

才能に出会う♡ じぶん迷子卒業ワークシート



「強み」や「才能」というのは、医師や弁護士など取得が難しい資格だったり、ごく一握りの人が持つ芸術・スポーツの才能というわけではありません。もっと身近なものです。あなたにごく自然に備わっている、あなたを周りから際立たせているものです。つよみは作るのではなく今、すでに持っているものを自覚することです。みなさんの今すでに持っている「強み」「才能」を、ワークを通して見つけ自覚することで、今後出会う方々に強みを発揮してお役に立つことができます。ワークを通して自分の強み・才能を発掘していきましょう。



このワークで得られる効果は？

1 自分に自信がつく

自分にあるものに目を向けることで自信がつき、他人と比べて落ち込みにくくなります。自分の人生を豊かにしようと前向きになります。



2 人の役に立てる

自分の強みや才能がわかると周りの人に活かすことができます。「ありがとう」「助かった」という声が喜びにつながります。



3 苦しい努力を手放せる

自分の強みや才能がわかるということは、逆にあなたの苦手なこともわかります。苦手がわかれば努力をずっと手放し他人に頼れるようになります。



こんな人におすすめ

- ☐ 毎日忙しくてなかなか自分と向き合う時間がない方
- ☐ 自分に自信をつけて新たに人生をスタートさせたい方
- ☐ 強みを知り仕事やプライベートに活かしたい方



ワークに取り組む前に

1 静かな場所を確保・ノートとペンを用意

リラックスできる空間を作りましょう。お香やキャンドルを用意したり、お気に入りの飲み物を準備したり、自分が穏やかな気持ちで取り組めるよう準備してください。またワークに取り組む時に使うノートとペンも用意しましょう。

2 自分を否定せず、感謝の気持ちを持って取り組もう

強みと弱みは表裏一体です。どう捉えるかが大切。「自分よりもっとできる人がいる」「こんなこと大したことない」と否定せず、感じたこと・気づいたこと・これまで周りから言ってもらえた褒め言葉を思い出してそのまま書いてみましょう。



才能発掘ワーク

1 あなたが周りから褒められることなんですか？

まずはあなたが周りから「すごいね！」と褒められることを洗い出してみてください。人は周りから「すごいね！」と褒められても、自分では当たり前すぎて何がすごいのかわからないものです。「なにがすごいのかよくわからない！」と感じ、褒めてもらったことを忘れてしまったり、素直に受け取らず「普通だよ。」と受け流してしまいます。また、自分に厳しい人ほど褒められてもなかなか素直に受け取れなかったりします。しかし、周りが「すごい！」と言ってくれるもののの中にあなたの商品価値が眠っているものです。

振り返って褒められることを書き出してみてください。

2 あなたが周りから任されること・頼られることは？

周りから褒められること。お願いされたり、頼まれたりすること。例えば、「資料が見やすい」「初対面でも話しやすい」「幹事を任せられる」「ムードメーカー」など、周りから日常で何気なく褒められること、任せられること、それがあなたの「つよみ」「魅力」です。あなたが周りから頼られること任されること。周りにはあなただから頼りたいと思い、任されているはずです。あなたはいつも周りからどんなことで頼りにされていますか？また、どんなことを任せられますか？学生時代も含め振り返ってみましょう。

3 2で書き出した「頼られること」「任されること」について、周りにはなぜあなたに「頼って」「任せて」いるのでしょうか？理由を考えてみましょう。

あなたがこれまで頼られたこと任されたことには”あなた”にお願いする”理由”があるはずです。なぜ、他の誰でもなく”あなた”なのでしょう？「信頼できる」のであればなぜ「信頼される」のでしょうか？「仕事ができる」のであればなぜ「仕事ができる」のでしょうか？周りにはあなたのどんなところを見てお願いしているのだと思いますか？想像してひとつひとつ書き出してみてください。

4 日々の生活であなたが気づいたら 「自然にやっていること」は？

気がついたら「自然にやっていること」は自分にとってなんの苦もなく当たり前に行っていることです。実はそのことが他人からすると「すごい！」と思われることだったりします。自分では当たり前なのでなかなか気づかないことですがそういった「自分が苦も無く自然とできること」の中にあなたの才能が眠っています。

