

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

# 強みコーチング入門

第1回 無料強み診断テスト VIA の活用法

*Strength*

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) VIAとは？

3) VIA わかりやすい説明

4) VIA無料レポートの見方のコツ

5) コーチング演習

6) クロージング/質疑応答

## オープニング

## 今回の目的

---

- 「強みコーチング」により、自分の強みを知り、磨き、活用できます。
- 「強みコーチング」により、部下やメンバーの強みを本人が気づき、磨き、活用する手助けができます。
- 強みを知るために有用な無料診断サイト「VIA」の活用法を理解します。

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

キャラクターの強み レポート トピック コース

### あなたの強みを知る

VIAのキャラクターの強みの調査は、15分かからない無料の自己評価であり、最高の資質を理解するのに役立つ豊富な情報を提供します。VIAレポートは、無料の結果のパーソナライズされた詳細な分析を提供します。これには、より大きな幸福を見つけるためにあなたの強みを適用するための実用的なヒントが含まれます。

[あなたの強みを活性化する](#)

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) VIAとは？

3) VIA わかりやすい説明

4) VIA無料レポートの見方のコツ

5) コーチング演習

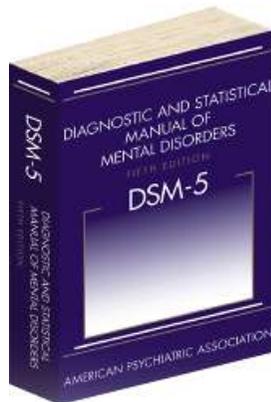
6) クロージング/質疑応答

VIAとは

## 開発の背景(1)

---

- 臨床心理ではDSM（精神疾患の診断・統計マニュアル）が活用
- 人の心の問題を分類・診断する道具はあるが、善き人格や強みはなかった
- 現在、VIA研究所の理事長であるニール・メイヤーソンが、ポジティブ心理学を立ち上げたセリグマン教授に「最高の自分を語る共通言語を見出して欲しい」と依頼
- 「3年かかる」として、クリストファー・ピーターソン博士をディレクターに選出。55名の心理学者を動員し、研究を行う。

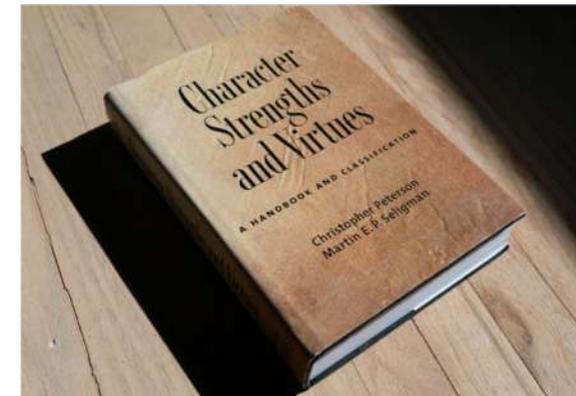


## VIAとは

### 開発の背景(2)

---

- 世界中の様々な文化で共通する「善となる価値観（＝美德）」を探索
- 著名な学者と議論を重ね、西洋/東洋の心理学/哲学/宗教の文献を調査した結果、6つの美德を見出す
- 10の基準で「人格としての強み」24種類を定義
  1. 良い人生につながる充実をもたらす
  2. それ自身が精神的、道徳的に価値をもつ
  3. それを発揮することが他の人を傷つけない
  4. 反対語に望ましい性質がない
  5. 実際の行動として表現される
  6. 他の特性と明確に区別される
  7. 規範的な人物や物語に具現化される
  8. 天才的な人物がいる
  9. 欠如した人物がいる
  10. それを育成するための制度や伝統がある
- 人格の強みを診断する「VIA-IS（成人版）」と「VIA-Youth」を開発
- 研究を編纂した学術書（textbook）を2004年に刊行



VIAとは

## 現在のVIA強み診断テスト

---

- VIA研究所が著作権を所有。強みに関する科学的な研究調査や実践方法、強みの啓蒙活動や教育を行う。
- VIA強み診断テストは設問数を120に変更。無料の診断は継続。
- 43言語に翻訳され、世界195カ国の企業や学校などで210万人以上が使用し、500以上の研究論文がある、非常に信頼の高い診断テストである。



