

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5回 仕事で強みを活用する3つのコツ

Strength

オープニング

受講にあたってのお願い（１）



- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、講師までチャットでお伝えください。質問の回答はクロージング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- ・ 勉強会の開始後に事務局から本日のスライドのPDF資料がチャット機能を通じて送られます。演習での質問が含まれていますので使用下さい。

オープニング

受講にあたってのお願い（２）



- 約 1 時間の講義後に演習があります。ブレイクアウトルームに移動して演習を行ってください。
- 画面はオン・オフどちらでも構いません。
- 演習参加を希望されない方は事前に講師にチャットでお伝えください。
- 心理的安全性の高い場づくりのため、下記 4 点のご協力をお願いします。

肯定的 Positive	好奇心 Curiosity	共有 Sharing	機密 Privacy
-----------------	------------------	---------------	---------------
- クロージング後に録画を終了し、閉会した後に、講師が質疑応答を受け付けます。ご希望の方は、残ってください。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司（くぜ こうじ）

ポジティブサイコロジースクール代表

- ・ 岐阜県大垣市生まれ
- ・ 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- ・ 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- ・ 認定レジリエンス マスタートレーナー



レジリエンスに関する書籍を10冊以上、累計20万部を刊行。

コンテンツ

1) オープニング

2) 仕事で強みを活用する3つのコツ

3) 強みの「使用不足」

4) 強みの「使いすぎ」

5) コーチング演習

オープニング

勉強会の目的

- 「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。
- 従業員エンゲージメントを高めるための「VIA」の活用法を理解します。



オープニング

年始の目標 - 強み習慣リスト

向学心	- 財務会計学習（夕方の決算書確認、週末の株式レポートと決算Excel分析） - 営業の苦手意識の克服（通勤時のPodcast） - 英語発音の改善（夕方の発音AIアプリ）
創造性	- オンライン勉強会の準備（毎月） - Webノウハウページの作成（毎月） - 社内向けマーケティング勉強会の準備（隔月）
自律心	- 朝のマインドフル ウォーキング - 夕方のジムでのランニング - 夜食の悪癖の自制
思いやり	- 利他の勉強（稻盛和夫さんの盛和塾会報誌） - 会議/研修/商談前の心構え
感謝	- 毎晩の神棚への神拝と年数回の感謝参拝 - 就寝前の慈悲の瞑想

