



Strength Developer® あなたの強みプロフィール

氏名: Sample Report

実施日: 2020/02/17

 一般社団法人 ポジティブイノベーションセンター
The Center for Positive Innovation

© The Center for Positive Innovation

Strength Developer®とは

今、活かせる強みを見つけ、これから開発できる強みを見つけるツールです。

強みは、あなたの幸福度を高める大きな要素です。

ポジティブ心理学の研究では、強みを使っている人は、強みを使っていない人よりも、以下の効果が高いことがわかっています。

- 高いモチベーションで、成果をつくり出す
- 仕事のパフォーマンスが高い
- ワクワクし集中して取り組む
- 無理をしないで、力を発揮する
- 自分らしく感じ、充実し、自信を持つ
- ストレスに強くなり、困難を乗り越える力がでる

Strength Developer®の定義する強みとは？

Strength Developer®では、強みを「よく使っていて、かつエネルギーが湧く力」と定義しています。つまり、「強み＝頻度×活力感」で、イキイキゾーンに該当する特性が強みになります。

強みを単に能力とはとらえていません。強みの測定結果が低いからといって、単にできないということを示すものではありません。使えば使うほど、あなたのイキイキと充実した活力を生み出せる力を本当の強みとしているのです。

なお、強みは、時とともに変化するものです。あなたがチャレンジし体験することにより、強みは増やせます。イキイキゾーンの強みを増すことにより、あなたは成長することができるのです。

あなたの「強み」は右図1と図2のチャートに示されます。この強みの像は現在の強みです。強みはあなたの努力や活動の幅や深さが増すにつれて、時とともに変化するものです。

まず1つ目は、レーダーチャートで示された「強みの全体像」（図1）からの示唆です。39の特性を6つの群にまとめて見たときに、自分の強みの特徴を全体像として俯瞰して見ることができます。各群ごとの強みの相対的な度合いがわかります。また、これからさらに強みを開発できる群は何かを見つけられます。まずは大きな視点で自分の強みを把握してください。

2つ目は、4つのゾーンの「強み開発チャート」（図2）からの学びです。次のようなことがわかります。

- どの強みがイキイキできるエネルギーを与えてくれるのか？
- どの特性が強みとして手早く開発できるのか？
- どの特性を淡々と使っていけばいいのか？
- どの特性が強みとして開発するために努力が必要か？

