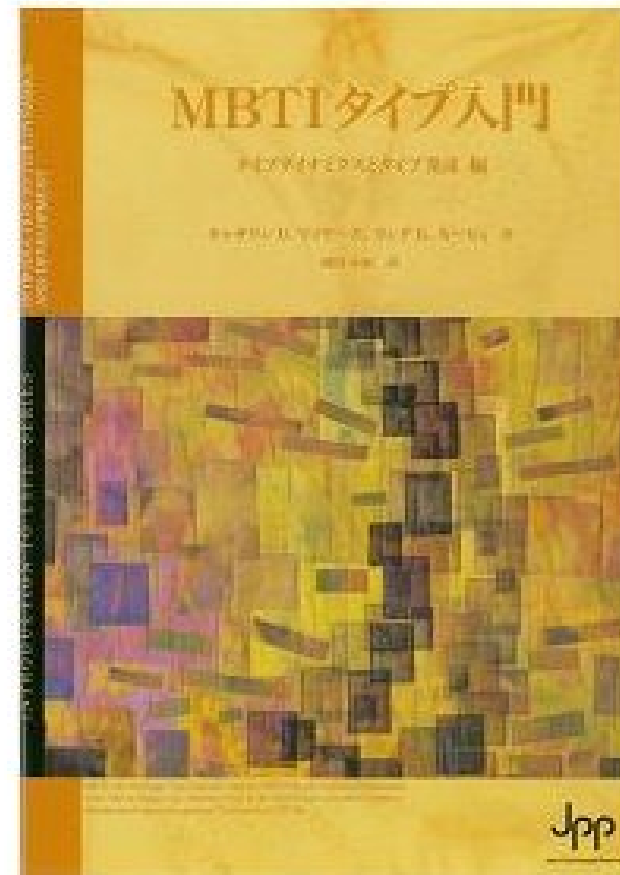
「強み」 → 自分にしかわからない

才能を診断・測定するツール

ストレングス・ファインダー
(インターネット)



MBTI
(セミナー限定)



強み：心の動きに注目しましょう

弱みの活動

退屈

不満足

ストレス

消耗

強みの活動

ワクワク

満足

大好き

興奮

わたしの「強み」宣言

私が強いと感じるのは、

私が強いと感じるのは、

ワーク ①

「強みのデート?!」

相手の強みが、最大限発揮されるような
デートプランを考えてください

ワーク ②

「強みのおしゃべり」

自分の強みを
仕事で充分活かしている時間は
通常、一日のうちどのくらいですか？



「一日のほとんど」と答える人は、たったの **17%**。

「強み」のおしゃべり

- 1) ひとつめの「強み」宣言を読み上げる
- 2) ここ一週間でその強みを使ったわかりやすい例をふたつ挙げる
- 3) 仕事でその強みがどれほど助けになるかを正確に説明する
- 4) もうひとつの強みについても同じことをする
- 5) お礼を言って、おしゃべりを終える

ワーク ③

弱みのおしゃべり

仕事で強みを発揮するには・・・

自分のしたくないことを見つけ出し
それをやめる



ほぼ毎日、自分の強みを発揮している17%に共通するのは

「何をすべきかではなく、何をしないのか」

について、徹底している

仕事で成果を出す

強みアプローチ

強みを見つけ
磨きをかける

弱みアプローチ

欠点を見つけ
修正する



人がいちばんやる気を起こし
やりがいを感じるのは
欠点を修正しようとするときではない

「弱み」について

ここ3カ月で、仕事がいちばんつらかったのはいつか？

・そのとき何をしていただのか？

・なぜそれがそんなにつらかったのか？

自分を弱くする活動

自分を強くする活動	自分を弱くする活動
早くやりたくてたまらない！	やらなければならないが、嫌だ・・・
楽しい！	退屈だ・・・
いつまでもやっているとられる！	はたして終わるだろうか・・・
もう終わりか・・・	ありがたい、もうすぐ終わりだ！
これは私の天職だ！	誰かに任せられないかな・・・

わたしの「弱み」宣言

私が弱いと感じるのは、

私が弱いと感じるのは、

「弱み」のおしゃべり

- 1) ひとつめの「弱み」宣言を読み上げる
- 2) その弱みがあなたのペースを落としたわかりやすい例を
ふたつ挙げる
- 3) もうひとつの弱みについても同じことをする
- 4) お礼を言って、おしゃべりを終える

本日のまとめ

セッションのまとめ

仕事 = 強みを伸ばし、弱みは無視する



- 1) 自分がしたくないことを見つけ、それをやめる決意をする
- 2) 強みのおしゃべり
- 3) 弱みのおしゃべり