コンテンツ

1) オープニング

2) 仕事で強みを活用する3つのコツ

3) 強みの「使用不足」

4) 強みの「使いすぎ」

5) コーチング演習

3つのコツ

仕事で強みを活用する3つのコツ



1. 強みの未使用を減らす
2. 強みの最適使用を心がける
3. 強みの過使用に注意する



3つのコツ

仕事で強みを活用する3つのコツ

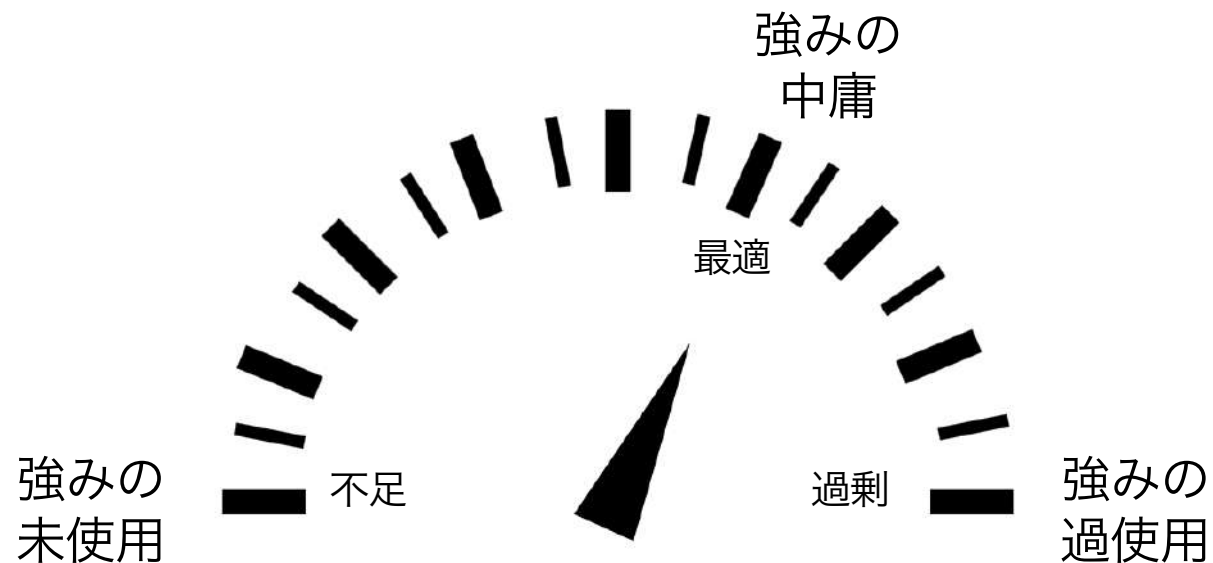
「VIAの強みの最適な使用は、
問題への対処だけでなく、
個人の幸福と人生の満足のための道筋を提供します」



ライアン・ニーミック博士
(VIA研究所ディレクター)

3つのコツ

強みの活用の“黄金バランス”



強みのアンバランスな活用
(未使用、過使用)



強みのバランスのいい活用
(最適使用)

コンテンツ

1) オープニング

2) 仕事で強みを活用する3つのコツ

3) 強みの「使用不足」

4) 強みの「使いすぎ」

5) コーチング演習

強みの使用不足

VIA強みの未使用の例

- 強みの未使用は、VIAの診断結果で低いランクにある強みを使えていない問題だけにとどまらない。
- 強みを使うべき状況で使用できていないことで問題が発生する。

事例：

- からかわれている人のために立ち上がれない <勇気>
- 仕事のプロジェクトをすぐに諦めてしまう <忍耐力>
- 自分を傷つけた人が重荷から解放されるよう求めているのに、それを許さない <寛容さ>
- 悩んでいる人を支えるためにあまり質問をしない <好奇心>

強みの使用不足

なぜ強みを使えないのか？

- 強みの未使用の原因は、個人の性格やそのときの状況に基づくものであり、無数に存在する。

- 自分の強みを使うのを忘れていた
- 目の前の状況にうまく合わせて強みを発揮するスキルがない
- 自分が行動すべきだという意識を持っていない
- 自分の強みを使ったら批判されるのではないかと、受け入れてもらえないのではないかと恐れている
- 他人から自分の強みは価値がないとされていると感じている

強みの使用不足

個人演習 VIA強みの未使用と「7つの大罪」

- 7つの大罪とは、キリスト教において「七つの死に至る罪」を意味する。実際は、人間を罪に導く可能性があると言われる欲望や感情のことを指す。
- 下記の7つの大罪の原因となる未使用のVIAの強みを選んでください。

7つの大罪	未使用のVIA強み
傲慢	
強欲	
嫉妬	
憤怒	
色欲	
暴食	
怠惰	

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)
- ・意味があると感ずる

コンテンツ

1) オープニング

2) 仕事で強みを活用する3つのコツ

3) 強みの「使用不足」

4) 強みの「使いすぎ」

5) コーチング演習

強みの使いすぎ

VIA強みの過使用の例

事例：

- 気になることがあり、ウェブやスマホで調べ物をして、翌日提出納期の仕事を先延ばしにしてしまう <好奇心>
- 自分は「先延ばしをしてもなんとかなる」と前向きに考えてしてしまう <希望>
- 経営者が、本来は sunk cost を受容すべき局面で、最後まで諦めずに社員を鼓舞した結果、会社に大きな損失を招いてしまう <忍耐力>

