

# 強みと弱みを知る

## 自分の過去の行動にヒントがある

誰にでもその人なりの強みと弱みがある。

過去の自分の行動を振り返ることで、自分の強みや弱みを知ろう。

そうすることで、どのように行動しなければいけないかが見えてくる。

そして「これが私の強みです」とアピールできるものを一つでも増やしていこう。

### 強みと弱みは誰にでもある

誰にでも自分の好きなことや得意なことなど、強みとなるものがあります。また逆に、嫌いなことや苦手なことなどの弱みとなるものもあります。こうした自分のなかの強みや弱みを知ることは、自分について知るうえで役に立ちます。

今後自分の何を変えていかなければいけないのか、そのためにどのような行動をすべきかが見えてくるでしょう。自分のやりたいことと同じように、具体的に強みと弱みを書き出してみましょう。

### 自分の過去を振り返ってみよう

いざ自分の強みと弱みを書き出そうとすると、最初はなかなか難しいでしょう。そうしたときには、まず自分にとって印象的な過去の行動の一つひとつを振り返ってみるといいでしょう。そのなかで自分を知るヒントが隠されていることが多いのです。

例えば、自分の得意なことについて、なぜそれを好きになったのか、そして、どういう経緯で得意になっていったのかを思い出すことが自分の特徴を明確にするきっかけになります。同様に、自分の嫌いなことや苦手なことも、過去の行動の一つひとつを振り返ることで、その理由が見えてきます。

また、自分を知るためには、日頃大切にしていること、今の自分もっている能力・知識、自分自身の性格など、項目をいくつか決めて、分析してみるのも効果的でしょう。そうした作業を通じて得た自分の強みや弱みについて、今一度しっかり考えてみましょう。

### アピールできる強みを積み上げていこう

明確になった自分の強みは、そのまましておくのではあまり意味がありません。自分の強みを見つけたら、それを積極的に伸ばすための行動計画を立てていきましょう。強みを一層伸ばし、周囲の人や社会に認めてもらうことによって、それは能力といってよいものになります。

「これが私の強みです」と、断言できる事實は、きっとあなたに大きな自信をもたらしてくれます。また、自分の弱みを克服し、

- 過去の行動を振り返ることで自分の強みと弱みが見えてくる。
- アピールできる自分の強みが増えるごとに自信がついてくる。

逆に強みに変えていくことも大切です。そして、周囲にアピールできる強みを一つでも多く増やし、自分のなかに積み上げていくことがあなたの将来にとって重要なことなのです。そのためにも、積極的に自分の可能性を追求していく気持ちを忘れないようにしましょう。



強みを伸ばそう

Note

4

## あなたの強みを考えよう

**Check!** P.2の「手帳内の演習用 Note のワークシートへのリンク」を使って、エクセルにて作成し保存しておこう。いつでも見直すことができ大変便利です。

- あなたの強みを大学生活で取り組んだことから考えてみよう。
- 自分の考えを整理するためだけでなく、他者に伝えたり、説得力のある形でアピールするためにも、強みを裏つける事実を整理しておくことが必要だ。
- ここでは先に取り組んだPDCAの流れに沿った整理を含めて、あなたの強みを考えてみよう。

取り組んだことからもっともあなたをアピールできそうなことを書き出そう

Blank writing area for the first question.

【1】どのような目標をもって取り組みましたか？ また、なぜそのことに取り組みましたか？

Blank writing area for the second question.

【2】その過程でどのような工夫をしましたか？ また、苦しかったことをどのようにして乗り越えましたか？

Blank writing area for the third question.

【3】そこから得られたこと、学んだこと、成長したと感じたことは何ですか？

Blank writing area for the fourth question.

【4】以上から考えられるあなたの強みは何ですか？

Blank writing area for the fifth question.

Note

5

## あなたの弱みを考えよう

Check!

P.2の「手帳内の演習用 Note のワークシートへのリンク」を使って、エクセルにて作成し保存しておこう。いつでも見直すことができ大変便利です。

- あなたの弱みをこれまでの取り組みから考えてみよう。
- 自分の弱みを知ること、それを補うための工夫をすることは、弱みを克服し、強みに変えていくことにもつながる。
- ここではあなたの弱みと今後の取り組みについて書き出してみよう。

あなたの弱みを書き出してみよう。

.....

.....

.....

弱みをふまえてこれまでの取り組みの中で、うまくいかなかったことはありますか？

.....

.....

.....

そこから得られたこと、学んだことは何ですか？

.....

.....

.....

以上から今後の行動計画について考えてみましょう。

【取組】

.....

【目標】

.....

【時期】

.....

【工夫する点】

.....