5 自分がお金をかけて「自己投資」していることは？

あなたが自己啓発や勉強、趣味などでお金を投資しているものはなんでしょうか？語学の勉強、心理学のセミナー、お酒の知識、お洒落なカフェ巡りなどなど、色々あると思います。それらにこれまでかけてきた金額を書いてみるとびっくりするかもしれませんね。あなたがこれまでお金をかけてきたものはあなたの中で膨大な知識と経験になっているはずです。「〇〇について知りたいと思ったら私のところへ！」と、ある分野の専門家になればそれがお仕事に繋がる可能性もありますね。

6 これまでの人生で、関わった時間が最も長い仕事（あるいは趣味）はなんですか？

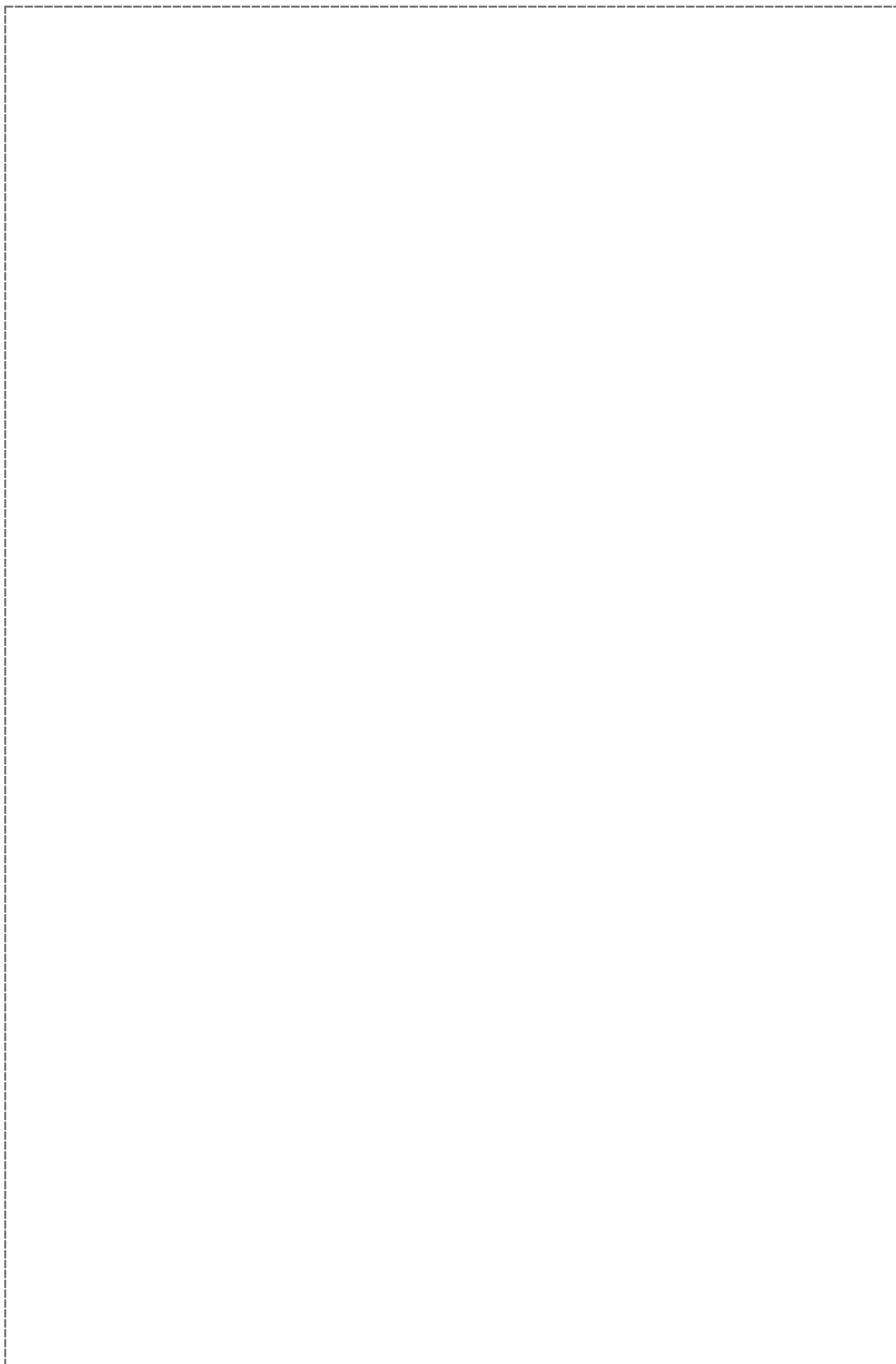
ひとつのことを習得するのに必要な時間は「1万時間」と言われます。何かを成し遂げようとしたときこれまで積み上げてきた”時間”は非常に重要です。「継続は力なり」とよく言いますがたくさんの時間を費やすことで平均的な人より頭ひとつふたつと抜き出すことができます。あなたが趣味や仕事でもっとも長く続けているものはなんですか？ その中でも特に周りから評価されていることはなんですか？ そういったところにあなたの才能が隠れているかもしれません。