強みの使いすぎ

なぜ強みを使いすぎてしまうのか？

- 人は本来、強みや自分らしさを発揮することに興味がある。
- しかし、この本性が自分自身や状況に注意を払うことなく行われると、結果として、他人に迷惑をかけることになる。

- 強要 – 自分の強みを自己正当化して、他人に押し付けてしまう
- 衝動性 – 他人への影響を考えずに自分の強みを使ってしまう
- 考えすぎ – 多くのシナリオを考えすぎて、優柔不断に陥る
- 完璧主義 – 非現実的な基準を自分や他人に期待してしまう

強みの使いすぎ

強みの過使用の弊害 まとめ（１）

VIA強み	過使用の弊害
創造性	風変わり、ばらばらな人
好奇心	おせっかい、押し付けがましい、自分勝手
知的柔軟性	狭量、皮肉、硬直した、優柔不断
向学心	頭でっかち、知ったかぶりをする、エリート主義
大局観	偉そう、傲慢、世間離れしている
勇敢さ	リスク取りすぎ、愚かに見える、過信
忍耐力	頑固、手放そうとしない、固執する
誠実さ	独善的、失礼、思いやりがない
熱意	ハイパー、過剰反応、迷惑
愛情	感情が過剰、他人のニーズに合わせることができない
親切心	共感疲労、押し付けがましい、過剰に他人を気にする

強みの使いすぎ

強みの過使用の弊害 まとめ（２）

VIA強み	過使用の弊害
社会的知性	過剰な分析、自己欺瞞、敏感
チームワーク	依存的、集団思考に陥る、盲目的、個性の喪失
公平性	正義の問題で優柔不断
リーダーシップ	ボスの、支配的、権威主義的
寛容さ	許容的、甘すぎる、ソフトすぎる
謙虚さ	自己卑下的、隷属的、自分について隠している
慎み深さ	堅苦しい、慎重、受動的
自制心	抑制された、堅苦しい、強迫観念的
審美眼	俗物的、完璧主義、不寛容
感謝	恩着せがましい、作為的
希望	非現実的、ポリアンナの、盲目的
ユーモア	味気ない、不快感を与える
スピリチュアリティ	説教臭い、狂信的、聖人ぶっている

Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 453-471.

コンテンツ

1) オープニング

2) 仕事で強みを活用する3つのコツ

3) 強みの「使用不足」

4) 強みの「使いすぎ」

5) コーチング演習

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
- VIA強み診断テストの結果を参考にすると、「自分自身」または「他者」の強みを見出すことが容易になります。

強みコーチング スキル1 応用 「SEAモデル」

Spot

強みを見出す

Explain

説明する

Appreciate

称賛する

演習

強みコーチング スキル2

Strengths Use

強みを使う

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を活用するスキルです。
- 多くの人は、自分の強みに対して盲目的ですが、活用法も同じです。
- 強みの使い方を考えるには、創意工夫が必要です。

演習

強みコーチング スキル3

Strengths in new ways

強みの新規活用

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を新規に活用するアイデアを引き出すコーチングスキルです。
- いつもと異なる形で、強みを仕事で使うことはできないか、考えます。
- 強みの大きな使い方だけでなく、日常的にできる小さな強みの新規活用法について考えましょう。

演習

強みコーチング スキル4

NEW!

