

## 強み、なかなか出てこない人のためのヒント集

長所は、あなたが（成果を出すために使える）無意識に自然とやってしまうクセ。

どう認識するかで長所にも短所にもなります。長所は「動詞」で書くとより良いです！

**1、これまでの人生でうまくいったことはなんですか？その時あなたはどんな環境で、何を考えて、どんな行動をして成果を出しましたか？**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
■ネイルデザインで受賞した ・両手を合体させるアイデアにした ・いろんなデザインを図書館で調べた	・アイデアを出す ・徹底的に調べる
具体的な答え	そこから見える長所は？

**2、最近イラッとした、もしくは心がザワザワした経験はなんですか？何にイライラしましたか？（周りの人にイラッとするのは、自分が当たり前出来る、得意なことです）**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
■行動してくれないスタッフにイラッとした ・自分で調べればわかることを調べる、聞きまくる ・働いているアピールが疲れる ・自分でやるといったことを、ちゃんとできない ・愚痴が多い	・前向きに取り組む ・責任を持って行動する ・深く考える
具体的な答え	そこから見える長所は？

**3、これまでの人生で一番充実感を感じていたのはいつですか？具体的に何をしていた時ですか？（得意なことは楽にできて、やっていて充実感があります）**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<p>■小説を書いていた時期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プロの方からのフィードバックを受けながら小説を書いていた</li> <li>・ほかの時間も、ストーリーや展開に関する情報収集をしていた</li> <li>・展開を想像して、いろんな組み合わせを考えていた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実現したいものに対する情報収集をする</li> <li>・より面白くするための組み合わせを考える</li> <li>・行動力がある</li> </ul>
具体的な答え	そこから見える長所は？

**4、苦手なことはなんですか？それを裏側から見るとどんな得意や長所が見えますか？（苦手を「だからこそ」と言い換えてみよう）**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<p>■自分らしさが出ない、正解を出すような仕事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単調な会計、事務仕事</li> </ul> <p>■他人が同じ空間にいると集中できない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着想する、アイデアを出す</li> <li>・一人で集中できる</li> </ul>
具体的な答え	そこから見える長所は？

**5、これまでの人生で自然とできたこと、やっても全く苦なく楽にできたことはなんですか？（自然とできることが得意なことです）**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しいアプリなどすぐ使える</li> <li>・心を動かす文章を書く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しいものへの対応ができる</li> <li>・新しいものに積極的に取り組む</li> <li>・心動かす文章を書ける</li> </ul>
具体的な答え	そこから見える長所は？

--	--

6、これまで「なんでこんなこともできないの？」と周りに人に思ったことはなんですか？（周りの人にそう思えてしまうのは、あなたが当たり前に行える得意なことだからです）

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<p>■本当のことを言う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会議の後になって裏で発言したかったことを言う姿にもやっとする。</li> </ul> <p>なんでみんなの前で発言できないんだろう？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勇気、度胸がある</li> <li>・コミュニケーションできる</li> <li>・物事は良い方向に改善できるとポジティブ</li> </ul>
具体的な答え	そこから見える長所は？

7、これまでに周りに人からかけられた褒め言葉を書いてください。それはどんな時にもらった言葉ですか？

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動力がある：小学校の時、担任の先生に言われた</li> <li>・感受性が豊か：通信簿に書かれていた</li> <li>・教えるのが上手：同僚に言われた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動力がある</li> <li>・感受性が豊か</li> <li>・教えるのが上手い</li> </ul>
具体的な答え	そこから見える長所は？

8、長い間抱えてきたコンプレックスや悩みはなんですか？具体的にどんな経験からその悩みが生まれましたか？その裏側にはどんな長所が隠れていますか？

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<p>■自分の思いを素直に表現できない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昔から両親の仲が悪く、いつも顔色を窺って気を遣っていた。</li> </ul> <p>■外見が可愛くない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昔先生から「大根足」と言われてから、人からどう見られるか、いつも気になるようになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の心境を理解する</li> <li>・相手によって適切な態度や言葉を選ぶことができる</li> <li>・高い理想のために情熱を注ぐ</li> <li>・客観的な視点で自分をブランディングする</li> </ul>
具体的な答え	そこから見える長所は？

--	--

**9、心のワクワク感を感じるのはどんな時ですか？具体的に教えてください。（得意なことをやっている時はワクワク感を感じます）**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
■まだこの世にはない商品の企画を考えているとき ・商品コピーを考えているとき ・デザイナーさんにイメージを伝えて、すり合わせしているとき	・他にはないものを考える ・世界観を表現する言葉を考える
具体的な答え	そこから見える長所は？

**10、休みの日は何をして過ごしますか？（時間があると自然とやってしまうことは得意なことです）**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
<独身時代> ・本屋に行って、色々物色した後、スタバで購入した本を読んだり、考え事をする・映画、観劇、旅行 <現在> ・仕事、でも本当は一人でカフェに行って、ゆっくり過ごしたい	・新しいものにどんどん出会う ・深く考える ・好奇心が旺盛で行動力がある ・内省できる
具体的な答え	そこから見える長所は？

**10、自分が飽きずにできたプロジェクト・仕事・活動はどんなものですか？ハードル上げすぎずに10個挙げてください**

具体的な答え（例）	そこから見える長所は？（例）
①自分の考えをノートに書く②本屋に行く③品のあるものを眺める（美術館、画集）④自然に触れる⑤月1で東京行く⑥読書⑦読書会の企画⑧インスタ毎日投稿⑨英語の勉強（高校時代）⑩PTA	・未知の場所や人、情報に出会う ・一人で深く考え感じたことをアウトプットする ・素敵なものを見つける、集める ・誰か、何かをサポートする
具体的な答え	そこから見える長所は？

--	--