7 子供の頃、「性格的なコンプレックス」になったことは？ それによってできた思い込みは？ その「思い込み」によって獲得したスキルは？

「性格的なコンプレックス」とは自分の性格について自分自身がネガティブな評価をしている部分です。

私の場合「思ったことをストレートに言ってしまう」「正義感が強く他人の問題に介入してしまう」「ポジティブな感情表現が下手」などが性格的なコンプレックスでした。そこから「自分は気が強い」「無駄な正義感はや人を傷つける」「自分は感情表現が下手」という「思い込み」ができ「どうすれば人を傷つけず思いを伝えられるのか？」と考えコミュニケーションを勉強。「無駄な正義感は何で生まれるのか？」と考え心理学を勉強しました。今では全てが私の「コーチング」の原石になっています。

あなたにも性格的なコンプレックスから獲得したスキルがあると思います。それはいったいなんでしょう？ 書き出してみてください。



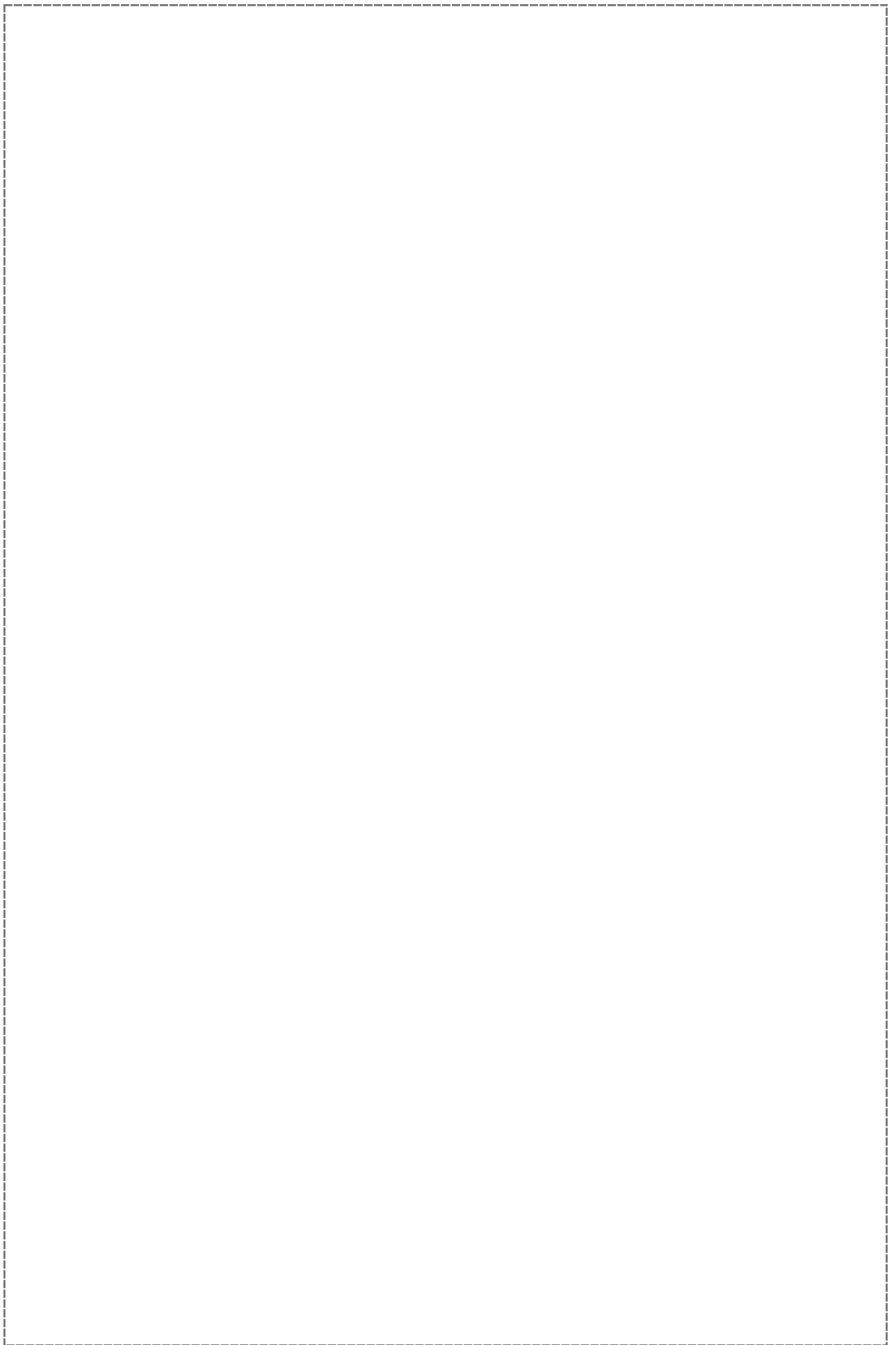
8 他人の仕事ぶりや才能、能力で、どんなものに異常に「嫉妬」を感じますか？

誰もが他人に「嫉妬」の感情を持ったことがあるのではないのでしょうか。あなたは他人のどんなところに嫉妬をしますか？「誰からも好かれる人」でしょうか？「仕事を計画的に進められる人」でしょうか？「文章を書くのが上手な人」でしょうか？書き出してみてください。

あなたが異常な嫉妬を感じるということはあなたもその分野において才能がある可能性が高いです。自分にも才能があったり、身に付けたいと思って勉強したり意識していること。だからこそ「嫉妬」を感じてしまいます。嫉妬心は自分の才能を知るツールです。これまであなたが感じてきた嫉妬心を思い出して書き出していきましょう。

9 チームで仕事や活動をするとき、また、どういうポジション（役割）にいるときに、もっとも力を発揮できていると感じますか？

集団に身を置いたとき、自分にとって居心地の良い「ポジション」がありませんか？「居心地が良い」と感じるということは「自分らしくいれる」ということです。つまり「頑張らなくてもできること」「自分が得意なこと」をやってチームの役に立てているということです。自分の「ポジション（役割）」がわかればビジネスでも同じようなポジションを選ぶのがベストかもしれませんね。



