

ONLINE SALON

KAOLABO

強みを知ることは
自分を愛すること

88

Sep. 2026



「私には何もない」
は思い込みだった

人生経験は
最高の才能になる

特集

リアルカオラボ2026！
「強みを見つけた」その先には。

強みと才能発掘

豊かになる才能の使い方を学び、人生の変化を目指す



強みと才能発掘

豊かになる才能の使い方を学び、人生の変化を目指します。

-QUESTION 01-

人からよく褒められるけど、
自分では当たり前だと思っていることは？

- 例) ・「気配りできるね」と言われるが自然にしているだけ
・「いつも笑顔だね」と言われるが意識したことはない

-QUESTION 02-

今日の終わりにどんな発見を持ち帰りたい？

- 例) ・自分の強みを言葉にできた、という発見を持ち帰りたい
・人と比べなくても才能は見つかること





<SWOT マトリックスを書いてみましょう！>

	プラス要素	マイナス要素
内面 (自分)	S:強み (得意なこと、人に褒められること)	W:弱み (苦手なこと、避けたいけど)
外面 (環境)	O:機会 (今後活かせるようなチャンス)	T:脅威 (強みを発揮する上での障害・不安)

→特に S(強み)と T(脅威)を見比べると、「強みなのに自分でブレーキをかけている部分」が見えてくるのがポイント。





-QUESTION 03-

弱みだと思っていたことの中に、
強みに変わるものはある？

- 例) ・心配性だと思っていたが、実は準備力の高さだった
・おせっかいだと思っていたが、思いやりの表れだった

-QUESTION 04-

あなたの強みは
どんな場面・相手に一番輝く？

- 例) ・誰かが困っているときに相談される場面で生きる
・グループをまとめる役割を任されたときに輝く





-QUESTION 05-

成功体験の中で無意識に使っていた強みは？

- 例)
- ・相手の話を丁寧に聞く姿勢を無意識に使っていた
 - ・小さな変化にも気づく観察力を無意識に使っていた
 - ・人と人を自然につなげていく力

-QUESTION 06-

その出来事に共通するキーワードに 名前をつけるとしたら？

- 例)
- ・「聞き上手な安心感」という名前をつけたい
 - ・「気づきの目」というキーワードで名づけたい
 - ・「続ける力」という名前が一番しっくりくる気がする





-QUESTION 07-

あなたの強みが一番
誰かの役に立つのはどんな状況？

- 例) ・初対面の人が緊張しているときに一番役に立つ
・新しいことに挑戦する人を後押しするときに役立つ

-QUESTION 08-

その強みをもっと人のために使うとしたら、
どんな人になっていきたい？

- 例) ・話を聞くだけで安心してもらえる存在になりたい
・気づきを言葉にして伝えられる人になっていきたい





-QUESTION 09-

一步踏み出す上で一番のハードルは？
どう乗り越える？

- 例)
- ・失敗が怖いことが一番のハードル、小さく試して越える
 - ・人の目が気になることが壁、まず身近な人に話して越える
 - ・自信のなさがハードル、成功体験を書き出して乗り越える

-QUESTION 10-

半年後、強みを活かした結果
どう変化していたら理想的？

- 例)
- ・強みを仕事や趣味で自然に発揮できている状態が理想
 - ・自分の強みを人に説明できるようになっていた

-以上-

