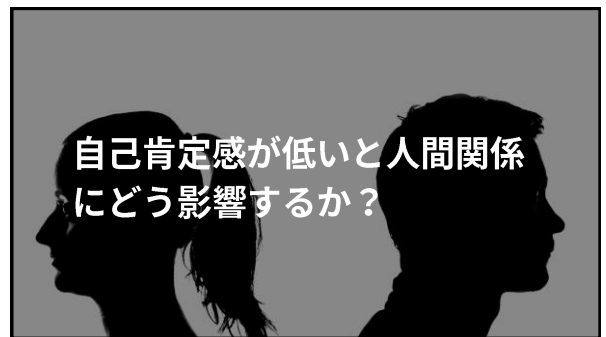
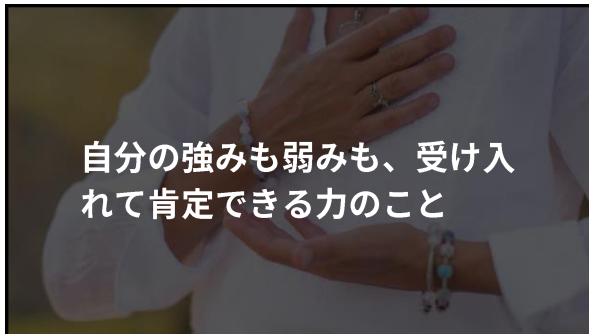
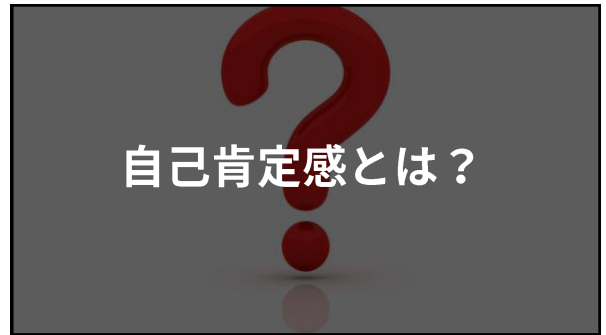



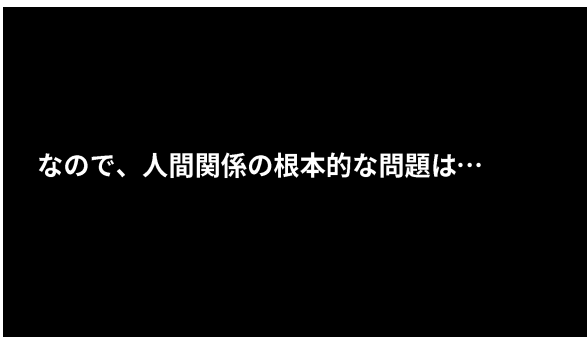
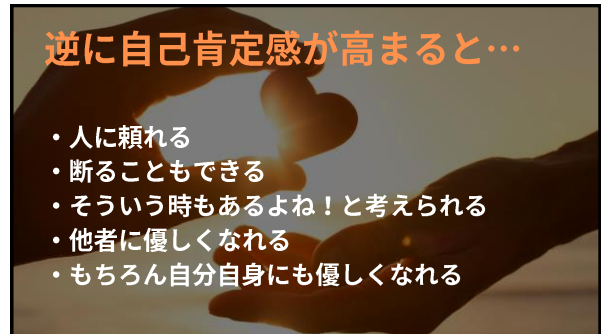
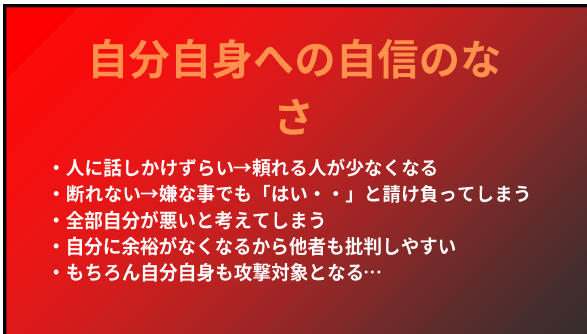
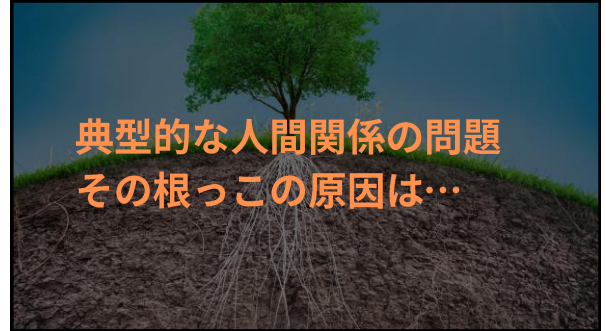
人間関係がラクになる！