10 周りの方に「私の強みって何かな？」 と聞いてみてください。

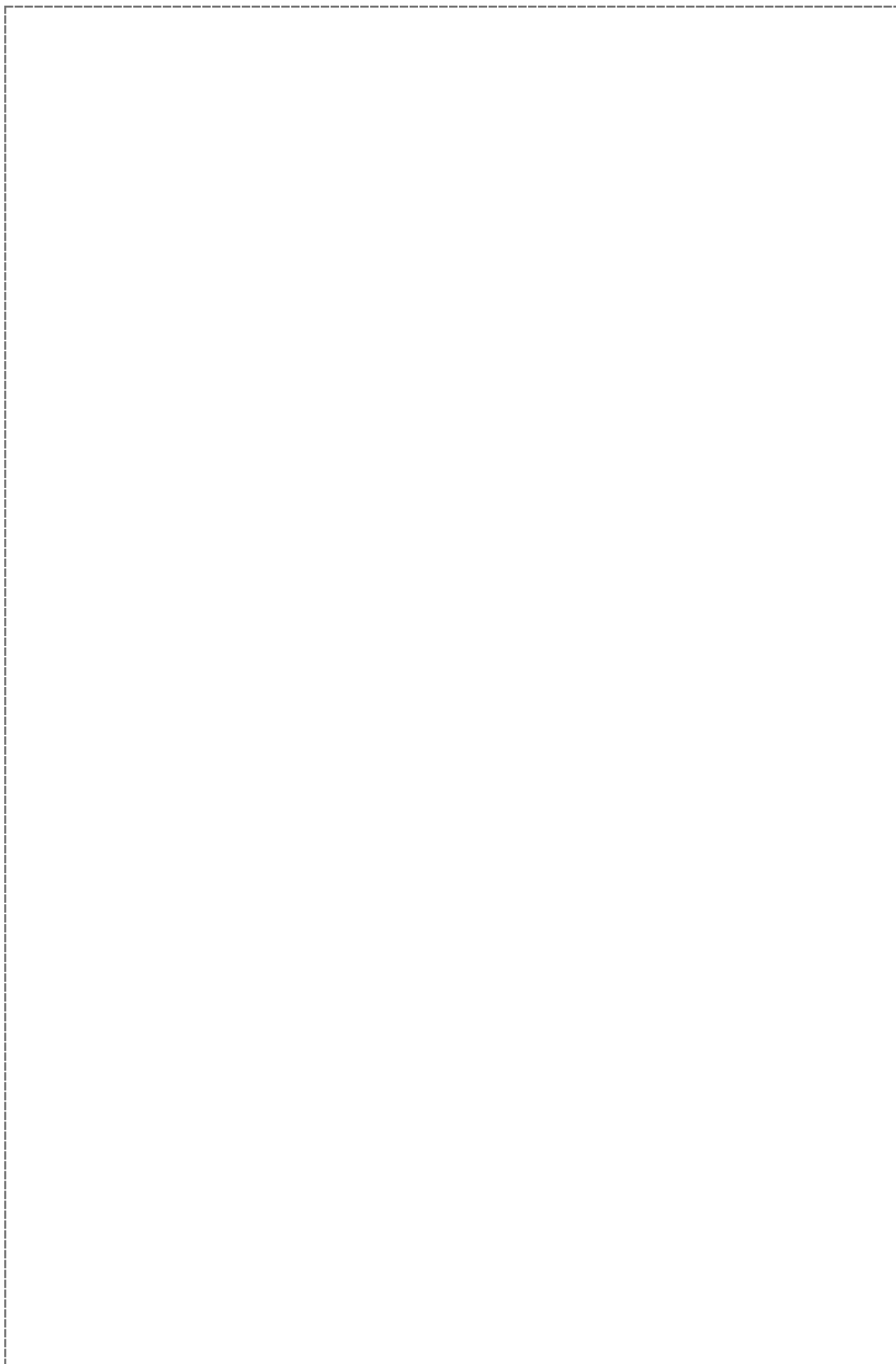
自分の強みは自分ではなかなか見えづらいものです。と言うのも自分の強みというのは「ごく自然に」「当たり前」やっ
てしまっていることがほとんどだからです。ですので、「自分の強みってなんだと思う？」「私にお願いしたいことって何がある？」と聞いてみてください。

11 過去を振り返り、自分が乗り越えたこと・結果を出したこと・人間的に成長したと感ずることを年齢別に書き出してみましょう。

過去の自分を振り返ってみるワークです。あなたが過去どんなことを乗り越えましたか？乗り越える時に身につけたスキルはなんでしょうか？

また、大会で優勝した、テストで満点をとったという結果はありますか？それはどのようにして成し遂げましたか？人見知りが克服できた、恋愛に積極的になれた、という人間的な成長も書いてみましょう。

この過去の経験からあなたが身につけたスキルや強みが見えてきます。



12 12歳までの自分を振り返り、 どんな子供だったか書いてみましょう

幼い頃のあなたは理性がなく欲のままに動いていたはずで
す。一番あなたらしかった時期かもしれません。大人になり、
子供の頃の感覚や欲求は抑えてしまったかもしれませんね。昔
を思い出し、子供の頃の感覚を少しずつ取り戻していくことで
生まれ持った才能が蘇ってくるでしょう。子供の頃の自分をあ
りのままに書いてみてください。

13 今回のワークを通して見えた自分の強み・才能は？