# VIA=Value in Action



# VIAとは

## 6種類的美徳

	<b>知恵</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 思考の強み</li><li>・ 知識を獲得し、活用する</li><li>・ 高貴な知性としての知恵と善のための知識から成りたつ</li></ul>		<b>超越性</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ より大きな世界観とつながる強み</li><li>・ 人知を超えた大宇宙との関係性</li><li>・ 自己を超えた意味や目的が存在すると信じることでもある</li><li>・ ニヒリズム(無価値論者)の対極</li></ul>
	<b>勇気</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 感情の強み</li><li>・ 怖れに立ち向かい克服する</li><li>・ 抵抗に直面したときに目標を達成しようとする意志を実行する</li><li>・ 誠実さを大切にし、真正さを守る道徳的な勇気も含まれる</li></ul>		<b>正義</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 公共心の強み</li><li>・ 健全な市民生活のために発揮</li><li>・ 人生における公正さを尊ぶ</li><li>・ 報酬は労力に応じて均等に分配すべきという平等性を重視する</li></ul>
	<b>人間性</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 対人関係における強み</li><li>・ 人に好意的に対応し友好になる</li><li>・ 見返りを求めずに寛容さや親切心を見せる</li><li>・ 利他性や向社会的行動を示す</li></ul>		<b>節制</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 行き過ぎた行動を防ぐための強み</li><li>・ 感情や行為をコントロールする力</li><li>・ 正しいことを行い、間違ったことを行わない自制心</li></ul>

# WISDOM

## 知恵

### 創造性

- ・独自性(オリジナリティ)
- ・適応性
- ・独創性

### 好奇心

- ・興味関心
- ・斬新さの追求
- ・探求
- ・オープンであること

### 知的柔軟性

- ・クリティカルシンキング
- ・物事を考え抜くこと
- ・オープンマインド

### 向学心

- ・新しいスキルや分野の学習
- ・システマティックな知識の積み上げ

### 大局観

- ・智慧
- ・賢明な助言の提供
- ・俯瞰的な見方をする

# COURAGE

## 勇気

### 勇敢さ

- ・戦いの場での勇気
- ・恐れで縮こまらない
- ・正しいことを主張する

### 忍耐力

- ・粘り強さ
- ・勤勉
- ・始めたことを最後までやり遂げる

### 誠実さ

- ・自己信頼
- ・自身の真実に忠実であること
- ・統一性、誠実さ

### 熱意

- ・バイタリティ
- ・熱心さ、熱中する
- ・活力、エネルギー
- ・生命力にあふれている感覚



# HUMANITY

## 人間性

### 愛情

- ・愛し、愛される力
- ・他者との親密性を大切にする

### 親切心

- ・寛容
- ・気にかけること、共感
- ・利他主義
- ・親切さ/思いやり



### 社会的知性

- ・自身の真意/動機、自身や他者の感情についての自覚/認識を持つ
- ・何が他の人々に行動を起こさせるのかを知る

# JUSTICE

## 正義

### チームワーク

- ・市民性、共同体の一員としての意識
- ・社会的責任
- ・忠実さ



### 公平さ

- ・正しさ、公明正大
- ・感情によるバイアスで、他者に対する判断を行わない

### リーダーシップ

- ・グループ活動を組織/運営する
- ・物事をやり遂げられるようにチームを励ます

# TEMPERANCE

## 節度



### 寛容さ

- ・慈悲心
- ・欠点を受け容れる
- ・やり直しの機会

### 慎み深さ

- ・謙虚
- ・達成したことを、自分で言わず、それを物語るにまかせる

### 思慮深さ

- ・注意深さ
- ・慎重さ
- ・不適切な、過度のリスクを取らない

### 自律心

- ・セルフコントロール
- ・鍛錬/修養ができている
- ・心の衝動や感情を管理する

# TRANSCENDENCE

## 超越性

### 審美眼

- ・驚嘆、畏敬の念
- ・驚異に感動する
- ・気高さ、昇華

### 感謝

- ・善の行為や善良な人々への感謝
- ・感謝の念を伝える
- ・祝福されている感覚

### 希望

- ・楽観主義
- ・前向き
- ・未来志向

### ユーモア

- ・遊び心
- ・人に笑顔をもたらす
- ・心が軽い

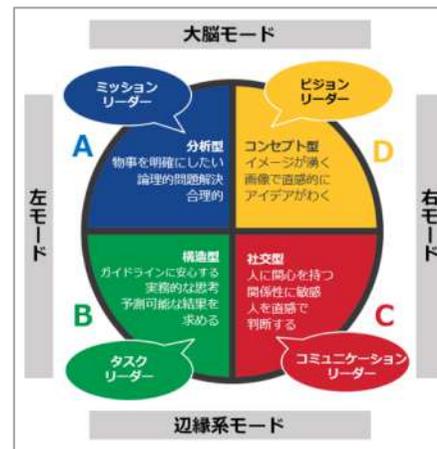
### スピリチュアリティ

- ・宗教性
- ・信念、信じること
- ・目的(意識)
- ・意味があると感じる

VIAとは

## 他の主要な自己分析診断ツール

- ギャラップ ストレngthスファインダー
- マイヤーズ・ブリッグスタイプ指標 (MBTI)
- ハーマンモデル(HBDI)
- ビッグ5



## VIA強み

# ギャラップ社の「ストレングス・ファインダー」

- 多種多様な約200万人を対象に「強み」のインタビューを実施。
- 思考・感情・行動にある一定のパターンを見出した。
- 34種類の資質傾向に分類。
- StrengthsFinder®により強さをウェブ上で計測。
- 有料（Webで購入、または書籍購入で袋とじバーコード入手）