仕事に活かせる自分の強みの探求と活用法の実践講座

LIVE 2024年 5月13日
19:00~21:00

REC 録画配信つき





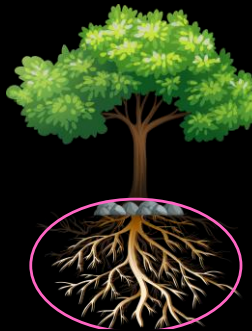
なぜ自分の強みを知ると、
自己肯定感が高まるのか？

自己肯定感の6つの要素

1. 自尊感情
・生きてるだけでそれでいい

2. 自己受容感
・どんな自分もOK！

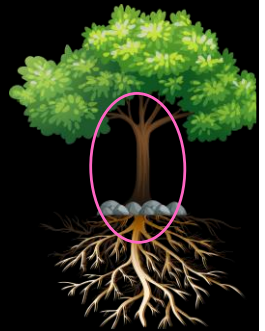
ありのまま全て
を受け入れる



3. 自己効力感
・自分ができる！

4. 自己信頼感
・自分を信じる感覚

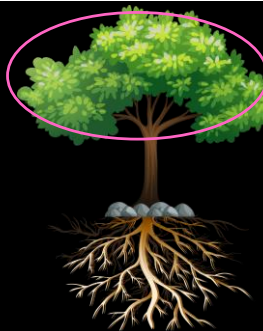
自分の強みを
知り活かす



5. 自己決定感
・自分で決められる

6. 自己有用感
・何かの役にたっている

決断と行動

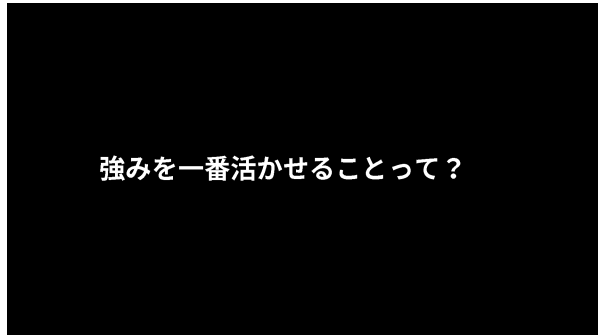
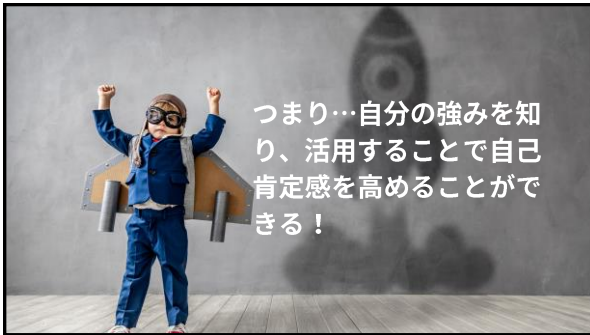
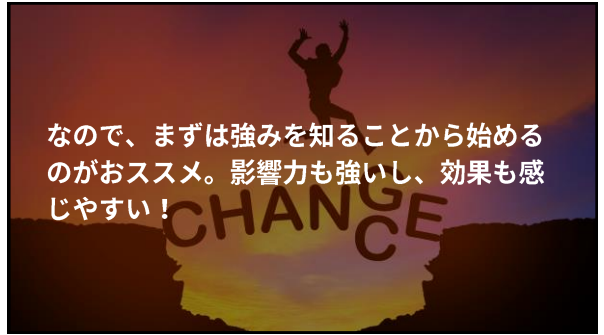
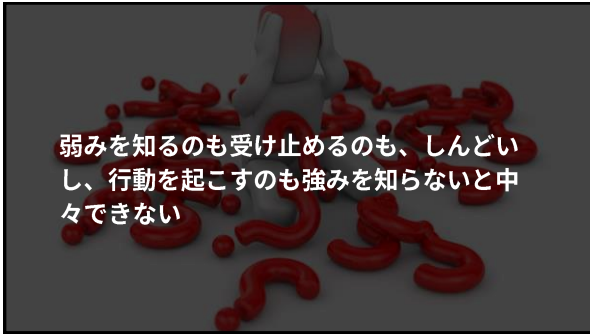


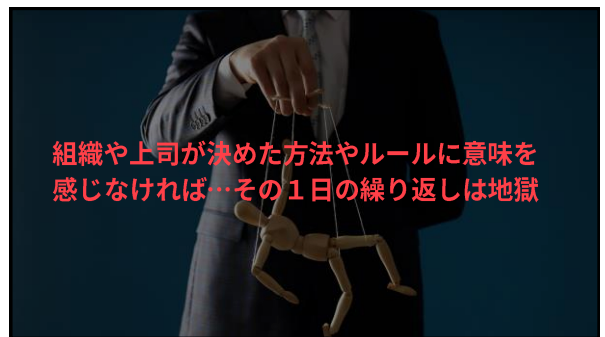
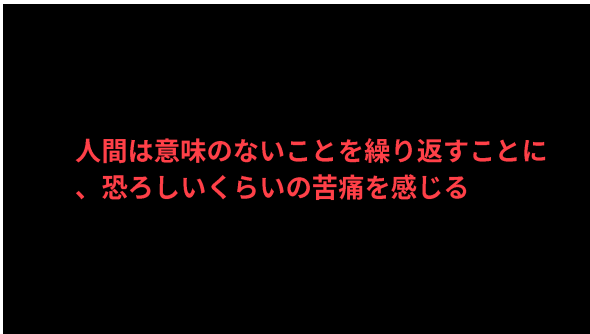
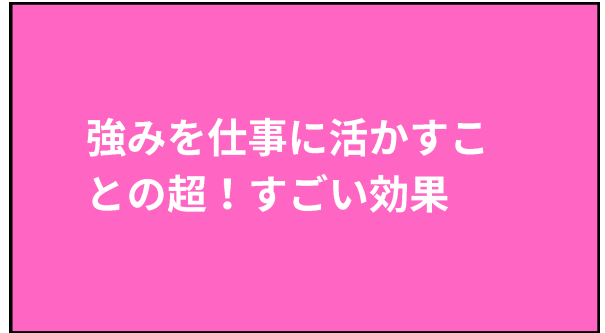
強みは自己肯定感の大切な構成要素

