



# 自分の強みを意識して自己肯定感を 高める

著作：黒野 正和  
発行：株式会社アイシーエル

■本書は著作権法上の保護を受けています。  
本書の一部あるいは全部について、いかなる方法においても無断で転写、複製することを禁じます。  
無断複製、転載は損害賠償、著作権法の罰則の対象になる事があります。

# 自分の強みを意識して 自己肯定感を高める

講師：黒野 正和

©2020 LACIQUE

## アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介
- 5 エクササイズ②: 強みを発揮する
- 6 本日の振り返り

©2020 LACIQUE

3

## プロフィール



**キャリア  
コンサルタント**

**ポジティブ  
心理学**

**企業 / 学生 / 個人**

**SDGs**

《目指す社会》  
「仕事って、つらい。」ではなく、  
「仕事って、楽しい！」と誰もが言える社会。

**LACIQUE (ラシク)**  
代表 黒野 正和  
(くろの まさかず)

滋賀県在住  
1978年生まれ  
趣味：ソフトテニス

©2020 LACIQUE

2

## アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介
- 5 エクササイズ②: 強みを発揮する
- 6 本日の振り返り

©2020 LACIQUE

4

## アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介
- 5 エクササイズ②: 強みを発揮する
- 6 本日の振り返り

## 1 ポジティブ心理学の効果



## 2 ポジティブ心理学とは

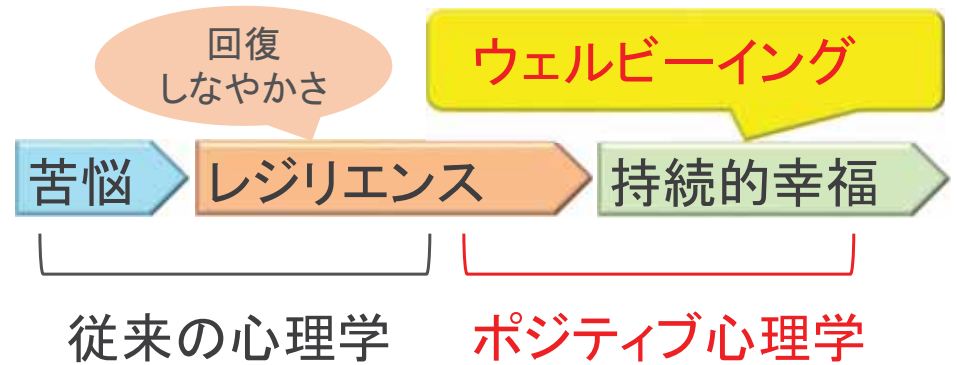
## 2 ポジティブ心理学とは

強み

PERMA

楽観主義

## 2 ポジティブ心理学とは

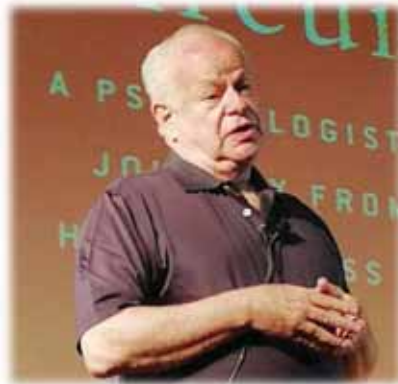


## 2 ポジティブ心理学とは

マーティン.E.P.セリグマン

ペンシルベニア大学  
ポジティブ心理学創始者

1998年、過去最多の票数によりアメリカ心理学会会長に就任。



「どうしたら人生を  
よりよく生きられるのか」

## 2 ポジティブ心理学とは

ウェルビーイング

1947年に採択されたWHO憲章では、前文において「健康」を次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、**肉体的**にも、**精神的**にも、そして**社会的**にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」

(日本WHO協会訳)

## アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介
- 5 エクササイズ②: 強みを発揮する
- 6 本日の振り返り

## 3 24の強み

### ニッキの物語



## 3 24の強み

### ニッキの物語

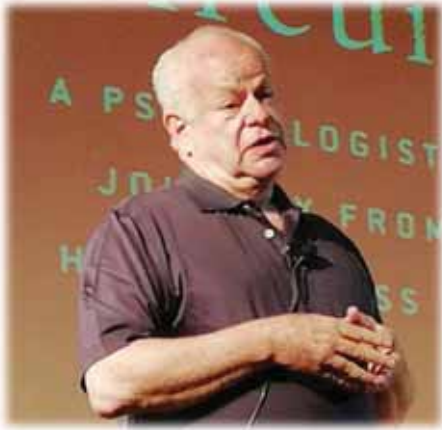
私ができたのだから、  
パパもその頑固親父  
やめられるでしょ！



## 3 24の強み

### 3 24の強み

#### 気づき①



頑固だから  
間違いに気づく  
ことができた  
(人の誤りを指摘)