**才能** 自然に繰り返される  
思考・感情・行動のパターン

**× 投資** スキルを訓練・開発し  
知識ベースを蓄積するために費やした時間

**＝ 強み** ほぼ完璧に近いパフォーマンスを  
一貫性を持って出す能力

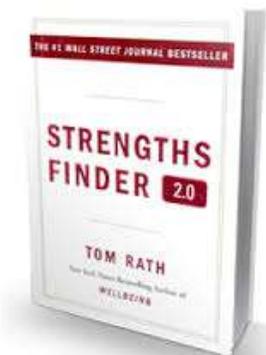
## VIA強み

# ストレングス・ファインダー 34の資質

---

達成欲	運命思考	未来志向	ポジティブ
活発性	公平性	調和性	親密性
適応性	原点思考	着想	責任感
分析思考	成長促進	包含	回復志向
アレンジ	慎重さ	個別化	自己確信
信念	規律性	収集心	自我
指令性	共感性	内省	戦略性
コミュニケーション	目標思考	学習欲	社交性
競争性		最上志向	

参照元：「さあ才能に目覚めよう」（日本経済新聞社）



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) VIAとは？

3) VIA わかりやすい説明

4) VIA無料レポートの見方のコツ

5) コーチング演習

6) クロージング/質疑応答

## VIA使い方

# 無料強み診断テスト「VIA」にアクセス

Google



http://www.positivepsych.jp > via ▼

**【無料】あなたの強みを診断する『VIA-IS』の紹介**



The screenshot shows the VIA Institute on Character website. The main heading is "The VIA Character Strengths Survey" with the tagline "Get to know your greatest strengths." Below this, there is a section titled "Why take the survey?" which explains that the VIA Survey is a free, scientific test that takes 15 minutes. It lists five benefits: increasing happiness and well-being, finding meaning and purpose, boosting relationships, managing stress and health, and accomplishing goals. On the right side, there is a registration form titled "Register to take a VIA Survey". The form includes fields for "FIRST NAME", "LAST NAME", "EMAIL ADDRESS", and "LANGUAGE" (set to Japanese). There is also a "CREATE A PASSWORD" field and a checkbox for receiving a newsletter. A "TAKE THE FREE SURVEY" button is visible in the top right corner of the page.

# VIA使い方

## 日本語を選択

The screenshot shows the VIA Survey website interface. At the top, there is a navigation bar with a language selection dropdown menu highlighted in red. The dropdown menu lists various languages, with '日本語' (Japanese) selected. Below the menu, there is a registration form with the following fields:

- FIRST NAME:
- LAST NAME:
- EMAIL ADDRESS:
- LANGUAGE:
- CREATE A PASSWORD:

Below the registration form, there is a section titled "Why take the survey?" with the following text:

The VIA Survey is the only free, scientific survey of character strengths in the world. Take this simple, 15 minute character test and discover your greatest strengths. Research shows that knowing and using your character strengths can help you:

- ✓ Increase happiness and well-being
- ✓ Find meaning and purpose
- ✓ Boost relationships
- ✓ Manage stress and health
- ✓ Accomplish goals

At the bottom of the page, there is a checkbox for "Receive the VIA newsletter, a monthly update with science-based character strength tips." and a "TAKE THE FREE SURVEY" button.

日本語 | ログイン | 無料調査に参加する

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

キャラクターの強み | レポート | トピック | コース | 資力 | プロフェッショナル | 研究者

### VIAキャラクターの強み調査

あなたの最大の強みを知ってください。

#### なぜ調査を受けるのですか？

VIAサーベイは、キャラクターの強さに関する世界で唯一の無料の科学的サーベイです。この簡単な15分間の性格テストを受けて、あなたの最大の強みを発見してください。調査によると、自分の性格の強みを知り、それを利用すると、次のことができることがわかっています。

- ✓ 幸福と幸福を高める
- ✓ 意味と目的を見つける
- ✓ 関係を強化する
- ✓ ストレスと健康を管理する
- ✓ 目標を達成する

すでにアカウントをお持ちですか？ [ログイン](#)

#### VIA調査に登録する

アカウントに登録するには、13歳以上である必要があります。13歳未満の子供は、ここで大人の登録を行う必要があります。または、大人が[サインイン](#)して、子供が自分のアカウントでVIA青少年調査を受けることができます。

ファーストネーム

苗字

電子メールアドレス

言語

パスワードを作成

 プライバシーポリシー

## VIA使い方

### 登録（サインアップ）

#### VIA調査に登録する

アカウントに登録するには、13歳以上である必要があります。13歳未満の子供は、ここで大人の登録を行う必要があります。または、大人がサインインして、子供が自分のアカウントでVIA 青少年調査を受けることができます。

ファーストネーム 苗字

Koji	Kuze
------	------

電子メールアドレス

xxxx@gmail.com

言語

日本語

パスワードを作成

.....