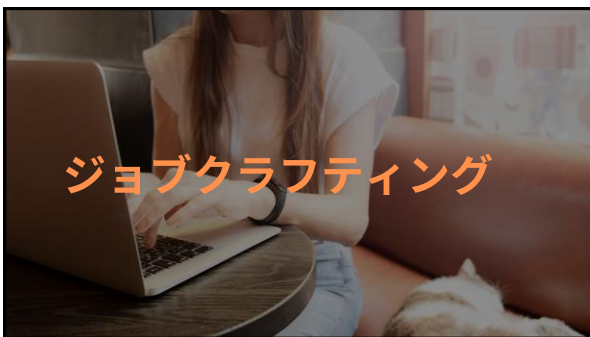
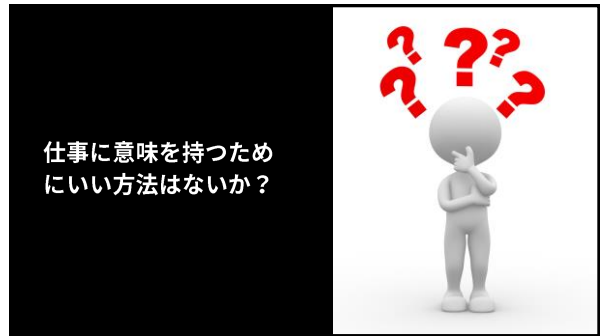
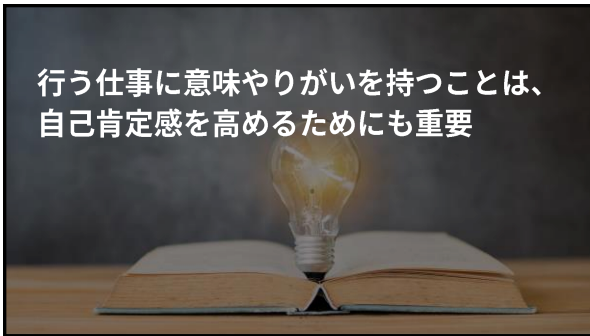
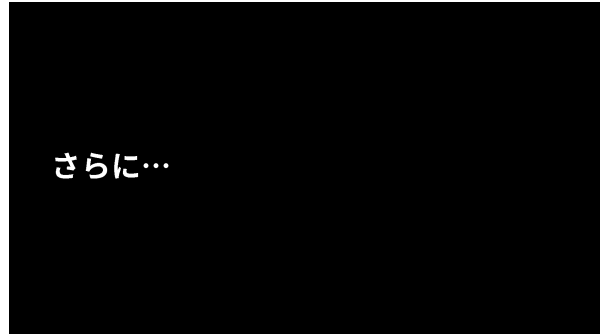
弱みもすべて
受け入れる

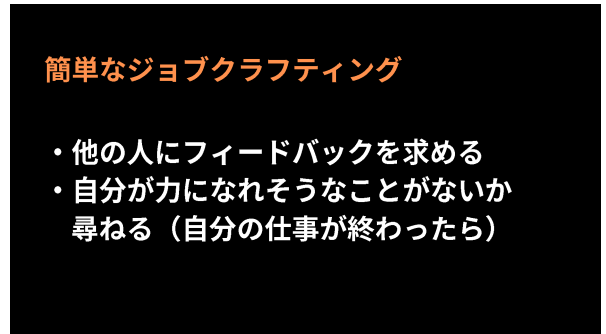
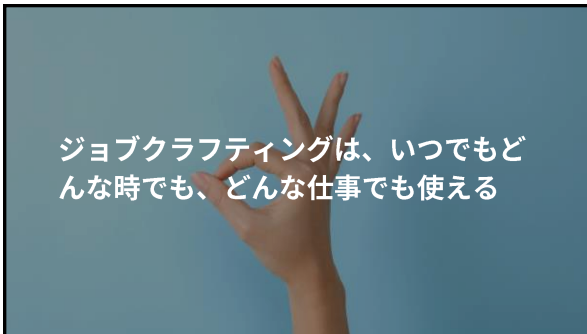
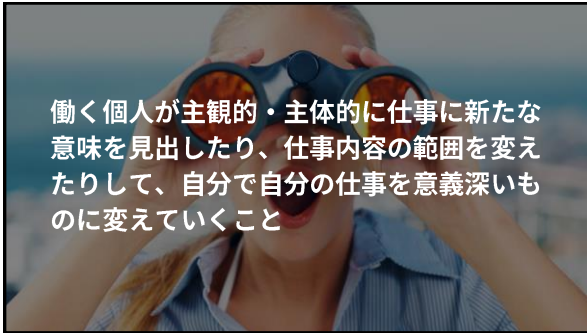
強みを知り、
活かす