次ページ以降に、あなたのアセスメント結果が表示されます。この結果を活用し、あなた自身の強みを開発する材料にしてください。

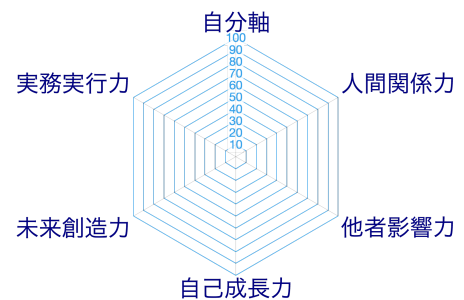


図1：強みの全体像

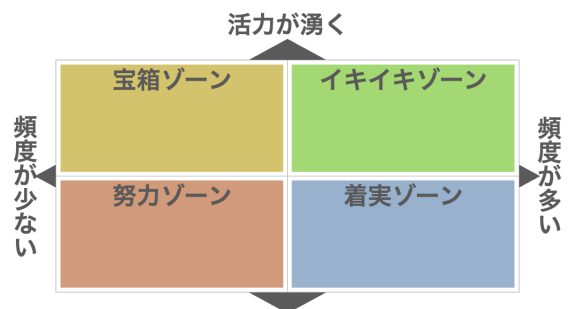


図2：強み開発チャート

あなたの強みプロフィールの全体像

何に強みを持っていて、どの特性に開発の余地があるかが大きな視点でわかります。

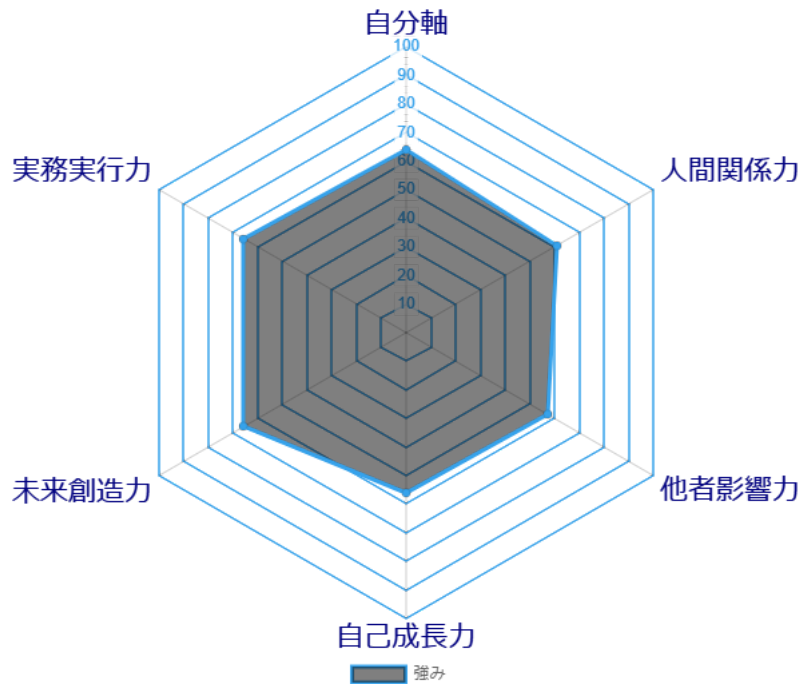


図3：あなたの強みの全体像

あなたのStrength Developer® のアセスメント結果は何を教えてくれるのでしょうか？

「あなたの強みの全体像」（図3）が示しているのはあなたの強みや特性のバランスです。Strength Developer®では3つの視点から強みを見えています。それは以下の3つです。

- ・ 人間力
- ・ 実務力
- ・ 関係力

図3では、この3つをさらに6つに分けて「あなたの強みの全体像」で表しています。

「人間力」は自分軸と自己成長力を見えています。「自分軸」は自分が持っている価値観や哲学、今の自分の信念ともいえるでしょう。また、「自己成長力」は、自分の未来をつくるために必要な力です。

「実務力」は仕事をする際に発揮される力を見えています。これも「実務実行力」と「未来創造力」の2つに分かれます。「実務実行力」は現在の仕事をする際の強みの束です。「未来創造力」は将来のありたい姿をつくりだすための強みを計測しています。

「関係力」は「人間関係力」と「他者への影響力」を見えています。「人間関係力」は人との関係をつくりあげるときの、あなたの考え方や行動を見えています。「他者への影響力」では、人との関係をつくりあげるために必要な強み、特にコミュニケーションやリーダーシップなどを見えています。

※このレーダーチャートは、あなたが自己評価した「頻度」と「活力感」の点数を、ポジティブ心理学の理論を基に独自に開発したロジックで表しています。他人と比べて能力の高さや低さを表しているものではありません。自己評価ですから、よく使っていても活力を感じなかったり、活力を感じてもあまり使っていないと回答すれば、レーダーチャートの値は低くなります。面積が狭いからといって能力が低いわけではありません。面積が広い方は、イキイキ充実してこれらの特性を頻繁に使っていると自分で認識していると言えます。