科学に基づいたキャラクターの強さのヒント、インスピレーション、戦略を毎月更新するVIA ニュースレターを受け取ります。

私は本契約の利用規約を読んで理解し、質問の一部が機密データに言及している可能性があることを理解しています。

調査を始める→

## VIA使い方

### 質問の開始

- 質問は全部で120問、15分～20分で終了します

### アンケートを選択して続行

日本語

#### VIA成人調査

18歳以上対象

もっと詳しく知る

成人アンケートから開始

#### VIA青少年調査

8～17歳向け

もっと詳しく知る

あなたのアカウントに保存される結果を特定するために、調査に参加している青少年の名前を入力してください。あなたが教師/専門家で、複数の若者にアンケートを使用している場合は、[プロサイトのリンク](#)を作成してください。

ファーストネーム  苗字  年\*

\*年齢については、適切なバージョンの青少年調査を提供していただくようお願いしています。いくつかの質問は、若い人が読みやすいように修正されています。

青少年調査から始める

# VIA使い方

## 質問に回答

**VIA Survey (Adult)**

以下の各文章を読み、一つ回答を選んで下さい。全ての質問には、多くの人が望ましいと考えるところが表示されていますが、実際のあなたご自身やあなたの考えについて述べた文章かどうかという観点からのみ回答して下さい。自分自身に正直に、正確に回答して下さい。120の全ての質問に回答するまで、あなたの強みを測定することはできません。

0% とてもよくあてはまる    あてはまる    どちらでもない    あてはまらない    全くあてはまらない

今までと違う新しいアイデアを思いつくことができるのは、自分の強みの一つだと思う。	<input type="radio"/>				
強い抵抗にあう立場をよくとってきた。	<input type="radio"/>				
課題が終わる前に放り出すことは絶対ない。	<input type="radio"/>				
いつも約束を守る。	<input type="radio"/>				
健康に良い食事をするに何の抵抗もない。	<input type="radio"/>				
物事をいつも良い方向に考える。	<input type="radio"/>				
自分は精神性を大切にす人間だ。	<input type="radio"/>				
いつもと異なる状況においても自分はどうか対処すればよいのか分かっている。	<input type="radio"/>				

## VIA使い方

### 次の質問に移動

物事をいつも良い方向に考える。	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分は精神性を大切にしている人間だ。	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
いつもと異なる状況においても自分はどのように対処すればよいのか分かっている。	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
始めたことはいつもやり遂げる。	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友人にささやかな親切をしてあげるのが本当に嬉しい。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAVE AND CONTINUE→

## VIA使い方

### 診断結果（上位5つの強み）

### Your Survey Results Are Ready. Discover the Real You!

Character strengths are the core personality traits that define your unique identity and make you feel authentic, alive and engaged in life. Your free Character Strengths Profile below lists your strengths from highest to lowest based on the positive qualities that are strongest in you! Research shows learning about your strengths and how to express them can make you happier, less stressed, more productive at work and better connected to others. Interested in exploring the best parts of yourself? Check out our personalized, in-depth Total 24, Top 5 and Youth Reports and use your strengths to build your best life.

#### YOUR SIGNATURE STRENGTHS



**1** **親切心**  
HUMANITY

人に親切し、人のために良いことをする。他人を助け、面倒を見てあげる。親切心を強みとするあなたは、他の人に対して親切で寛大で、忙し過ぎるからといって人に親切にできないということはない人です。見知らぬ相手に対しても、喜んで良い行いができる人です。



**2** **愛情**  
HUMANITY



**4** **誠実さ**  
COURAGE



**3** **チームワーク**  
JUSTICE



**5** **向学心**  
WISDOM

[PDF RESULTS](#)

[SHOW ALL YOUR STRENGTHS](#)

## VIA使い方

### 診断結果（中位 6～19 の強み）

YOUR MIDDLE STRENGTHS	
 <b>6</b> 好奇心 WISDOM +	 <b>13</b> 熱意 COURAGE +
 <b>7</b> 公平さ JUSTICE +	 <b>14</b> 感謝 TRANSCENDENCE +
 <b>8</b> 慎み深さ TEMPERANCE +	 <b>15</b> 寛容さ TEMPERANCE +
 <b>9</b> 創造性 WISDOM +	 <b>16</b> 審美眼 TRANSCENDENCE +
 <b>10</b> 忍耐力 COURAGE +	 <b>17</b> ユーモア TRANSCENDENCE +
 <b>11</b> 希望 TRANSCENDENCE +	 <b>18</b> 自律心 TEMPERANCE +
 <b>12</b> リーダーシップ JUSTICE +	 <b>19</b> 思慮深さ TEMPERANCE +