決断して行動
する











医療従事者に対し、ジョブクラフティング研修を行うことで、ワークエンゲージメントの向上、職務遂行能力の向上がみられた

van Wingerden, J., Bakker, A. B., & Derks, D. (2016)

*ワークエンゲージメント：「仕事から活力を得ていきいきとしている」（活力）、「仕事に誇りとやりがいを感じている」（熱意）、「仕事に熱心に取り組んでいる」（没頭）の3つが揃った状態

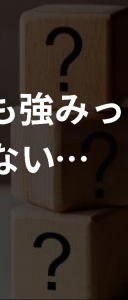
とっても効果的なジョブクラフティングの具体的なやり方は最後に紹介しますね

ともあれ、まずは自分の強みを知ることが先決です！



強みとは何か？VIAを使った強みの特定

とは言え…そもそも強みってなに？よく分かんない…



今回2つ自分の強みを探る方法をお伝えしますね！

VIAテスト

VIAキャラクター

強み調査

自分の最大の強みを知りましょう。

なぜアンケートに回答するのでしょうか？

VIA調査は、性格の強さに関する心理学で唯一の科学的調査です。この10分間の簡単な性格テストを受けて、あなたの最大の強みを知ることができます。研究によると、強みの性格の活用を知り、それを活用すると、次のことが実現できると分かっています。

- ✔ 幸福と幸福を感じる
- ✔ 意味と目的を見つける
- ✔ 人間関係を改善する
- ✔ ストレスと健康を管理する
- ✔ 目標を達成する

VIA アンケートに参加するために登録する

アカウント登録するには1分ほどお時間をいただきます。日本語版は準備中。お申し込みの登録は必須ではありません。すでにアカウントをお持ちの方はログインして、お申し込みの登録は必須ではありません。

アカウント登録

メールアドレス

パスワード

パスワード確認

登録

VIAを通じて見つかる主要な強み

ryusei, Your Top Strength is:



向学心

新しいスキルや知識体系を身につけることは、接字でも正式な教育による場合でも明らかに好奇心の強さに関係しているが、好奇心の枠に留まらず、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、あるいは接字でも、新しいことを学ぶのが大好きです。あなたは学校や講習会あるいは研究会など、いつでもどこでも学ぶ機会を得るのが好きな人です。

Get Your Results

上位5つが自分の強みです

1. 向学心 (Curiosity)

新しいスキルや知識体系を身につけることは、接字でも正式な教育による場合でも明らかに好奇心の強さに関係しているが、好奇心の枠に留まらず、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、あるいは接字でも、新しいことを学ぶのが大好きです。あなたは学校や講習会あるいは研究会など、いつでもどこでも学ぶ機会を得るのが好きな人です。

2. 探究心 (Inquisitiveness)

探究心は、自分の強みに関する心理学で唯一の科学的調査です。この10分間の簡単な性格テストを受けて、あなたの最大の強みを知ることができます。研究によると、強みの性格の活用を知り、それを活用すると、次のことが実現できると分かっています。

3. 大膽さ (Boldness)

大膽さは、新しい経験や挑戦を好む傾向がある。大膽な人は、新しいことに挑戦することを恐れない。大膽な人は、新しいことに挑戦することを恐れない。大膽な人は、新しいことに挑戦することを恐れない。

4. 実行力 (Action Orientation)

実行力は、目標を達成するために必要なスキルです。実行力のある人は、目標を達成するために必要なスキルを身につけています。実行力のある人は、目標を達成するために必要なスキルを身につけています。

WORK : VIAテスト

- ネットでVIA強み診断と検索
- 日本語訳にページを交換
- 強みを知るだけなら無料
- メアドの登録は必要です
- 間違っても有料のお申込みしないようご注意ください

四柱推命を使った強みの探求

四柱推命とは？



人は生まれた日によって、神様みたいな存在から、必ず5つの内1つの才能を強く持って生まれてくる

これは、一度やってみないと分からないので、一緒に調べてみましょう！楽しみですね



どのサイトでもいいので、自分の生年月日を入れて「中心星」を出す*おススメ→ときめき四柱推命

比肩・劫財：目標の力 王・女王
 食神・傷官：スキルの力 表現者
 正財・偏財：コミュニケーションの力 商人
 正官・偏官：行動の力 戦士
 印綬・偏印：知識の力 賢者

比肩・劫財

目標の力

- ・目的達成能力が高い
- ・目標を決めることが得意
- ・目標を決めてあげることで人を助ける
- ・未来のビジョンを導く
- ・人に頼る、仕事を振る能力にたけている