過去最多の  
投票数を  
得られたのは  
どうしてか？

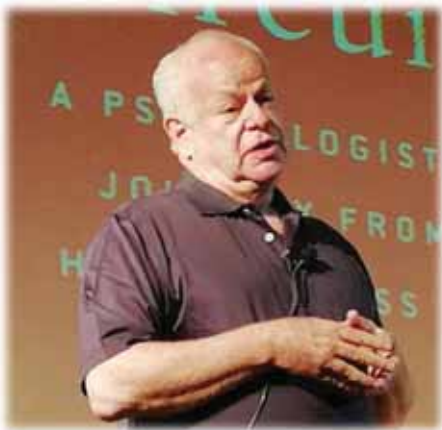
### 3 24の強み

雑草を取り除くだけでは  
綺麗なバラの花は咲かない



### 3 24の強み

#### 気づき②



誤りを正す



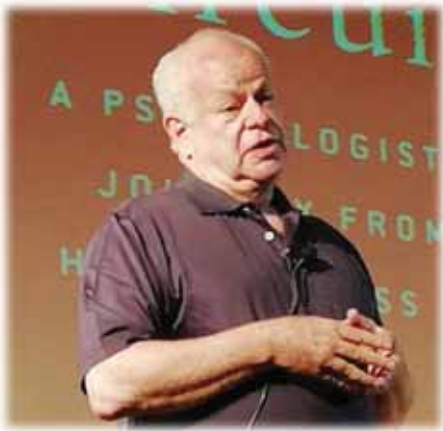
強みを見つけて  
伸ばしてあげる



### 3 24の強み



### 3 24の強み

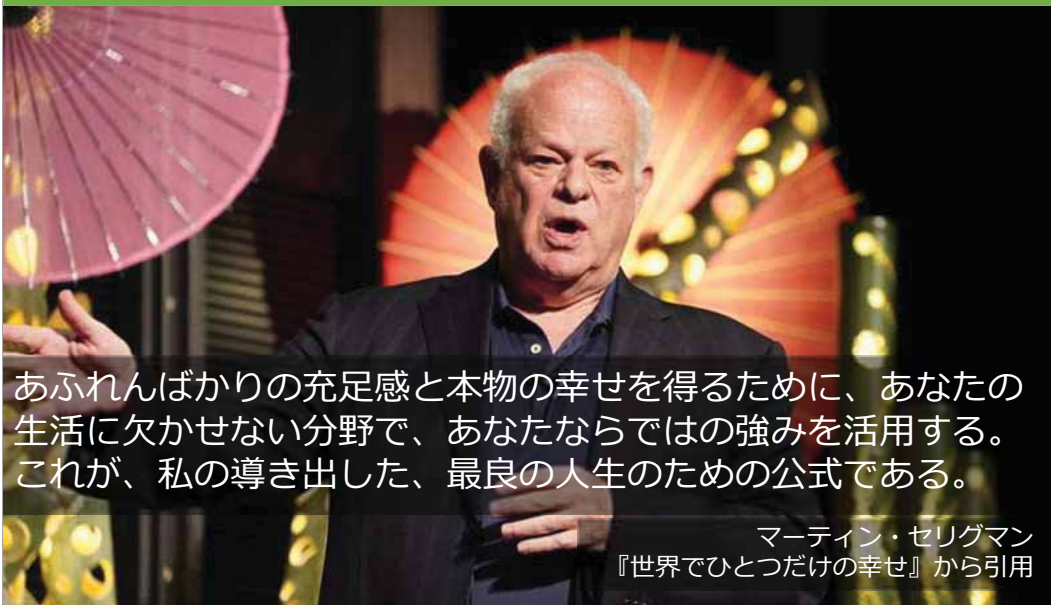


強みとは・・・

### 3 24の強み

仕事において**強みに注目**する方が  
弱みを克服しようとするよりも  
**よりよい結果**が生まれる

### 3 24の強み



あふれんばかりの充足感と本物の幸せを得るために、あなたの生活に欠かせない分野で、あなたならではの強みを活用する。これが、私の導き出した、最良の人生のための公式である。