## VIA使い方

### 診断結果（下位20～24の強み）

---

#### YOUR LESSER STRENGTHS



20 知的柔軟性  
WISDOM



23 スピリチュアリティ  
TRANSCENDENCE



21 勇敢さ  
COURAGE



24 社会的知性  
HUMANITY



22 大局観  
WISDOM



# VIA使い方

## 診断結果 (PDF形式 1～24の強み)

VIA Character Strengths Profile  
08/06/2022

**VIA** INSTITUTE ON CHARACTER

- **1. 親切心**  
HUMANITY  
人に親切し、人のために良いことをする。他人を助け、面倒を見てあげる。親切心を強みとするあなたは、他の人に対して親切で寛大で、忙し過ぎるからといって人に親切にできないということはない人です。見知らぬ相手に対しても、喜んで良い行いができる人です。
- **2. 愛情**  
HUMANITY  
人との親密性、特に互いに共感し合ったり、思いやりたりする関係に重きを置く。人と親しむ。愛情(愛し愛される力)を強みとするあなたは、他者と親密性、特に互いに共感し合ったり、思いやりたりする関係に価値を見出す人です。あなたが最も親しみを感ずる人々は、あなたに対して最も親しみを感じています。
- **3. チームワーク**  
JUSTICE  
グループやチームの一員としてうまく立ち振る舞う。グループに忠実で、その中で自分のやるべきことを行う。チームワークを強みとするあなたは、グループの一員として優れた能力を発揮します。忠誠心が強く、献身的なチームの一員でもあります。グループの中で常に自分の役割を果たし、グループの成功のために一生懸命に働きます。
- **4. 誠実さ**  
COURAGE  
真実を語る。自分を誠実に語る。偽りなく存在する。自分の気持ちと行動に対して責任を持つ。誠実さを強みとするあなたは、正直な人であり、真実を語るだけでなく、純粋に、真心をもって人生を生きています。あなたは地に足が着いており、偽りのない、まさに「誠実な」人間です。
- **5. 向学心**  
WISDOM  
新しいスキルや知識体系を身につけることは、独学でも正式な教育による場合でも明らかに好奇心の強みに関係しているが、好奇心の特に留まらず、既知の知識についても体系的に理解を深める傾向がある。向学心を強みとするあなたは、授業でも、あるいは独学でも、新しいことを学ぶのが大好きです。あなたは学校や博物館あるいは読書など、いつでもどこでも学ぶ機会を得るのが大好きな人です。
- **6. 好奇心**  
WISDOM  
今起きているあらゆる経験それ自体に興味を持ち、主題やテーマに対して興味深いと感じる。探求心を発揮して新しいことを発見することを好む。好奇心を強みとするあなたは、何事にも好奇心を抱きます。常に問いを持ち、あらゆる主題やテーマについて興味深く感じます。あなたは探求と発見を好む人です。
- **7. 公平さ**  
JUSTICE  
公平や正義という概念に従ってあらゆる人々を同様に扱う。自身の個人的な感情が他者への評価をゆがめることを許さない。皆に公平にチャンスを与える。公平さを強みとするあなたにとって、あらゆる人々を公平に扱うことは揺るぎない信念の一つです。あなたは自分の個人的な感情が他者への評価をゆがめることを許しません。あなたは誰にでも公平にチャンスを与えます。
- **8. 慎み深さ**  
TEMPERANCE  
自分の業績を自慢せず、自ずから明らかになるのに任せる。自分自身が脚光を浴びることを求めない。ありのままの自分以上に自分のことを特別だとは思わない。慎み深さ、謙虚さを強みとするあなたは、自分自身が脚光を浴びることを求めず、自分の業績を自ら吹聴せずとも自ずから明らかになるのを好む人です。あなたは自分を特別な人間であるとは思っていませんが、人はあなたを評価し、あなたの慎み深さに敬意を払います。
- **9. 創造性**  
WISDOM  
物事を行うのに目新しく、生産性の高いやり方を考える力。芸術的な成果を含むがそれに限定されない。新しいやり方考えることは、創造性を強みとするあなたを表す重要な要素の一つとなっています。より良い方法が見つけれらる限り、あなたは従来のやり方では決して満足することがない人です。

©2022 VIA Institute on Character. All Rights Reserved.