王・女王

- ・創造性
- ・大局観
- ・リーダーシップ
- ・寛容さ
- ・慎み深さ



食神・傷官

スキルの力

- ・表現力が高い
- ・自分の趣味を仕事に活かすことが得意
- ・自分の芸、趣味で人を助ける
- ・自分のつらい経験感情を芸に昇華できる
- ・知識武装よりも、直観、感性を使ったことに秀でている。
- ・セラピストで言えばエネルギー系のワークとは相性○

表現者・踊り子

- ・審美眼
- ・感謝
- ・希望
- ・ユーモア
- ・スピリチュアリティ



正財・偏財

コミュニケーションの力

- ・コミュニケーションスキルが高い
- ・商売（財を築く）も得意
- ・話をきくだけで人を助けることができる
- ・内容ではなく雰囲気です人を安心させて心を開かせる才能もっている
- ・自然に人が集まってくるので、場のムードメーカーとして才能を発揮
- ・人と協調することも強みを活かす道

話し手・商人

- ・愛情 (Love)
- ・親切心 (Kindness)
- ・社会的知性 (Social Intelligence)
- ・チームワーク



正官・偏官

規律・行動の力

- ・とにかく行動力が高い
- ・地位、ポジションを築くのが得意
- ・協調性よりも、自分単独でことをなせるくらいの行動力
- ・考えるんじゃなくて行動を起こすことで才能を発揮
- ・考え込んだり、思慮深くなると×
- ・自分で経営したり、副業することも○

戦士・将軍

- ・勇敢さ
- ・忍耐力
- ・誠実さ
- ・熱意
- ・公平さ
- ・自律心



印綬・偏印

知識の力

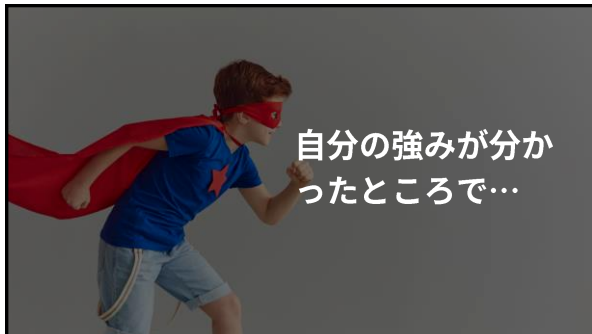
- ・とにかく知識欲、好奇心が強い
- ・勉強して知識を深めるのが得意
- ・人に教えることやセミナー講師なんか○
- ・なんでも理論的に考えると○
- ・逆に理論があやふやなものは×

賢者・魔法使い

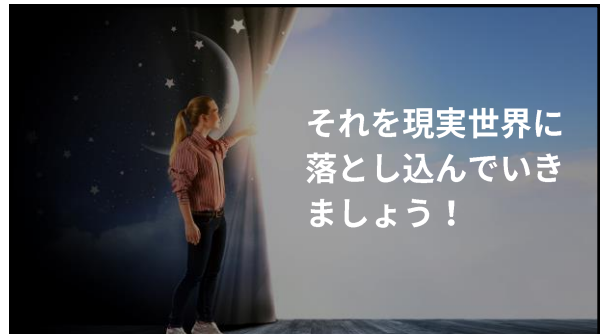
- ・好奇心
- ・知的柔軟性
- ・向学心
- ・思慮深さ



強みを仕事に活かそう！



自分の強みが分かったところで…



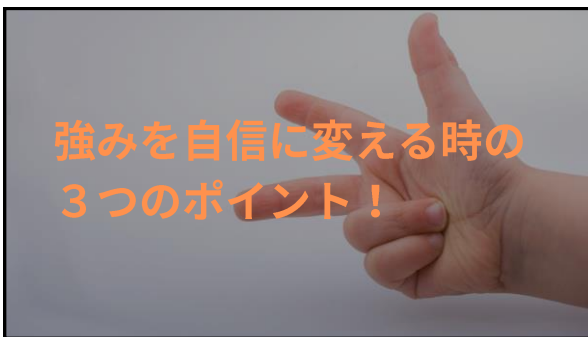
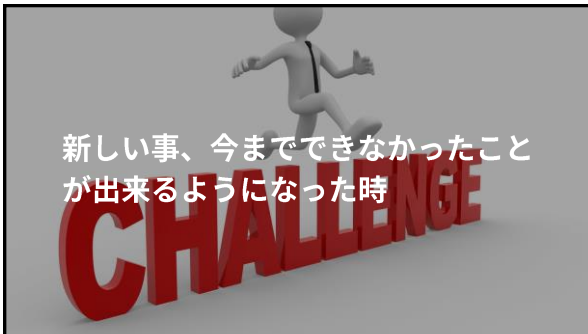
それを現実世界に
落とし込んでいき
ましょう！



どんなにいい知識も現実世界で行動
に変換しないと無いのと同じです



特に自分の強みを生活と仕事に
活かすことで自信が生まれてきます



自分の強みで出来ることを探す

やっぱり、自分の強み・得意分野を知った上で頑張らないと正直しんどい

例)