Optimal Use of Strengths

強みの最適活用

- 自分の強み（とくにトップ5の代表的な強み）の使用不足や使いすぎに気づき、バランスの良い強みの最適活用の発見を促すコーチングです。
- そのためには、自分の強みを使う場面に「マインドフル」になり、「初心者の心」を持って気づきを高める心がけが重要になります。

アリストテレスは、『フロネシス（実践的知恵）』という概念において、「美德や強みが悪徳や負の習慣にならないようにアンバランスを管理することが大切だ」と説明しています。（ニコマコス倫理学）

演習： 強みの最適活用を促す

目的：

- 強みの未使用や過使用に気づき、最適なバランスの活用法を見出します。

プロセス：

1. VIA強み診断テストにより、トップ5の代表的な強みを確認します。
2. 以下の問いかけを行います。
 - 最近、仕事で起こった問題やストレスを思い出してください。自分の強みを使いすぎて、その問題の一因となった可能性がありますか？
(過使用の弊害リストを参考にしてください)
 - 最近、仕事で自分らしさを出せなかったと感じたのはどんな場面でしたか？ 代表的な強みの使用不足であった可能性はありますか？
 - 職場で、誰かがあなたに腹を立てているとか、不満を抱いていると言ったときを考えてみてください。その原因として、自分の代表的な強みを使いすぎていたり、活用できていなかったことが思い当たりますか？

強みの使いすぎ

強みの過使用の弊害 まとめ（１）

VIA強み	過使用の弊害
創造性	風変わり、ばらばらな人
好奇心	おせっかい、押しつけがましい、自分勝手
知的柔軟性	狭量、皮肉、硬直した、優柔不断
向学心	頭でっかち、知ったかぶりをする、エリート主義
大局観	偉そう、傲慢、世間離れしている
勇敢さ	リスク取りすぎ、愚かに見える、過信
忍耐力	頑固、手放そうとしない、固執する
誠実さ	独善的、失礼、思いやりがない
熱意	ハイパー、過剰反応、迷惑
愛情	感情が過剰、他人のニーズに合わせることができない
親切心	共感疲労、押し付けがましい、過剰に他人を気にする

強みの使いすぎ

強みの過使用の弊害 まとめ（２）

VIA強み	過使用の弊害
社会的知性	過剰な分析、自己欺瞞、敏感
チームワーク	依存的、集団思考に陥る、盲目的、個性の喪失
公平性	正義の問題で優柔不断
リーダーシップ	ボスの、支配的、権威主義的
寛容さ	許容的、甘すぎる、ソフトすぎる
謙虚さ	自己卑下的、隷属的、自分について隠している
慎み深さ	堅苦しい、慎重、受動的
自制心	抑制された、堅苦しい、強迫観念的
審美眼	俗物的、完璧主義、不寛容
感謝	恩着せがましい、作為的
希望	非現実的、ポリアンナの、盲目的
ユーモア	味気ない、不快感を与える
スピリチュアリティ	説教臭い、狂信的、聖人ぶっている

Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 453-471.

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)
- ・意味があると感ずる

強みの使用不足

演習の回答 VIA強みの未使用と「7つの大罪」

7つの大罪	未使用のVIA強み	
傲慢	誠実さ	社会的知性
強欲	感謝	親切心
嫉妬	親切心	大局観
憤怒	寛容さ	自制心
色欲	愛情	親切心
暴食	自制心	慎重さ
怠惰	熱意	忍耐力

クロージング

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

2/11^土
10:00～11:30

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6回 強みを使い、働きがいをもてる



ポジティブサイコロジースクール代表
認定ポジティブ心理学コーチ

久世 浩司



クロージング

新・オンライン勉強会のお知らせ

オンライン
勉強会

3/25, 4/15,
5/20, 6/17,
7/15, 8/5,
8/26, 9/16
(土)
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

レジリエンス入門

全8回



ポジティブサイコロジースクール代表
認定レジリエンス マスタートレーナー

久世 浩司

Resilience

クロージング

講座のお知らせ

従業員のウェルビーイングを高める研修の講師を育成

.....

ウェルビーイング 講師認定講座



BA@BAB
Growing well-being & engagement at work

📅 2023年5月13日, 6月3日, 6月24日

💻 @東京・九段下会場とオンライン



英・イーストロンドン大学大学院主任 イローナ・
欧州 ポジティブ心理学の第一人者 ボニウェル博士

ありがとうございました



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

© 2023 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。