VIA使い方

## ログイン画面

---

日本語

パスワードをお忘れですか？

Eメール

パスワード

VIA アカウントをまだ作成していない場合は、[こちらから登録してください。](#)

ログイン

VIA使い方

## 個人アカウント（過去の調査結果）

### 私の個人アカウント

個人アカウント

成人調査結果

マイコース

私の購入

アカウント設定

日本語

### 私の調査結果とレポート

実施日	調査名	最高の強み	レポート
2022/08/06	VIA・徳性調査票 (VIA-IS)	 親切心	キャラクターの強みプロフィール  <a href="#">プロフィールを見る</a>

再調査

VIA使い方

## 個人アカウント（過去の調査結果）

私の個人アカウント

個人アカウント

成人調査結果

マイコース

私の購入

アカウント設定

日本語

### 私の調査結果とレポート

実施日	調査名	最高の強み	レポート
2022/08/06	VIA・徳性調査票（VIA-IS）	 親切心	キャラクターの強みプロフィール  <a href="#">プロフィールを見る</a>

再調査

VIA使い方

## 有料レポート

私の個人アカウント

個人アカウント

成人調査結果

マイコース

私の購入

アカウント設定

日本語

### 私の調査結果とレポート

実施日	調査名	最高の強み	レポート
2022/08/06	VIA・徳性調査票 (VIA-IS)	🧡 親切心	合計 24 件のレポート <input type="button" value="今すぐ購入 (\$49)"/>
2022/08/06	VIA・徳性調査票 (VIA-IS)	🧡 メキシコカ	- レポートを選択 -

再調査

## 有料レポート

キャラクターの強み **レポート** ビック コース 資力 | プロフェッショナル

VIA サーベイであなたの性格の強みを発見した後、VIA 性格の強みレポートは、あなたの人生のあらゆる分野であなたの強みを適用し、最大化するためのガイドです。各 VIA レポートは、専門家の分析と、独自の強みの組み合わせに関するヒントでパーソナライズされています。あなたの可能性を引き出す準備はできましたか？レポートを選択して開始します。

 <p>最も人気のある</p>		 <p>新着</p>	 <p>プロ</p>
<b>合計 24 件のレポート</b> エンゲージメント、人間関係、ウェルビーイングを最大化するために、キャラクターのすべての強みを探索します。	<b>トップ 5 レポート</b> あなたの特徴的な強みに焦点を当てて、あなたの人生を改善し、繁栄してください。	<b>マインドフルネスとキャラクターの強みに関するレポート</b> あなたの最高の資質に対する積極的な意識を養います。	<b>チームレポート</b> 3 人から 15 人のリーダーの場合、それぞれの独自の強みと、チームとしてどのように結合するかを理解する
含まれるもの	含まれるもの	含まれるもの	含まれるもの
日本語で利用可能	日本語で利用可能	含まれるもの	含まれるもの
<b>\$49.00</b> 米ドル	<b>\$19.00</b> 米ドル	<b>\$15.00</b> 米ドル	<b>\$15.00</b> /人米ドル
<a href="#">今買う</a>	<a href="#">今買う</a>	<a href="#">今買う</a>	<a href="#">今買う</a>
<a href="#">もっと詳しく知る</a>	<a href="#">もっと詳しく知る</a>	<a href="#">もっと詳しく知る</a>	<a href="#">もっと詳しく知る</a>

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) VIAとは？

3) VIA わかりやすい説明

4) VIA無料レポートの見方のコツ

5) コーチング演習

6) クロージング/質疑応答

# VIA無料レポート

## 診断結果 (PDF形式)

診断画面、またはPDF形式で表示される上位5つの強み (Signature Strengths) に着目します。

### Your Survey Results Are Ready. Discover the Real You!

Character strengths are the core personality traits that define your unique identity and make you feel authentic, alive and engaged in life. Your free Character Strengths Profile below lists your strengths from highest to lowest based on the positive qualities that are strongest in you! Research shows learning about your strengths and how to express them can make you happier, less stressed, more productive at work and better connected to others. Interested in exploring the best parts of yourself? Check out our personalized, in-depth Total 24, Top 5 and Youth Reports and use your strengths to build your best life.

**YOUR SIGNATURE STRENGTHS**

**1 親切心**  
HUMANITY

人に親切し、人のために良いことをする。他人を助け、面倒を見てあげる。親切心が強みとするあなたは、他の人に対して親切で寛大で、忙し過ぎるからといって人に親切にできないということはないです。見知らぬ相手に対しても、喜んで良い行いができる人です。

**2 愛情**  
HUMANITY

**4 誠実さ**  
COURAGE

**3 チームワーク**  
JUSTICE

**5 向学心**  
WISDOM

[PDF RESULTS](#) [SHOW ALL YOUR STRENGTHS](#)

VIA Character Strengths Profile  
06/04/2022

**VIA** INSTITUTE ON CHARACTER

- 1. 親切心**  
HUMANITY

人に親切し、人のために良いことをする。他人を助け、面倒を見てあげる。親切心が強みとするあなたは、他の人に対して親切で寛大で、忙し過ぎるからといって人に親切にできないということはないです。見知らぬ相手に対しても、喜んで良い行いができる人です。
- 2. 愛情**  
HUMANITY

