

KAOLABO

KAORU'S LIFE LABORATORY 

54

あなたの強み発掘からの
自己実現

Nov. 2023 | <https://w/products.jp/>



【あなたの強み発掘からの自己実現】

質問 1. あなたの強みを発掘いたしましょう。あなたが努力なしに普通にできてしまうことは何ですか？（やることにストレスを感じないでできること）

質問 2. 周りの人々からよく褒められることは何ですか？
（出来ることに関わらず、外見的なこと、話し方、在り方、何でも OK）

質問 3. あなたは、学習や努力によって、あとから出来るようになったことは何ですか？





質問 4. あなたの性格でプラスに働く顕著な部分は何ですか？
(例・忍耐力、継続力、社交性、誠実さ、真面目・・・etc)

質問 5. これまでの経験で、どんな特定の分野に精通してきましたか？
(専門職、資格、経験、学んできたことなど何でも)

質問 6. あなたが生きていく上で大切にしている、価値観や信念を教えてください。





質問 7. SWOT モデルを書き出してみましょう！

S (強み) 長所、得意、プラス要素	W (弱み) 短所、苦手、 マイナス要素
O (機会) 周りの変化、市場の変化、プラスに働く点	T (脅威) 周りの変化、悪影響、マイナスに働く点

質問 8. 質問 7 で書き出した強みを活かすどんな機会がありそうですか？





質問 9. それら強みを活かして、叶う、叶わないに関わらず、何をしてみたいですか？

質問 10. それらの強みやスキルをさらにどのように極めることができますか？

-以上-