マーティン・セリグマン  
『世界でひとつだけの幸せ』から引用

### 3 24の強み

#### 強みの特徴

- Essential → 自分の本質、自分らしさ
- Easy → 簡単にできるもの
- Energetic → エネルギーや幸福感を高める

### 3 24の強み



## 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介

### アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介**
- 5 エクササイズ②: 強みを発揮する
- 6 本日の振り返り

## 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介

自分の人生を振り返り、ベストだった時の経験について簡単なストーリーを作成してください。



## 4 エクササイズ①:ポジティブな自己紹介

誰にでもすべてがありとびっきりの強みがある

今書いたストーリーの中に、  
どんな強みが隠れていますか？

## アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①:ポジティブな自己紹介
- 5 エクササイズ②:強みを発揮する**
- 6 本日の振り返り



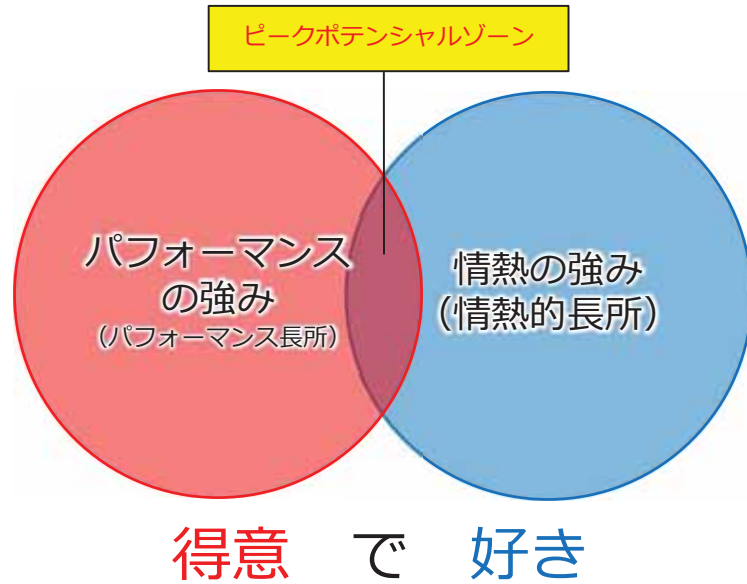
## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

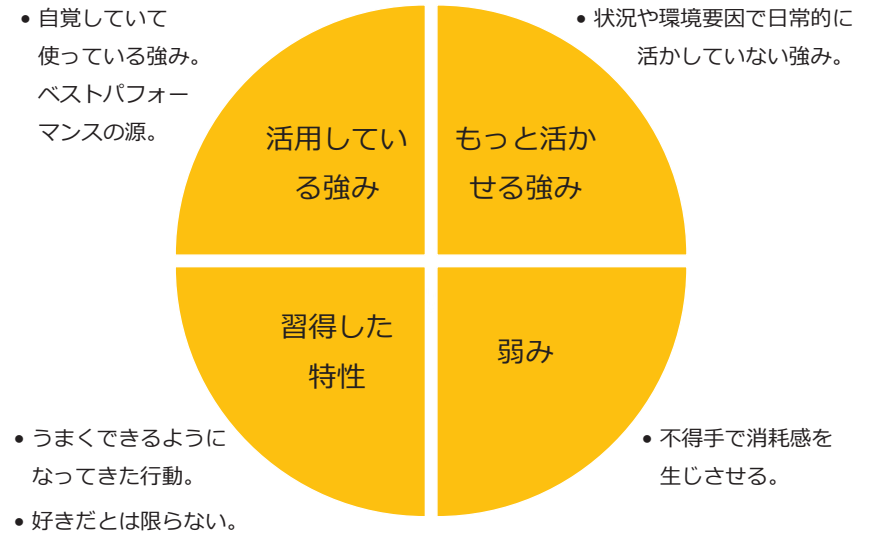
### 【留意点】

下位 = 「存在しない」「弱み」ではない

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する



## 5 エクササイズ②:強みを発揮する



## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

分野	パフォーマンス長所	情熱的長所
音楽	×	○
研究	○	×
教育 (人にものを教える)	○	○

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

人生満足度に影響する強みTOP5を、あなたの生活に欠かせない分野で、どのように発揮する(表現する/大切にすることが)できるでしょうか？  
アイデアを考えてみましょう。

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

今の気持ちや考えを  
記録しておきましょう。

今のエクササイズをやってみて、

- どう思いましたか？
- 何を感じましたか？
- 今、どんな気持ちですか？

## アジェンダ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 24の強み
- 4 エクササイズ①:ポジティブな自己紹介
- 5 エクササイズ②:強みを発揮する
- 6 本日の振り返り