人との親密性、特に互いに共感し合ったり、思いやったりする関係に重きを置く。人と親しむ、愛情(愛)を受けられる力)が強みとするあなたは、他者との親密性、特に互いに共感し合ったり、思いやったりする関係に価値を見出す人です。あなたが最も親しみを感ずる人や、あなたに対して最も親しみを感ずっています。
- 3. チームワーク**  
JUSTICE

グループやチームの一員としてうまく立ち回る。グループに忠実で、その中で自分のやるべきことを行う。チームワークが強みとするあなたは、グループの一員として優れた能力を発揮します。忠誠心が強く、魅力的なチームの一員でもあります。グループの中で常に自分の役割を果たし、グループの成功のために一生懸命に働きます。
- 4. 誠実さ**  
COURAGE

真実を語る。自分を誠実に語る。偽りなく存在する。自分の気持ちと行動に対して責任を持つ。誠実さを強みとするあなたは、正直な人であり、真実を語るだけでなく、誠実に、真心をもって人生を生きています。あなたは地に足が固い、偽りのない、まさに「誠実な」人間です。
- 5. 向学心**  
WISDOM

新しいスキルや知識体系を身につけることは、他者でも正式な教育による場合でも明らかに好奇心に関連している。好奇心の強みは知らず。既知の知識についても体系的に理解を深める傾向がある。向学心が強みとするあなたは、授業でも、あるいは他者でも、新しいことを学ぶのが大好きです。あなたは学校や博物館あるいは読書など、いつでもどこでも学ぶ機会を得るのが大好きな人です。
- 6. 好奇心**  
WISDOM

今起きているあらゆる経験それ自体に興味を持ち、主題やテーマに対して興味深いと感じ、探求心を発揮して新しいことを発見することを楽しむ。好奇心を強みとするあなたは、何事にも好奇心を抱きます。常に問いを持ち、あらゆる主題やテーマについて興味深く感じます。あなたは探求と発見を好む人です。
- 7. 公平さ**  
JUSTICE

公平や正義という概念に従ってあらゆる人々を判断に扱う。自身の個人的な感情が他者への評価をゆがめることを許さない。常に公平にチャンスを与える。公平さを強みとするあなたは、あらゆる人々を公平に扱うことは裕る裕るない信念の一つです。あなたは自分の個人的な感情が他者への評価をゆがめることを許しません。あなたは誰にでも公平にチャンスを与えます。
- 8. 慎み深さ**  
TEMPERANCE

自分の業績を自慢せず、自ずから知らなくなるのに任せる。自分自身が謝罪を受けることを求めない。ありのままの自分以上に自分のことを特別とは考えない。慎み深さ、謙虚さを強みとするあなたは、自分自身が謝罪を受けることを求めず、自分の業績を自ら吹聴せずとも自ずから知らなくなるのを好む人です。あなたは自分を特別な人間であるとは考えていませんが、人はあなたを評価し、あなたの慎み深さに敬意を払い、創造性を

©2022 VIA Institute on Character. All Rights Reserved.

## VIA無料レポート

### 代表的な強み (Signature Strengths) とは？

---

- VIA強み診断テストで、上位の強みとして結果に出た5つの強みは「代表的な強み」として重視されています。
  - 自分らしさを表す強みであると感じる
  - この強みを使うとわくわくする
  - この強みを簡単に習得できる
  - この強みの新しい使い方を容易に学べる
  - この強みを活かすモチベーションが湧く

## VIA無料レポート

### 代表的な強みに関する調査（米国）

---

- この研究では、参加者は代表的な強みを毎日新しい方法で活用する群とプラシボ群（毎晩、幼い頃の記憶について書く）に無作為に割り振られ、結果が比較されました。
- 参加者はVIAテストによって測定された24の強みのうち、上位5つの強みを教えられます。それらの強みを1週間毎日今まで試したことの新しい方法で活用します。
- 強みの活用方法としては、例えば「好奇心」の場合、図書館を訪れて好きな本を1時間読んでみる、などが挙げられます。
- その結果、6ヶ月間で、幸福感を高め、うつ病を減少させました。
- 一方で、代表的な強みをただ特定するだけの群は、事後テストまでの効果しかみられませんでした。このことから、強みを特定するだけでは不十分で、強みを活用することに重きが置かれるようになりました。

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421

# VIA無料レポート

## 代表的な強みに関する調査（国内）

- この研究では、大学1年生114名がVIAテストを受け、その後、代表的な強み5つを活用する群とランダムに当てられた強みを活用する群に分けられ、指定された強みを自分なりの方法で活用するように促されました。