このデータから、どのような気づきがあるかを考えてください。どの力が強みで、どの力を開発すればいいのでしょうか？

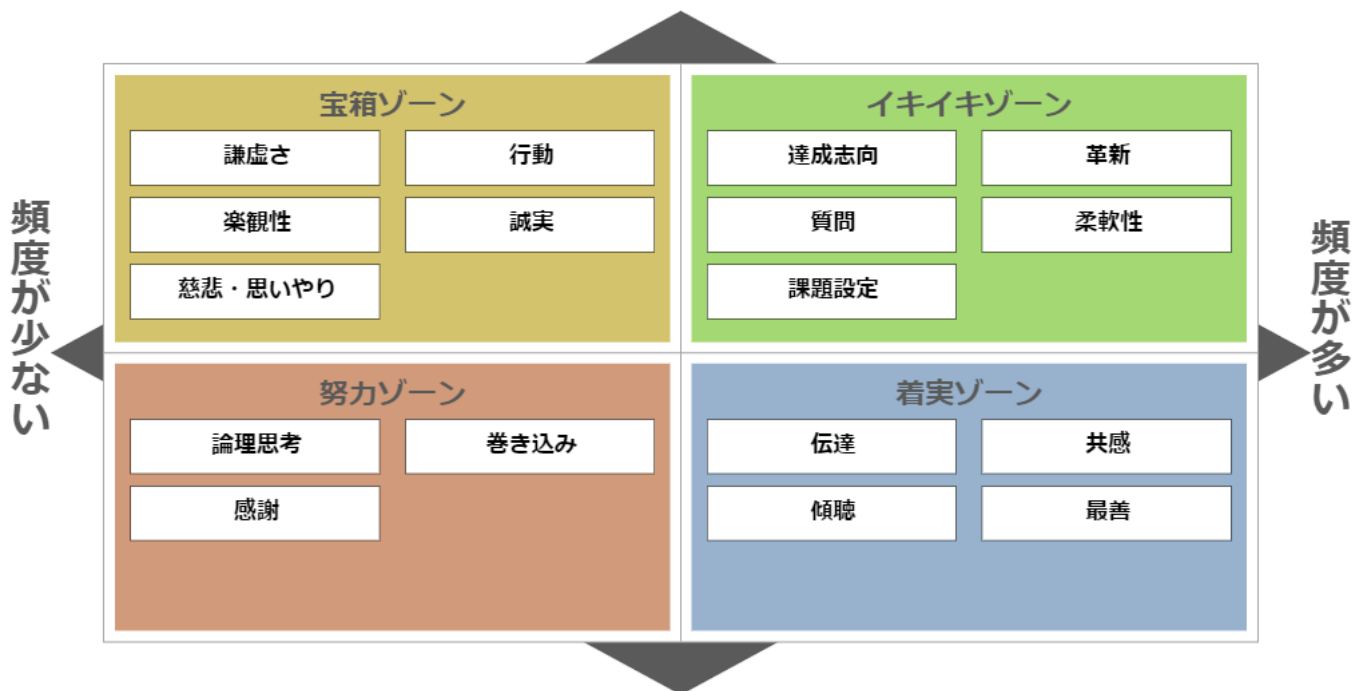


図4：あなたの強み開発チャート



「イキイキゾーン」にある特性は、強みです。素早く仕事ができ、エネルギーが湧き、イキイキと充実して仕事を進めることができる今のあなたの強みそのものです。つまり、活用できていて、使えば使うほどやる気が湧いてくる強みです。最大5つ表示されます。



「宝箱ゾーン」にある特性は、強みの原石です。使うと、エネルギーが湧き、イキイキと充実して仕事を進めることができますのですが、使う頻度の少ない特性です。最大5つ表示されます。



「着実ゾーン」にあるのは、使う頻度が多い特性です。しかし、使うときに、やる気が高まったり、夢中になったりすることはありません。最大4つ表示されます。



「努力ゾーン」にある特性は、眠っている力です。使う頻度が少なく、使うときにやる気が湧きにくいものです。最大3つ表示されます。

「あなたの強み開発チャート」（図4）は、何を教えてくれるのでしょうか？

このチャートは、あなたの強みを開発するために、以下のような貴重なヒントを与えてくれます。

- どれが強みか？
 - それはイキイキゾーンにある特性が強みです。
- どの特性を開発すればいいか？
 - 他の3つのゾーンにあるのはそれぞれあなたの強みを増やすための特性です。どのゾーンの特性も強みにすることができます。

「あなたの強み開発チャート」ではそれぞれのゾーンで最も特徴があるものを示しています。同じゾーンの中に、まだたくさんの特性がありますが、この「あなたの強み開発チャート」に入りきらない特性は10ページ以降に表示されています。

※ここに示されている特性は、あなたの中の相対評価です。あなたの回答したものをベースに39の特性の中から、それぞれのゾーンの基準に一番近いものを選んで表示しています。

※それぞれのゾーンに該当する特性が見つからない場合は「該当なし」の記載が出ることがあります。

イキイキゾーンの強み

「イキイキゾーン」にあるのは強みです。素早く仕事ができ、エネルギーが湧き、イキイキと充実して仕事を進めることができるあなたの強みそのものです。つまり、フルに活用できていて、使えば使うほど、やる気が湧いてくる。そんな強みです。

あなたが、このゾーンの強みを使っていると、充実した仕事ができるので、ハードワークをしてもあまり疲れを感じません。自信がある強みなので、早く仕事ができ、高い品質の成果を出すことができます。周りの人から、称賛や、良い評判をもらいやすい強みです。これらの強みを使っていると時間を忘れるほど夢中になってしまうことがあります。

現在でも十分に機能はしていますが、使い込めばさらに強化でき、使い込むほど、熟達していくことができます。



あなたのイキイキゾーンの強みトップ5

活力と頻度共に高かった強みを高い順に並べたトップ5は以下になります。

達成志向

あなたには、目標を達成したい強い気持ちがあります。そして、深く考え行動します。目標達成のために工夫をします。その態度や行動により、周りからも高い信頼を得ています。

革新

あなたには、イノベーションを起こす力があります。今までにないやり方に取り組み、ものや仕組みを変え、組織や社会や暮らしに画期的な変化をもたらすことにやりがいを感じています。

質問

あなたは、効果的な質問をすることが得意です。良く考えた質問をして話を弾ませることも、相手の考えを深めることもできます。適切な質問をして相手を知ること喜びを感じています。

柔軟性

あなたは、柔軟にものごとを考えることが好きです。固定観念にとらわれることなく、さまざまな意見や情報を集めます。そのうえで、臨機応変に最適な対応をしています。

課題設定

あなたには、将来のありたい姿実現のために何をしていけば良いかを考える力があります。「これでいいのか？」と自問自答し、そこから重要な課題を発見することを楽しんでいます。

宝箱ゾーンの特性

「宝箱ゾーン」にある特性は、まさに強みの原石です。使うと、エネルギーが湧き、イキイキと充実して仕事を進めることができるのですが、使う頻度が少ない特性です。これらの特性を「イキイキゾーン」に移行させ、強みにするには使う頻度をあげることです。

「だって、今の仕事ではこの特性を使わせてくれないから・・・」と言って、強みとして開発することをあきらめていないでしょうか？

例えば、「成長支援」！「私には部下がいない。だから、使い道がない。」 そう思っていますか？あなたのできていることを仲間に伝える。そんな行動を通じて、使う機会を増やすことができます。仲間に慕われ、なおかつ、自分の強みを増やすことができ、自分も仲間も成長できます。