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

①どの強みを

②生活のどのようなシーンで表現しましたか？

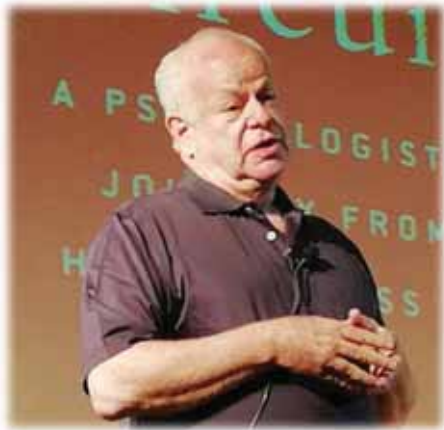
③その結果、どのような手ごたえを得て、どんな気持ちになりましたか？



## 6 本日の振り返り

### 3 24の強み

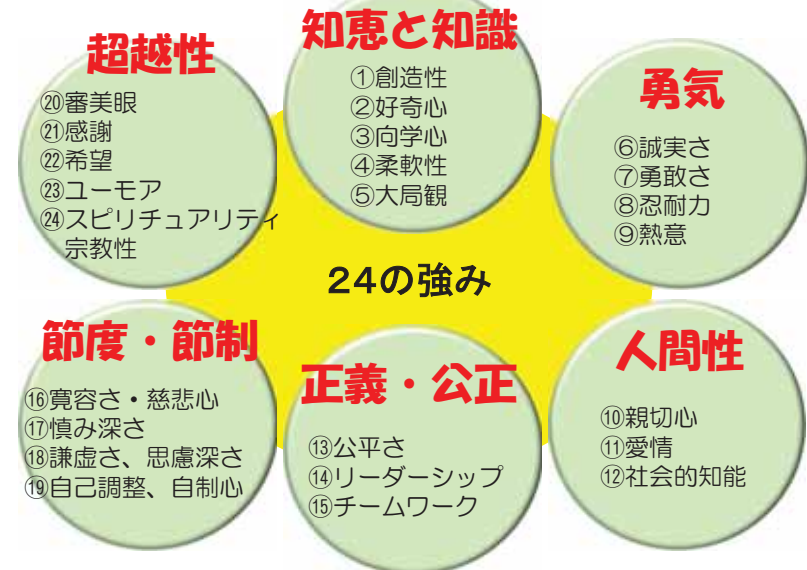
#### 気づき②



誤りを正す

強みを見つけて  
伸ばしてあげる

### 3 24の強み



### 3 24の強み

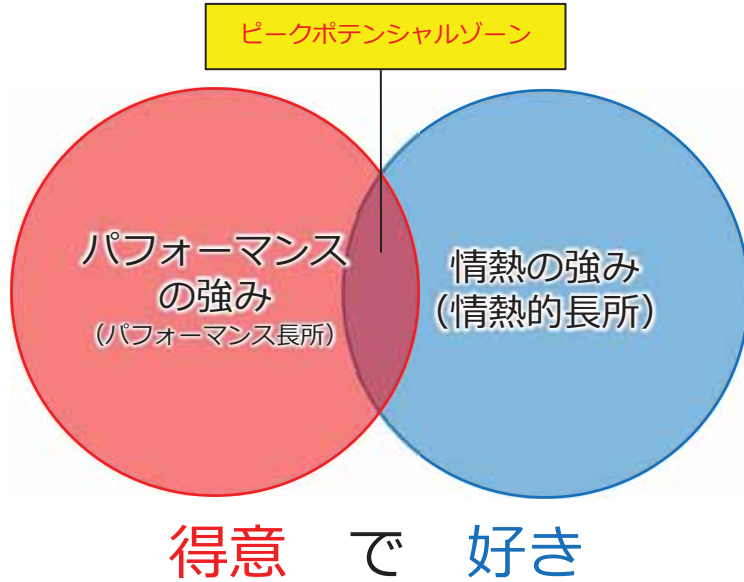
#### 強みの特徴

- Essential → 自分の本質、自分らしさ
- Easy → 簡単にできるもの
- Energetic → エネルギーや幸福感を高める

### 4 エクササイズ①: ポジティブな自己紹介

自分の人生を振り返り、ベストだった時の経験について簡単なストーリーを作成してください。  
(10分)

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する



## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

①どの強みを

②生活のどのようなシーンで表現しましたか？

③その結果、どのような手ごたえを得て、どんな気持ちになりましたか？

## 5 エクササイズ②:強みを発揮する

人生満足度に影響する強みTOP5を、  
あなたの生活に欠かせない分野で、  
どのように発揮する(表現する／大切に  
する)ことができるでしょうか？  
アイデアを考えてみましょう。(10分)

## 6 本日の振り返り

感想:

Q1:今日の学びや気づきは何ですか？

Q2:それをどのように就職活動や人生に活かしていきますか？