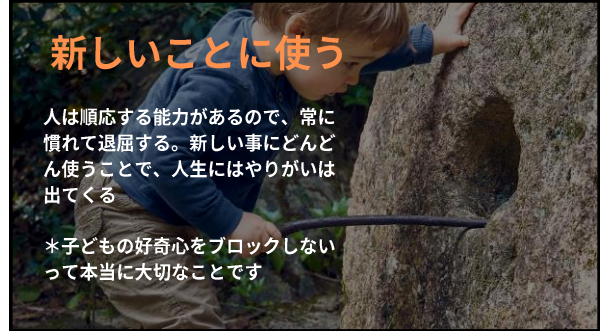
- ・向学心の人が規律を守るのは難しい
- ・協調性が無い人が組織に勤めるのも難しい



新しいことに使う

人は順応する能力があるので、常に慣れて退屈する。新しい事にどんどん使うことで、人生にはやりがいが出てくる

*子どもの好奇心をブロックしないって本当に大切なことです

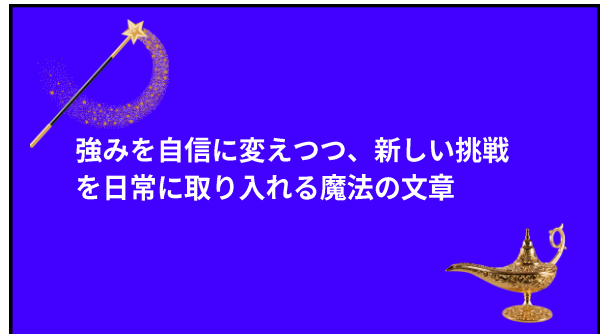


日常的に使う

自分の強みをいろんな事に使う事で、こんなこともできたんだ！と思えてそれが自信につながる



強みを自信に変えつつ、新しい挑戦を日常に取り入れる魔法の文章



私が活かしたい、お気に入りの強みは…
〇〇です

もし、その強みを活かして、仕事につながる新しい挑戦があるとすれば、それは…
〇〇です

それをする事は、〇〇の役に立つので、
〇〇の意味があります

その結果、私自身の仕事にも〇〇などブ
ラスの影響もあるかもしれません

そんな意味のある新しい挑戦への第1歩
として、今すぐにもはじめられそうな
〇〇から始めてみたいと思います

例文

私が活かしたい、お気に入りの強みは…**向学心**です。もしその強
みを活かして、仕事につながる新しい挑戦がもしあるとすれば、
それは…**機械工学の勉強**です

それをする事は、**患者さんの力学的なストレス軽減に役立つ**の
で、**患者さんの人生を助ける**意味があります

その結果、私自身の仕事にも、**もっとお客さんが増える、新しい
セミナーを作る**などプラスの影響もあるかもしれません。

そんな意味のある新しい挑戦への第1歩として、今すぐにもは
じめられそうな**youtubeの検索**から始めてみたいと思います

私が活かしたい、お気に入りの強みは…**誠実さ**です。もしその強み
を活かして、仕事につながる新しい挑戦がもしあるとすれば、それ
は…**お客さんにお礼のメールを送る**ことです

それをする事は、**お客さんの心を豊にすることに役立つ**ので、**間
接的に人を助けることに繋がる**意味があります

その結果、私自身の仕事にも、**もっとお客さんが増える**などプラス
の影響もあるかもしれません。

そんな意味のある新しい挑戦への第1歩として、今すぐにもは
じめられそうなまずは**送りやすい人への1通**から始めてみたいと思いま
す

これが最強！

自分の仕事を自分で再定義して意味を見出す

最強の生き方

ゲームで勝てないのなら、ゲームのルールを変えればいい



仕事がつまらないのなら、自分で定義を変えて新しい価値を創造してしまえばいい

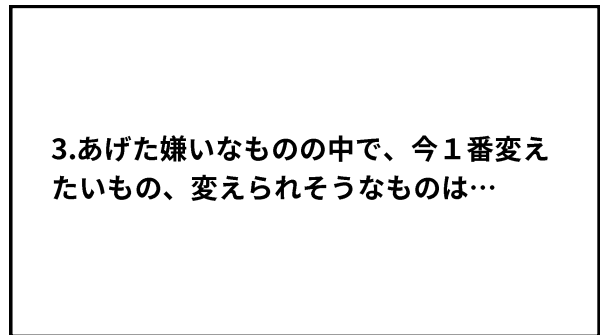
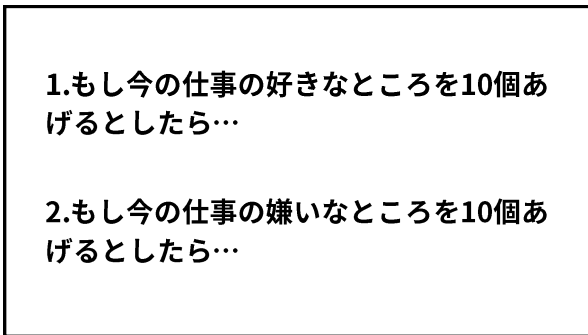
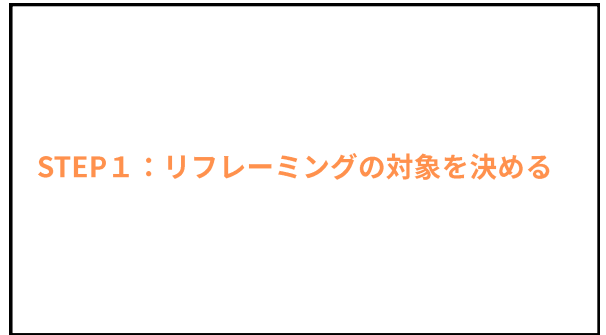