ここにある特性は意識して使う機会をつくりましょう。成長のための宝箱に入っている原石です。使い込めば強みに変わります。



あなたの宝箱ゾーンの特性トップ5

活力は高いのですが、十分に使われていない特性をその傾向が強い順に並べると、トップ5は以下になります。

謙虚さ

あなたは謙虚で控えめにしたいと思いながら、謙虚でいる場が限られているようです。自分を売り込むか、周りで貢献した人たちを立てるか、判断に迷いがあるのかもしれません。

行動

あなたは、やるべきだと判断したら行動に移すことに喜びを感じますが、行動に移す機会が多くないようです。まずは行動してみましょう。思わぬ結果をつくり出せるかもしれません。

楽観性

あなたは、ものごとを楽観的に考えられる人ですが、その機会は多くないようです。辛いこともそのポジティブな面に焦点を当てて、前向きに取り組むと、大きな成長ができるでしょう。

誠実

あなたは、誠実に接することを大切にしていますが、実践する頻度は多くないようです。周りからの信頼を得るには、誠実な行動を増やすことが役立ちます。その方法を考えて行動しましょう。

慈悲・思いやり

あなたは、思いやりのある人ですが、それを表現する機会は多くないようです。他の人が抱えている辛さや悲しみを理解し、自分なりにできることをしてあげましょう。

着実ゾーンの特性

「着実ゾーン」にあるのは、使う頻度の多い特性です。しかし、やる気が高まったり、夢中になったりする程度は高くありません。

ここにある着実ゾーンの特性を「イキイキゾーン」の強みに変えるにはコツがあります。自分の使命や、意義を感じられる仕事をするときに使うのです。使命や仕事の目的としている意義があなたの活動自体にやる気を与えてくれます。その使命や意義があなたのエネルギー源になるのです。

この特性には3種類あります。

1. 当たり前と思っている特性。あなたの考えでは、できて当たり前と思っているのです。だから、特に、やる気が高まりません。淡々と、着々と使っている特性です。
2. まだ身に着けている途中の特性。成長のプロセスでは、やってみてできないことが多く、達成感も持てないことが多いものです。まだ、もがいている段階の特性です。だから、活力が上がらないのですが、やり続けることにより、熟達してくれば、イキイキゾーンに移行することができます。
3. 苦手の特性。もともと苦手だったのですが、さまざまな仕事をこなすうちにできるようになったものです。まだ、この特性を使おうとすると、こころが重くなり、先延ばししたりすることが起こりがちです。この特性を使って、長時間、休みなしに続けると、エネルギーが低下し、疲れを感じるでしょう。

あなたの着実ゾーンの特性トップ4

よく使っているのですが、活力を感じる程度が低い特性をその傾向が強い順に並べると、トップ4は以下になります。

伝達

あなたは、わかりやすく情報発信することができます。適切な伝達方法を使って、的確に相手に伝えることができます。うまく伝えられるのは、当たり前と思っているかもしれません。

共感

あなたには、共感する力があります。相手の気持ちや感情をあたかも自分のことのように受け止めています。共感をしすぎて、自分が辛くならないように、バランスを取っているのかもしれない。

傾聴

あなたは、傾聴をしています。相手の気持ちや考えをよく知ることの大切さをわかっているのので、相手の話をよく聴くようにしています。一方、傾聴には我慢が必要なことも分かっています。

最善

あなたは、与えられた時間内でできる限り高い成果をつくり出すために、努力しています。それを当然のことと思っているのでしょう。特にやる気が高くなるわけではないようです。



努力ゾーンの特性

「努力ゾーン」にある特性は、眠っている特性です。使う頻度や使った経験が少なく、使うときにやる気が起こりにくいものです。つまり、今まで、比較的に使ってこなかったので開発されていない特性です。

眠っている力を伸ばすには使い込めばいいのです。使えば使うほど慣れてきます。苦手意識を乗り越えていろいろなことにチャレンジし、使う機会をつくってください。

これは、あなたが苦手としている特性かもしれません。苦手と思っていることは、うまくできないので、なるべく使わないで済ませたいものです。何とかやらないで済ませようとして。あまり使わない。そのため、その特性を磨く場がない。いつまでたっても苦手のまま。そんなことで伸ばす機会を失ってしまっていた特性です。

あるいは、単に使う機会がなかったのかもかもしれません。まだ経験していないだけかもしれません。どんな理由にしろ、あまり使っていないので、ここにある力はあまり開発されていません。

まずは、「どんな特性も、使い込まないと、強みにはならない」ものです。

一方、「不得意なことでも、チャレンジして使っていけば、強みとして開発できる」というのが、ポジティブ心理学の考え方です。

詳しくは、最終ページにある「努力ゾーンにある特性を変化させる」をご覧ください。ここにある特性を開発する方法が記載されています。

あなたの努力ゾーンの特性トップ3

活力が低く、使う頻度も少ない特性を点数の低い順番に並べると、ワースト3は以下になります

論理思考

あなたは、筋道立てて考える癖をつけるといいでしょう。論理的とはものごとの結びつきを整理することから始まります。整理したり、構造化する回数を増やし論理的な思考に磨きをかけましょう。

