

### 030: 自分の強みと弱みを知り自己啓発に役立てる\_\_ワークシート

以下においては強みと弱みを見つけるための三つの方法を紹介します。強みとは、「自分が自分について優れていると思うところ」と考えてください。他方、弱みとは「自分が自分について劣っていると思うところ」と考えてください。強み弱みとも、他者との比較はしてもよいし、しなくてもよいです。自分が強みと思うならば「強み」、自分が弱みと思うなら「弱み」と判定します。分析の結果は自己啓発に活かしましょう。なお念のために申し上げますが、弱みだけを対象にする必要はありません。強みをさらに増強するための自己啓発でもよいのです。

**(方法1)** 思いつくままに自分の強みと弱みを書き出してみる。

一つめは(公私にわたって)思いつくままに自分の強みと弱みを書き出してみる方法です。強みについて例示するならば、通訳案内士の資格を持っている・実用英語技能検定1級・英語が得意、部下育成に熱心・人を育てることが好き・忍耐強い、家族思いである・家族に対する責任感がある、水泳が得意・身心健康・運動が好き、といった要領です。他方、弱みについては、統計に弱い・数学が苦手、IT技術に弱い・機器類の操作が苦手、地域活動への参加が重荷・対人関係が苦手、といった要領になります。

**(方法2)** 現在までの成果と失敗を振り返ってみる。

二つめは現在までの成果と失敗を振り返ってみる方法です。「成果」と「失敗」の判断は自己判断でよいです。また、成果・失敗とも公私の両面において考えます。必要に応じて各成果・失敗の要因も記録しておきましょう。ただし、成果・失敗の要因については自分に帰因する部分(自責部分)に着目するようにしてください。自分自身を変えようとするのですから他責部分はあまり参考になりません。

まず強みの場合、トップセールパーソンとして社内表彰を受けたことがある(要因\_\_商品知識が豊富・誠実)、地区のマラソン大会で完走した(要因\_\_運動が好き・週末のジョギングを欠かしたことが無い)、といった要領で記録しておきます。他方、弱みの場合には、会議で使う重要な集計表の計算を間違ってしまったことがある(要因\_\_計算事務に弱い・数字が苦手・電卓やパソコンの操作

が下手)、公私共に時々約束の時間に遅れてしまう(要因\_\_時間にルース)、といった要領になります。

**(方法3)** 自分の資質を見つめてみる。

三つめは自分の資質を見つめてみる方法です。以下には強みの源となる資質を掲げてあります(\*)。その一つひとつについて確認し、自分が強化したい資質を見つけだします。念のために申し上げますが、劣っている資質だけを強化の対象にする必要はありません。すぐれている資質をさらに増強することでもよいのです。

強化したいと思う項目には[✓]をしておき、優先順位の高い項目から(自己啓発目標に置き換えて)強化に取り組みましょう。ただし、一度に多くの項目に取り組むと混乱します。私としては一つずつ取り組むことを勧めます(多くても二つまで)。

### 【資質一覧】

#### [ ]アレンジ能力

(状況の変化に柔軟に対応しながら、目標達成に必要な条件を再構築していく能力)。

#### [ ]問題解決能力

(問題の原因を明らかにしたうえで解決案を実行し、望ましい状態を実現する能力)。

#### [ ]学習意欲

(学ぶ対象が何であるかにかかわらず、学ぶということ自体に対して抱く意欲)。

#### [ ]実行力

(考えているだけではなく、議論しているだけではなく、実行に移すことができる能力)。

#### [ ]共感力

(相手が感じていることを自分のことのように感じ取ることができる能力)。

**[ ] 競争意欲**

(冷静さと合理性を兼ね備えた、競争相手に勝ちたいという意欲)。

**[ ] 計画性**

(物事を計画的に進めようとする姿勢)。

**[ ] 原点思考力**

(物事の本質、計画の原点、そもそもの出発点に立ち返ることができる能力)。

**[ ] 公平性**

(人と接したり相手进行评估する際に、偏りやえこひいきをすることが無い、フェアな性格)。

**[ ] 個性重視**

(一人ひとりが持っている個性を理解し、その個性に対応させながら人間関係を構築していこうとする態度)。

**[ ] コミュニケーション能力**

(自分が伝えたいことを、相手が受け入れてくれるように伝えることができる能力)。

**[ ] 上昇志向**

(現状に満足することなく、さらに優れた自分、最高の自分を目指そうとする姿勢)。

**[ ] 自己顕示欲**

(自分の存在や自分の実力を人々にアピールしたいという欲求)。

**[ ] 自己確信力**

(付和雷同することなく、自分自身の判断に基づいて行動し、成果を出すことができるという自信)。

**[ ] 社交性**

(未知の人との出会いを楽しみと感じる性格)。

**[ ] 主導権欲求**

(自分が主導権を握り、他者を意のままに従わせようとする欲求)。

**[ ] 慎重さ**

(注意深く計画的な性格)。

**[ ] 博愛心**

(自分や家族だけでなく、すべての人を大切にしようとする思い)。

**[ ] 親密性**

(お互いによく理解し合い、相互信頼の関係を築き、さらにそれを深めようとする性格)。

**[ ] 成長支援の意欲**

(それぞれの人が持つ長所に着目し、その人が成長するように支援しようとする意欲)。

**[ ] 責任感**

(人と約束し自分が引き受けたことに対しては何がなんでもやり抜くという意志力)。

**[ ] 戦略構築能力**

(混乱した状況の中でも、先々を見通して最終目的にかなった道筋を発見することができる能力)。

**[ ] 達成意欲**

(次から次へ、継続的に何かを成し遂げていこうとする意欲)。

**[ ] 着想力**

(本質を捉えた、斬新な発想力)。

**[ ] 調和志向**

(関係者全員が許容できる妥結案を求めようとする姿勢)。

**[ ] 適応力**

(計画の有る無しにかかわらず、その時々状況変化に対し適切に対応し得る能力)。

**[ ] 内省力**

(考えることが好きで、自問自答ができる能力)。

**[ ] 客観性志向**

(正確なデータや合理的な論理による客観性を重視する姿勢)。

**[ ] 包含力**

(差別することなく人々を包み込み、より大きなグループを構成しうる能力)。

**[ ] 積極性**

(陽気で活動的、どんな状況においてもポジティブな側面を探そうとする活気に満ちた性格)。

**[ ] 未来志向**

(未来に夢や目標を抱き、その実現に向けて意欲を燃やそうとする姿勢)。

**[ ] 目標志向**

(達成すべき目標を明確にしたうえで具体的な実行計画を立て、目標の実現に向けて無駄なく行動しようとする姿勢)。

\* 資質一覧はマーカス・バッキングム、ドナルド・O・クリフトン(著) 田口俊樹(訳) 『さあ、才能に目覚めよう』を参考にして作成しました。