

## 24の強みリスト

知恵と知識	1	創造性	物事に取り組むとき、新しく、創造的なやり方を考える。芸術的達成を含むが、それに限定されない。
	2	好奇心	現在起きているあらゆるものごとに興味を持つ。あらゆる主題やテーマについて面白く感じ、探求と発見を好む。
	3	向学心	独学でも、学校教育を通してでも、新たなスキルやテーマ、一連の知識をマスターする。好奇心に関する強みに明らかに関連しているが、それ以上のもので、すでにある知識の上に新たな知識を体系的に積み重ねる傾向を表す。
	4	柔軟性	物事を徹底的に考え抜き、あらゆる角度から吟味する。結論に飛びつかない。証拠に照らして考えを変えられる。あらゆる証拠を公平に比較検討する。
	5	大局観	他の人に対して賢明なアドバイスを与えることができる。自分自身に、そして他の人にとっても意味を成すような世界観を持つ。
勇気	6	誠実さ	真実を語るが、より広義に言えば自分を飾らずに表現する。偽ることなく存在する。自分の気持ちや行動に責任を持つ。
	7	勇敢さ	脅威や試練、困難、苦痛にひるまない。反対にあっても正しいことを発言する。たとえ嫌われても信念にしたがって行動する。身体的な勇敢さを含むが、それに限定されない。
	8	忍耐力	一度始めたことをやり遂げる。障害にあっても行動計画に固執する。ものごとを完遂する。課題をやり遂げることに喜びを感じる。
	9	熱意	人生にワクワクしながらエネルギーをもって臨む。中途半端、またはいい加減にものごとに対処しない。人生を冒険として生きている。生きることに躍動感を感じ、活動的である。
人間性	10	親切心	他人のために尽くしたり、良いことをしてあげる。他人を助け、世話をしてあげる。
	11	愛情	他人との親密な関係に価値を置き、特に共有したり思いやりったりすることが双方報われる関係にある。人との距離が近い。
	12	社会的知能	他人及び自分自身の心の動きや気持ちに神経が行き届いている。異なる社会的状況に適合するために何をすべきかがわかっている。何が他人を動かすかを熟知している。
正義	13	公平さ	公平さと正義の概念に基づき、すべての人を同等に扱う。私情を交えることで他人に対する判断が偏らない。
	14	リーダーシップ	自分が属しているグループを励ましながら物事を成し遂げ、同時にグループ内で良い関係を助長する。グループ活動を計画して、その実現を見届ける。
	15	チームワーク	グループまたはチームの一員としてよく働く。グループに忠実である。自分の分担を引き受ける。

節制	16	寛容さ 慈悲心	間違いを犯した人を許す心を持つ。人に第二のチャンスを与える。復讐心を持たない。
	17	慎み深さ 謙虚さ	自分の業績を自慢したりせず、おのずと明らかになるに任せる。進んで注目を浴びようとしない。自分の身の丈以上に自分が特別であると考えない。
	18	思慮深さ	自分の選択について用心深い。過度の危険を冒さない。後で後悔するかもしれないような言動をとらない。
	19	自己調整 自制心	自分の気持ちや行為を調整する。規律正しい。自分の食欲や感情を統制できる。
超越性	20	審美眼	自然から芸術、数学、化学、日常の経験に至る人生のあらゆる領域において、美や卓越性や優れた能力を認め、それらを高く評価する。
	21	感謝	良い出来事に気を留めて感謝する。感謝を表すための時間を持つ。
	22	希望	未来に最高最善のことを期待して、それが達成されるよう努力する。良い未来がもたらされると信じる。
	23	ユーモア	笑ったりからかったりすることを好む。ほかの人を笑顔にする。ものごとの明るい面を見る。冗談を思いつく。(必ずしも伝えなくてよい)
	24	宗教性 スピリチュアリティ	宇宙のより高次の目的と意味について一貫した信念を持つ。自分がより大きな枠組みの中でどこに位置するかを認識している。人生の意味について信念を持っており、信念にしたがって言動を形成したり、快適さを付与したりする。

出典:クリストファー・ピーターソン,『ポジティブ心理学入門』, 春秋社, 2012年, P.150