巻き込み

あなたは、人を巻き込む経験を増やすといいでしょう。まずは、やりたいプロジェクトを持ちましょう。人を巻き込み、目的に向かって行動することが、あなた自身のリーダーシップを高めます。

感謝

あなたは、感謝の言葉を素直に伝えるといいでしょう。人の心を動かすには感謝の意を伝えることが第一歩です。感謝は周りの人とのより良い関係をつくれます。



Strength Developer®の特性の構成

今までは、それぞれのゾーンの特徴的な特性を見てきました。ここでは、Strength Developer®をつくりあげている39の特性を見ていきます。

Strength Developer®は強みをつくりあげる特性を人間力・実務力・関係力の3つのジャンルでとらえています。その3つのジャンルを特徴ごとにまとめて、6つのカテゴリーを作っています。

それらを成り立たせるのが39項目の特性です。Strength Developer®が測定している特性は下表の通りです。

3分類	6カテゴリー	項目	
人間力	自分軸	ビジョン	使命感
		主体性	誠実
		最善	柔軟性
		責任感	
	自己成長力	レジリエンス	楽観性
		粘り強さ	チャレンジ
		向上心	
実務力	実務実行力	問題解決	時間活用
		判断	詳細改善
		論理思考	行動
		課題設定	達成志向
	未来創造力	戦略構築	創造
		革新	リスク防止
		好奇心	
関係力	人間関係力	感謝	慈悲・思いやり
		親切・協力	共感
		謙虚さ	多様性尊重
		人脈づくり	
	他者への影響力	成長支援	巻き込み
		伝達	質問
		承認	傾聴
		モチベート	

表1：Strength Developer®が測定している特性項目

これらはビジネスマンに必要な能力や強みを対象にしています。いままでのワークショップの参加者が提供してくれた情報、他の強みテストの項目などを広く観察し収集しました。ポジティブ心理学、その他の心理学、モチベーション理論などの情報も勘案しました。それらを総合的にまとめ上げ、その中で重要なものを取り上げ体系化しています。

次ページ以降に「あなたの強み開発チャート」に示された以外の特性を各ゾーンごとに表示します。併せてご利用ください。

強み開発チャート以外のあなたの特性

Strength Developer®は39項目の特性をすべて、4つの象限に分けています。レポート前半の5ページから8ページでは特に特徴的な特性をあげています。ここで取り上げたのは一部です。それ以外のあなたの特性は以下のように分けられます。

以下にある特性を含め、イキイキゾーンにあるものはすべてあなたの強みです。どんどん活用してください。それ以外の特性はそれぞれのゾーンに見合った努力をすると強みに変化させることができるようになります。強みに変化させる方法は15ページ以降の「あなたの強みを伸ばすには」をご覧ください。

イキイキゾーンの強み

判断

あなたは、複雑な環境下においても、適切な判断を下すように努力しています。また、そのような判断力を使うことに喜びを感じています。

戦略構築

あなたは、戦略策定に関わるのが好きです。目的実現に向けて、外部や内部の動向を読み取り、最適な戦略をつくり上げることに高揚感を覚えます。

親切・協力

あなたは、人に親切にしたり、組織のために協力することに喜びを感じています。親切や協力で、自分が役に立つことの実感があなたの大きなエネルギーとなっています。

多様性尊重

あなたは、多様性を尊重しています。一人ひとり違う価値観、強み、好み、才能を活かし、多様な知恵を引き出して、よりよい世界をつくり上げていくことに喜びを感じています。



宝箱ゾーンの特性

問題解決

あなたは、問題解決が好きですが、使う場面は多くないようです。問題を発見しましょう。そうすれば、問題の原因を追究し、解決する経験を増やすことができます。

時間活用

あなたは、時間活用に魅力を感じていますが、時間を効果的に使うための計画づくりはあまりやっていないようです。重要性や緊急性を考え、日々の計画をつくる癖をつけていきましょう。

リスク防止

あなたは、挑戦的課題に対するリスク防止にやりがいを感じますが、あまり使っていないようです。起こりうる問題を予測し、リスクを洗い出してみましょう。防止策を考える機会を増やせます。

好奇心

あなたは、未知のものごとを探求することが好きですが、行動に移すことは少ないようです。何だろう？ どうしてだろう？ と自分に問いかけることから始めるといいかもしれません。

人脈づくり

あなたは、人脈づくりに高い意欲がありますが、実行し、つくりあげてきた人脈は多くないようです。主体的に勉強会や懇親会に出かけ、さらに人を知る機会を増やせるといいでしょう。

成長支援

あなたは、人を育てることに喜びを感じるものの、その機会が少ないようです。直接の部下がいなくても成長を支援できます。自分の得意なことについて提供できることをアドバイスしてあげましょう。

モチベート

あなたは、仲間のモチベーションを高めることに喜びを感じますが、それを使う場が限られているようです。モチベーション向上のためのスキルを獲得し、高いモチベーションで共に歩んでください。