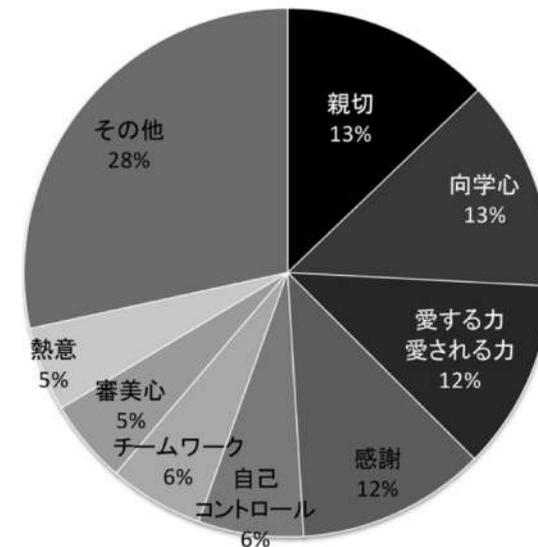
**『強みの活用マニュアル』**  
～とっておきの強みを新しい方法で使ってみよう！～

上位5位の強みは、「自分のとっておきの強み」です。そのうちの1つを選んで、これからその強みを毎日これまでやったことのない新しい方法で使ってみる工夫をしてみましょう。どんな方法があるのか、自分で考えてみるのも面白いかもしれません。ご参考までに、ポジティブ心理学者が考案した方法を次にご紹介しておきます。

○「自分のとっておきの強み」ごとの具体例

<p><b>【審美眼(美と卓越性に対する鑑賞能力)(畏敬、驚嘆、高揚)】</b>の場合:</p> <p>まだ訪れていない美術館や博物館に出かけてみる。</p> <p>自分がその日に見た最も美しいものについて毎日日記に書き留めてみる。</p> <p>少なくとも一日に一度、自然の美しさに目を留める時間を持つてみる(例:日の出、花、鳥のさえずり)。</p>	<p><b>【愛情(愛し愛される力)】</b>の場合:</p> <p>ためらわずに褒め言葉を受け入れてみる。ただ「ありがとう」と言ってみる。</p> <p>愛する人に短いメモを書いてみて、その人の目に届くところにそのメモを置いてみる。</p> <p>親友が本当に楽しいと思うことを一緒にやってみる。</p>
<p><b>【誠実さ(真情、正直さ)】</b>の場合:</p> <p>友人たちに罪のない嘘をつくのをやめる(不誠実なお世辞などを含む)。</p> <p>自分にとって最も重要な価値観について考えてみて、毎日その価値観に合致することをやってみる。</p> <p>自分の動機について誰かに説明するとき、純粋に正直に話してみる。</p>	<p><b>【向学心】</b>の場合:</p> <p>あなたが学生であれば、指定図書ではなく推薦図書を読んでもみる。</p> <p>毎日新しい単語を学び、それを使ってみる。</p> <p>ノンフィクションの本を読んでもみる。</p>

Figure 1. 配布されたCS活用マニュアル（一部抜粋）



森本 哲介・高橋 誠・渡部 雪子(2014). 「強み(Strengths)」を活用する介入が大学1年生の自己形成意識に与える効果 学校メンタルヘルス, 17, 39-49.

## VIA無料レポート

### 代表的な強みに関する調査（国内）

---

- 結果、代表的な強みを活用することで、目の前のことに全力を尽くし、現状の改善のために実際に努力しようとする「努力主義因子」を高めるために有効であることが示されました。
- 大学生が対人関係や勉強に関する大学生活に即したかたちで、自分なりのやり方で自己の強みを活用することを通して、できるだけ最善をつくそう、やるべきことを最後までやり遂げよう、そのために努力していこうという自己の成長に対する意識を高めたと考えられます。

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) VIAとは？

3) VIA わかりやすい説明

4) VIA無料レポートの見方のコツ

5) コーチング演習

6) クロージング/質疑応答

演習

## 強みコーチング スキル 1

---

### Strengths-Spotting

### 強みを見出す

- 自己や他者の強みに注目を向ける認知を「強みへの注目」と言います
- 「強みへの注目」の認知を増やすスキルが「強みを見出す」です
- 強みを見出す対象は、「自分自身」または「他者」になります
- まずはVIA強み診断テストの結果を参考にして、「自分自身」の強みを見出すことから、このスキルを身に付けましょう

# 演習

## 強みの自己紹介

### プロセス

- 事前に行ったVIA強み診断テストの結果を手元に準備します。
- 上位5つの代表的な強みを使用した活動や経験を聞き手に伝えながら自己紹介をします。
- 聞き手は、話し手が自分の強みをより理解し、腹落ちできるように、問いかけや深掘り質問をして、助けます。



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) VIAとは？

3) VIA わかりやすい説明

4) VIA無料レポートの見方のコツ

5) コーチング演習

6) クロージング/質疑応答

クロージング

次回のお知らせ

オンライン  
勉強会

The School of  
**Positive  
Psychology**

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

# 強みコーチング入門

第2回 従業員エンゲージメントを向上する



ポジティブサイコロジースクール代表  
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



**10/8<sup>±</sup>**  
10:00~11:30

著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール  
メール： info@positivepsych.jp  
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2022 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。