どうすんの？



肩書をリフレーミングする





STEP2：方向性を決める

自己肯定感を高めるために有効な3つの方向性

- ・ 能力アップ
- ・ より良い人間関係
- ・ 仕事に意義

さっき上げた嫌な所を逆に利用して、もし**自分の能力を高める**ことに使えらしたら、それは…

さっき上げた嫌な所を逆に利用して、もしより**良い人間関係**にそれを使えらしたら、それは…

さっき上げた嫌な所があることで、もし今の仕事に**深い意義、もしくは人の助け**になっていることがあしたら、それは…

STEP3：肩書きをリフレーミングする

私の仕事は（職業）で、好きなのは（Q1から1つ）です。反面（Q2から1つ）なところは嫌いです

ですが、この嫌いな（Q2から1つ）は、実は（3つの方向性）の視点で見ると（STEP2の答え）な効果があります

これらを全て踏まえて、意味のある私の仕事を一言で私自身で再定義するなら…

ワーク例

STEP 1：リフレーミングの対象を決める

1.もし今の仕事の好きなところを3個あげるとしたら…
*子どものイベントの企画で考えてます

- 無料でできるから、伝えやすい
- 子どもが楽しむのをみれる
- 自分の子どもも楽しめる

1.もし今の仕事の嫌いなところを3個あげるとしたら…
*子どものイベントの企画で考えてます

- 無料なのに配信解除者が結構いた
- 無料だから、お金は苦しくなる。しかも赤字
- 偽善者と批判する人がいるかもしれない

3.あげた嫌いなものの中で、今1番変えたいもの、変えられそうなものは…

無料だから、お金は苦しくなる。しかも赤字

STEP2：方向性を決める

自己肯定感を高めるために有効な3つの方向性

- 能力アップ
- より良い人間関係
- 仕事に意義

さっき上げた嫌な所を逆に利用して、もし**自分の能力を高める**ことに使えたら、それは…

無料だけどいい事に違いはないから、どうかそれを広めてちゃんとビジネスとして考える力、能力がつくかもしれない

さっき上げた嫌な所を逆に利用して、もしより**良い人間関係**にそれを使えたら、それは…

普段、来ないような人にも無料だから宣伝しやすいし、去る人もいるけど賛同してくれる人もいるから、その人達となにか新しいことができるかもしれない

さっき上げた嫌な所があることで、もし今の仕事に**深い意義、もしくは人の助け**になっていることがあるとしたら、それは…

本当に子育てで困っているけど、こういうセミナーは基本有料だしどこでやってるかも分からないけど、そういう人が来て本当に助かるかもしれない。それは、もちろんその人の子どもにもいい影響がある

STEP3：肩書きをリフレーミングする

私の仕事は（せっけん作りイベントの企画者）で、好きなところは（子供が楽しむところが見れるところ）です。反面（経済的にも時間的にも負担になる）なところは嫌いです

ですが、この嫌いな（無料ゆえの経済的負担）は、実は（意義、意味）の視点で見ると（無料の力を有料のビジネスに変える力を養うかもしれない）効果があります

これらを全て踏まえて、意味のある私の仕事を一言で私自身で再定義するなら…

無料のものを、有料に変える力を持つ錬金術師

お金と時間で困っている人に教えてあげる
先導者

無料のものを、有料に変える力を
養うための経験・練習

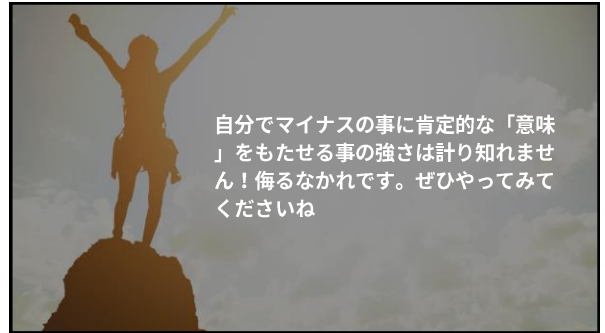
お金と時間で困っている人に教えてあげて、
その人達と豊かな生活をしていい人間関係につながる