粘り強さ

あなたには、やると決めたことはやり抜く強い意志があるのですが、日ごろはそれを発揮できていないようです。粘り強く挑戦する機会を増やしましょう。それが自己成長につながります。

チャレンジ

あなたは、チャレンジが好きですが、その機会に恵まれていないようです。困難な状況は成長の絶好の機会と考え、失敗を恐れず挑戦しましょう。それが、あなたの成長を促します。

向上心

あなたには、向上心があり、自分を成長させることに熱心なのですが、その機会は少ないようです。勉強会、対話の場など、社外にはたくさんの機会があります。飛び込んでみるといいでしょう。

ビジョン

あなたは、自分の将来について夢を持ち、やる気を示していますが、それを実現する行動が十分ではないようです。ビジョンに向けて、知恵を絞り、行動することで自分らしさを身につけましょう。

使命感

あなたは、使命感を持って行動したいと思っていますが、その行動は限られているようです。自分の使命を考えましょう。使命が決まれば、すべきことが明確になります。

主体性

あなたは、主体的に行動することが好きなのですが機会が少ないようです。自ら手を上げ、行動する機会を増やしましょう。さまざまな能力を使う機会が増え、自信と能力を身につけられます。



着実ゾーンの特性

詳細改善

あなたは、他の人が見逃すような細かいミスや矛盾に気づく力があります。日常のものを改良するのも得意です。当たり前のように、細部にも気を配り、改善を進めていることでしょう。

創造

あなたには、創造力があります。今までにない発想で無から有を生み出してきました。価値のあるものや新しい方法を創り出し、形にしてきました。その秘訣を周りの人に教えてあげましょう。

承認

あなたは、相手の言葉、行動だけでなく、ものごとを成し遂げるプロセスにおける努力や工夫をしっかりとしています。それが良い人間関係づくりに役立っています。

レジリエンス

あなたは、困難な状況や逆境に置かれても、それを乗り越えてきました。今、何ができるのかを考え、前向きに行動します。一方で、困難克服は苦労の連続であることがわかっています。



努力ゾーンの特性

責任感

あなたは、もっと責任を持てる仕事にチャレンジするといいでしょう。あなたに限らず、誰にも達成できない経験はあるものです。それにくじけることなく、さまざまな方法を試みて乗り越えましょう。



あなたの強みを伸ばすには

強みを開発するためのヒント

ありたい姿に合わせて開発する強みを決める。

あなたはどの特性を強化して強みにしていきますか？

それは、あなたの今の生き方、そして、未来の生き方で決まってきます。あなたが、どんな未来をつくりたいか、イメージを明確に持ってください。そして、そこで求められる強みを想定してください。

その求められる強みを決めて、そこに力を入れていく。これが、強み開発の出発点です。

そのうえで、以下に示した各ゾーンの強み開発の方法を参考にしてください。

- ・「イキイキゾーン」の強みを適切に使い、熟達する。
- ・「宝箱ゾーン」から強みの原石を取り出して磨き上げる。
- ・「着実ゾーン」の特性をやりがいある目的で利用する。
- ・「努力ゾーン」にある特性のうち、必要なものを努力して強みに変える。

これらはすべて自分軸にある「ビジョン」から生まれます。その「ビジョン」で描いた姿が、あなたの未来やあなたの強みをつくる軸になるのです。

やりがいのあるチャレンジが「活力」を生む

あなたの強みを開発するための大原則。それはやりがいのある目標にチャレンジして、新しいことをやってみることです。これが「活力」をもって強みを開発する秘訣です。新しいチャレンジをすると、新たな能力が求められます。やりがいのある目標を達成するために、さまざまな力を使い、磨き、強みをつくっていくのです。そして、そのチャレンジをやり抜く。これが喜びを生み、「活力」につながるのです。

使い込んでより熟達した強みに成長させる

「イキイキゾーン」の強みから「努力ゾーン」の特性に至るまで、どの特性もさらに強化できる余地があります。経験を増やせば増やすほど熟達してきます。多くの経験を積むほど強みとして開発することができるのです。

活力を感じながら、使いこんで強みをつくりあげる

このように「活力」と「頻度」を増やすことによって、強みを増やすことができます。

今まで行ったテスト結果で特徴的なことがあります。永年、多くのものごとを前向きに取り組み、チャレンジを続け、結果を残してきた人は、ほとんどの特性がイキイキゾーンの強みに入っています。チャレンジを続けた人は強みもたくさん持っているのです。

将来、大成していくために、このチャレンジをやり続けましょう。これが強みをたくさん持っているあなたをつくりあげる大原則です。



イキイキゾーンにある強みを開発する

「イキイキゾーン」にあるのは強みです。最もパワフルな強みそのものです。使えば使うほどやる気が湧き、よく使っている強みです。使っているときにエネルギーを感じ、充実感を味わい、イキイキします。この強みを活かしていると、仕事や活動をもっとやりたくなります。これを使うことによって、自分の仕事に自信を持つことができます。ぜひ楽しんで使ってください。以下が、「イキイキゾーン」の強みを適切に使って成長するためのヒントです。



