

Assessment Self-reflection

Assessment task: あなたの「強み」を知って使おう【VIA 強み診断フォローUP】

【MY VIA 強み TOP5】

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

日本語を選択！
診断は無料（WEB20分）



「強み」診断はこちらから↑

VIAが提唱する強みは全部で24個あり、大きく6つの美德（人間性・勇気・知恵・正義・節制・超越性）に分類されます。24の性格の強みは、今、発揮している「強み」の順に示されるだけで、「下位」にあるもの＝「弱み」ではありません。強みを知らない人を「1」とすると、強みを知ってる人はその「9.5倍」幸せで、強みを使っている人は、その「18倍」も幸福度が高まるという研究結果もあります。（ニュージーランドの研究）

強み診断が、より幸せな生活の手がかりになりますように！

左側のカラーボックスの「問い」に向きあって、出来るだけ具体的にご自身の経験や気持ちを書きこんでみてください。
自らの「強み」をより探求し、応用できるようになります！

Q:VIAの強みTOP5を見て
どう、感じますか？

Q:一番じっくりくる強みは
どれですか？
またその理由は？

Q:今までの仕事やキャリ
アで、その強みを使って
きたのは、どんな時？

Q:自分が最高の状態だった
時、その強みをどう使っ
ていましたか？

Q:困難を乗り越えた時、ま
たはその後、その強みを
どう使っていましたか？

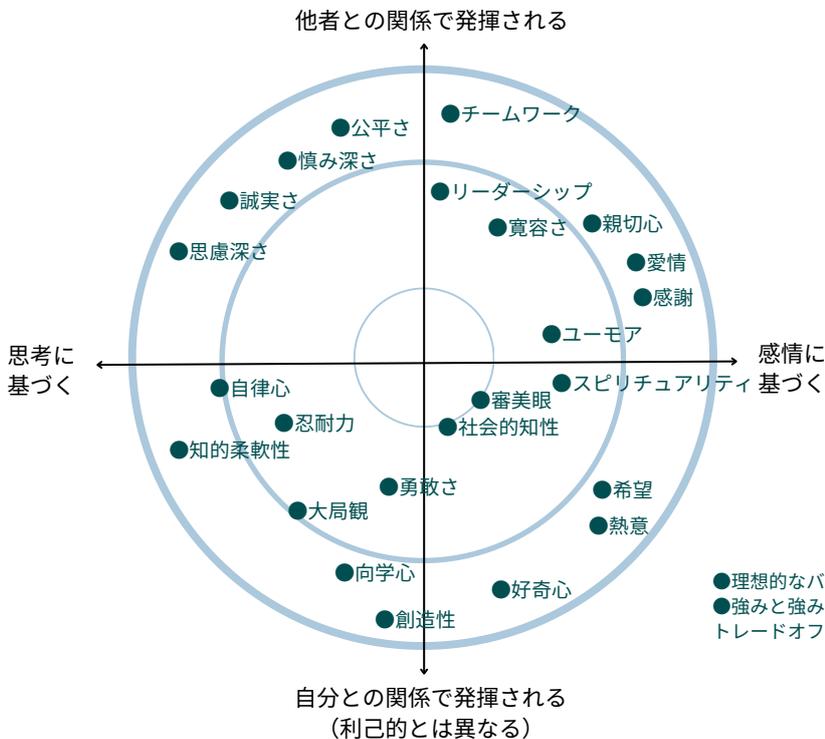
Assessment Self-reflection

Assessment task: あなたの「強み」を知って使おう【VIA 強み診断フォローUP】

Q:今の仕事やキャリアに強みを新しい方法で活かすとしたら何をしますか？

Q:あなたの達成したい目標に、どのように強みを使えますか？

Q:仕事やキャリアで、今、困難に感じている課題に強みを活かすとしたら何が出来ますか？



強みはバランスよく使うことが大切です。使い過ぎると「親切心」の高い人が燃え尽きたり、「好奇心がおせっかい」、「リーダーシップ」が統制的とわれてしまうこともあります。

強みの使い過ぎが気になったら

- ①量を調節する
- ②場所を選ぶ
- ③人を選ぶ
- ④自分にも使う
- ⑤少し離れている強みを使う、または掛け合わせて使う、などを心がけましょう

- 理想的なバランスはありません。
- 強みと強みの位置が離れている場合はトレードオフ（交互発揮）の関係です。

〈参考：VIA研究所〉
〈引用：松村垂里監修 ストレングスノート〉