私の仕事は（看護師）で、好きなところは（患者さんがよくなることをみれること）です。反面（上司の悪口を聞かされる）ところは嫌いです

ですが、この嫌いな（上司との関係の問題）は、実は（意義、意味）の視点で見ると（持ち前の公平性を活かすことで職場の人間関係全体をよくしている）効果があります

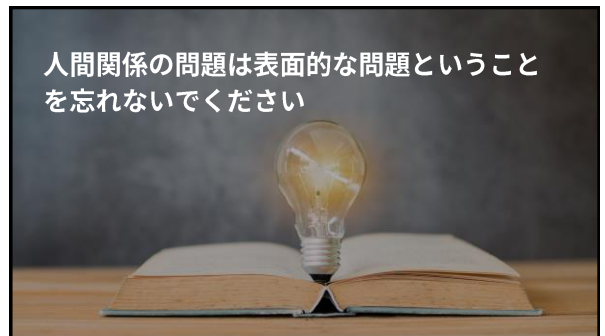
これらを全て踏まえて、意味のある私の仕事を一言で私自身で再定義するなら…

職場の人間関係を陰で支えて、患者さんにもいい影響を与えている看護師

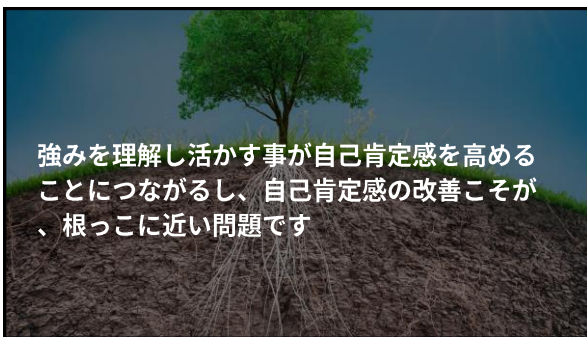


まとめ

人間関係の問題は表面的な問題ということ
を忘れないでください

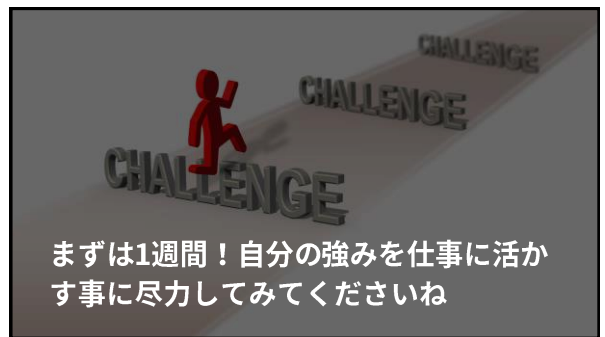


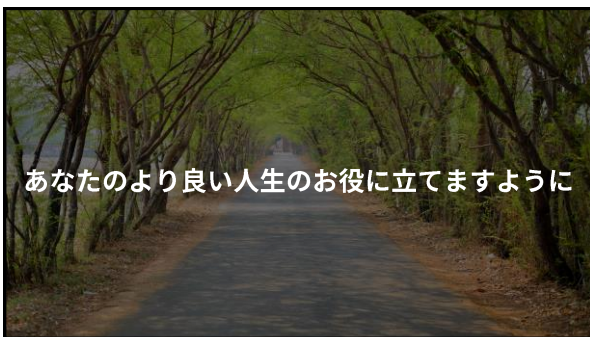
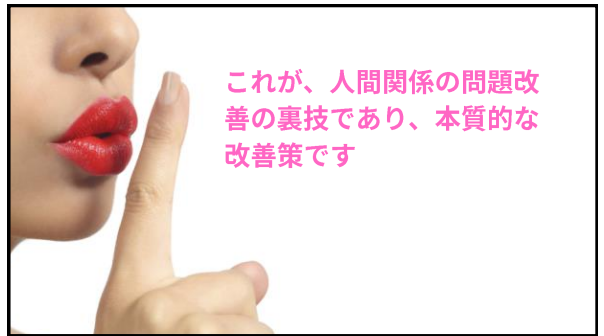
強みを理解し活かす事が自己肯定感を高める
ことにつながるし、自己肯定感の改善こそが
、根っこに近い問題です



CHALLENGE
CHALLENGE
CHALLENGE

まずは1週間！自分の強みを仕事に活か
す事に尽力してみてくださいね





特典動画

この2つのスライドって本当は
もっと大切な意味があります

自信がつく時とはどういうことか？

新しい事、今までできなかったこと
が出来るようになった時

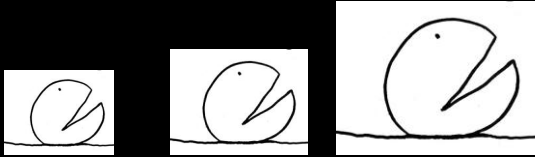
CHALLENGE

不足を補おうとするから、苦しくなるしそれ
(欠陥品であること) が前提になる

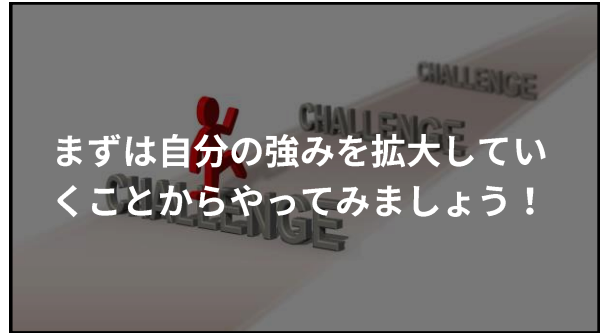


だから、ルールを変えるんです

すでに完全で、あとは拡大して
いだけ！



まずは自分の強みを拡大してい
くことからやってみましょう！



そのための最適な方法
が強みも弱みも含めて
自分を知ることです



他人の決めたルールではない、自分の
決めたルールで生きていくために