強みを認識する

あなたはこれらの強みをいつ使っていましたか？

何かが成功したとき、これらの強みをどう使っていましたか？

苦境から脱したときには、これらの強みをどう使っていましたか？

強みを理解するということは、自分の強みを明確にできることからスタートします。使った場面と結び付けて、強みを明確にしましょう。それが、強みを意識して活用し、イキイキと生きる第一歩になります。

TPO（時・所・機会）を考える

強みを使ってうまくいったときばかりではないでしょう。ときにはうまくいかないことがあります。それはなぜ？

今後、強みを使い込んで伸ばすときに気にしてほしいのがTPOです。

強みは、T（正しいときに）・P（正しい所で）・O（正しい機会に）を適切に利用して初めて正しい成果を出せるのです。

今までは、ほとんど無意識に強みを発揮してきたと思います。これからは、自分の持っている強みを明らかに意識し、TPOを考えて使ってください。

TPOが適切ならどんどん強みを成長させることができます。

使い過ぎに注意する

「イキイキゾーン」の強みを使うときに、特に気にしていただきたいことが、使い過ぎです。どの強みも過剰に発揮しすぎると害をもたらすことがあります。

例えば、「親切・協力」が「イキイキゾーン」にある方。あなたは、親切にすることを躊躇せずにできるでしょう。しかし、「親切・協力」を使いすぎると「おせっかい」になることがあります。こちらが親切と思っても、相手にとっては「うるさい」と思われることがあるのです。TPOを考え適切に使う。これが「イキイキゾーン」の強みを活用する秘訣です。

強みの使い方はボリューム調整のイメージ

強みは状況に応じて適切なレベルで使ってください。オン/オフでのスイッチ操作というよりは、ボリューム調整に近いイメージです。使いすぎが自分ではよく分からない場合は、周りの人の表情や態度の変化を敏感に観察しましょう。相手の反応をみてボリュームを適正レベルに調整してください。

振り返りが強み開発のポイント

強みを使った後に振り返りをお勧めします。「うまくいったことは何か？」「なぜうまくいったのか？」「どの強みが効果を発揮したのか？」そんな振り返りが強みを意識して、さらに強化するために有効です。強み活用は長く続く自己発見の旅といえるでしょう。その旅で早めに気づきを得て、あなたなりの強みをさらに認識できれば、あなたはイキイキと充実した生活ができ、成長を早めることができます。

宝箱ゾーンにある特性を開発する

「宝箱ゾーンにある特性」は、宝箱に潜んでいる宝石の原石のイメージです。

「使えばやる気生まれ、充実した仕事や活動ができるにもかかわらず、今は使う機会が少ない特性」です。ここにある特性を磨けば、あなたは早く成長できます。あなたはこの特性を強みとして伸ばすことに、苦手感も抵抗もありません。活力が出る特性だからです。

以下が、宝箱ゾーンを適切に使って成長するためのヒントです。

数多く使って自分の強みにする

宝箱にしまっておかないで、自信をもって積極的に使うようにしましょう。使う機会を見つけ、使い込めれば、さらに磨きがかかり、あなたの強みに変えることができます。楽しんで開発してください。

使うチャンスを広げる

このゾーンの特性をさらに強化するには、積極的に使える機会を増やしてください。新たなことにチャレンジするのが最適な開発方法です。チャレンジは使ったことのない力を使う場面をたくさんつくり出します。

与えられた仕事だけをしていると使えない特性があるかもしれません。しかし、新たなチャレンジをすれば、特性を使うチャンスはたくさんあります。

例えば、「宝箱ゾーン」に「巻き込み」があったとしましょう。社内でのプロジェクトは予算や効率の点から人を巻き込むのはむずかしいかもしれません。しかし、新たなチャレンジや、社外の活動に人を巻き込むことは誰にでもできます。「一緒になって勉強会に参加しよう」「その勉強会で一緒に発表しませんか？」そんな声をかけるのは誰にでもできるのです。自分の想いを話し、それを行うメリットを話して、人を巻き込んでいきましょう。

「巻き込み」を多く使うことにより、あなたの友達が増えます。また、あなたの知恵は2倍にも3倍にもなります。そして、このように開発された特性は、「イキイキゾーン」の強みになります。より高い成果づくりに繋げることができるでしょう。

積極的に手を上げる

宝箱にある特性を使えそうなチャンスがあったら、積極的に手を挙げましょう。そして、「私はこのようなことがしたいんです」あるいは「こんなことが好きなんです」と知らせましょう。

周りの人は見ているだけでは、あなたの強みがわかりません。

せっかく持っている強みに気づいてくれないのです。宝箱ゾーンの特性を、意識して他人に伝えて、使う機会をつくっていきましょう。

宝箱にある強みは、使えば使うほど、あなたがやる気になれば、イキイキできて、エネルギーが高まる特性です。つまり、あなたが、楽しく、充実して活動できる場をつくる強みです。あなたはその強みをたくさん使うことで、周りの人に貢献できるのです。



着実ゾーンにある特性を開発する

「着実ゾーンにある特性」は多くの頻度で使っているのに、その力を使いこなすことができますが、その力を使ってもあまりやる気が起きないものです。実はやる気が高くない理由は前述の通り3つあります。

以下が、「着実ゾーン」にある特性を適切に使って成長するためのヒントです。

当たり前と考えている特性は使命や意義を満たすために使う

一番目は、こんなことができて当たり前と考えている特性です。

使う機会も多いのですが、当たり前なので、特に感動がありません。しかし、他の人から見ると、あなたならではの優れた力なのです。

このような特性は、自分の使命や意義のある仕事をするときに使いましょう。自分の使命といえるものをつくりあげることが先になるかもしれませんが、使命を明確に持っている、苦勞を感じることなく、とてつもない努力をすることができます。また、目的や目標の意義があなたの活動自体にやる気を与えてくれます。その使命や意義があなたのエネルギー源になるのです。

また、仲間への貢献できるという気持ちが出る気を出させるかもしれません。一人ひとり、強みは違うのです。仲間とともに目標を達成しようとするときに、他の人にできないことを補う。そんな貢献感もあなたの活力を高める大きな力となるでしょう。

成長過程の特性は短期間で克服できる

二番目は「成長過程の特性」です。この特性は、「まだできない」という気持ちがあるため、使っていて苦しくなります。現在は、その苦しさがエネルギーを引き戻し、イキイキ感を打ち消してしまうのです。しかし、成長過程です。長くは続きません。つまり、ここを乗り越えればこの特性があなたの本物の強みに変化します。それまでの短期的な苦しい気持ち。これを克服して、今は大変だけど、使い込んでください。

苦手な特性は他の強みとサンドイッチで使う

三番目は「苦手な特性」です。何らかの理由であなたはこの特性を使うことは苦手とってしまいました。苦手とっているのに、この特性を使う仕事はついつい先延ばしにしていまいがちです。

この「苦手な特性」は使いすぎないようにしましょう。この特性を使うときは、「イキイキゾーン」にあるような強みを使う仕事と交互に行うといいでしょう。

例えば、「詳細改善」が苦手な、「創造」を活かす仕事がイキイキできるなら、創造する仕事の合間に詳細改善が必要な仕事をサンドイッチのように挟み込むのです。このように工夫をすることで、苦手な特性を使わなければならないときの活力の低下を緩和でき、肯定的な気持ちを持続できます。先延ばしも防げます。



努力ゾーンにある特性を変化させる

「努力ゾーン」にあるのは眠っている特性です。あまり使っていないし、使っても充実感を感じない特性です。

使った経験が少ないことが最も多い理由でしょう。使うことが好きでないのかもしれませんが。あるいは、人からできないことを指摘され、そう思い込んでいる特性かもしれません。ここに挙げられた特性を強みにするためには、それなりの努力が必要です。時間がかかるかもしれませんが、使う場面を増やせば、確実にあなたの強みにすることができます。以下が、「努力ゾーン」にある特性を適切に使って成長するためのヒントです。



必要な力は伸ばす

今、仕事に必要な力、将来、自分のキャリアに必要な力は伸ばす努力をしましょう。「努力ゾーン」にある特性は、今まで使い込んでいないので、伸ばすためにはたくさんの努力が必要です。すべてをできるようにする必要はありません。まず、「今必要な力」、次に、「自分の未来に必要な力」の順で優先順位をつけて開発するようにしましょう。

意味ある目標を持てば、辛い努力もできる

不得意なことをできるようにするのは辛いものです。その辛さを克服するために、ポジティブ心理学的視点で考え方のシフトをお伝えします。

強みというのは、何かの目的を実現するために使われます。その目的は、仕事のこともあるし、人生の目的のこともあるでしょう。その実現したいことの意味や意義を考えましょう。自分のために何が得られるかだけでなく、それを達成することで、人や社会のためにどれだけ役に立つ自分になれるかも考えてください。人のために貢献できる自分を認識することで、多くの人はやる気を高めることができます。

その意味ある目的を実現するために、チャンスがあったら挑戦しましょう。高いモチベーションで立ち向かえます。

うまくできたことに焦点を当てる

うまくできたことに焦点を当てましょう。

考えてみれば、今まで、やっていなかった事ができるようになっているのです。だから、できたことに焦点を当て、その素晴らしい成果を自分で楽しんでください。

使う機会が増えれば、着実にその力をつけ、強みに変えることができます。

心ある周りの人は、苦手なことに一生懸命取り組んでいる人を好ましいと思って見てくれます。

また、陰ながら応援してくれる人も多くいます。

他の人と力を合わせる

自分には「努力ゾーン」の特性でも、それが「イキイキゾーン」の強みの方もいます。その人と一緒にチームを組みましょう。そして、その人はどんなやり方をしているかを観察して、マネをしましょう。他の人のやり方から学び取り、自分の力にしてください。大事なことは、その人にすべて任し切らないこと。あなたも部分的にその仕事の一部を受け持つことができたなら、最高のチャンス。観察し、体験し、学ぶことができます。