

5分で心の強みがわかる診断シート

24の心の才能から点数が高かったTOP5があなたの心の強みです

※領域は心の才能をタイプ分けしてるだけで、それほど気にしなくて大丈夫です

全く当てはまらない = 1点 ~ 非常によく当てはまる = 7点 として1~7で点数を書き込む↓

領域	心の才能	点数
思いやり：愛や親切 など、他人と関わる 際の友好能力	▶親切心 親切で、人のために良いことをできる 見知らぬ人にも寛大 何かしてあげたいという気持ちに満ちている	
思いやり：愛や親切 など、他人と関わる 際の友好能力	▶社会的知性 他者の気持ちを理解し状況に応じた適切な言動をとることができる その場の流れによく気がつき、先回りして行動することができる	

<p>思いやり：愛や親切など、他人と関わる際の友好能力</p>	<p>▶愛情・親密性 人を思いやり共感し親密になれる 人に寄り添うことができ、他の人からも好かれている</p>	
<p>勇気：目標達成したり困難に負けない強い気持ちをもつ能力</p>	<p>▶誠実・正直 まじめで信頼されており、どんなときにも嘘をつかない 真実を重視し、自分の気持ちや行動に責任を持つ</p>	
<p>勇気：目標達成したり困難に負けない強い気持ちをもつ能力</p>	<p>▶熱意 人生と日常生活に熱心で活動的 いつも生き生きと、エネルギッシュに活動する 取り組むことに対して感動や情熱を感じる</p>	
<p>勇気：目標達成したり困難に負けない強い気持ちをもつ能力</p>	<p>▶忍耐力・勤勉性 困難に対してやり始めたことを完成するまでやり遂げる 障害があっても粘り強くやり続ける 課題を完了させることに喜びを感じる</p>	
<p>勇気：目標達成したり困難に負けない強い気持ちをもつ能力</p>	<p>▶勇気・勇敢さ 物事の達成を阻む障害や困難に対しくじけず、怖がったり尻込みしないで真正面から挑戦 孤独でも信念に基づいた行動を取る</p>	

<p>知恵・賢さ：創造力や知的な好奇心など知識を構築し活用する能力</p>	<p>▶ 創造性・独創性 新しいやり方や効率的なやり方を考えることが得意 従来のやり方に満足せず独自の方法で解決につなげる</p>	
<p>知恵・賢さ：創造力や知的な好奇心など知識を構築し活用する能力</p>	<p>▶ 向学心 新しいスキルや知識を学び、それらを体系的にすることができる 自分の知識や経験を深めたいと考えて、学ぼうと熱心に努力する</p>	
<p>知恵・賢さ：創造力や知的な好奇心など知識を構築し活用する能力</p>	<p>▶ 好奇心 新しいものが好きで、新しい人と出会い、新しい経験をしたいと思っている 目の前の出来事に興味を持ち探求することができる</p>	
<p>知恵・賢さ：創造力や知的な好奇心など知識を構築し活用する能力</p>	<p>▶ 判断力 全体的な物の見方ができる 人へのアドバイス、世間に対する見方が鋭い ものごとの流れや大筋をよくとらえていて、他の人から相談されることも多い</p>	
<p>知恵・賢さ：創造力や知的な好奇心など知識を構築し活用する能力</p>	<p>▶ 知的柔軟性 安易に結論を出さず、様々な角度から物事を考える</p>	

カ	よく吟味した根拠を重視して結論を下す	
自制・節制：行き過ぎを防ぎ、自己コントロールする能力	<p>▶寛容性</p> <p>自分や他者の失敗を許せる</p> <p>理不尽な扱いを受け流すことができ、復讐心を持たず慈愛の気持ちを持てる</p>	
自制・節制：行き過ぎを防ぎ、自己コントロールする能力	<p>▶思慮深さ</p> <p>後悔しないように慎重に計画し、十分に注意深く準備する</p> <p>無闇にリスクを取らず、用心深い</p>	
自制・節制：行き過ぎを防ぎ、自己コントロールする能力	<p>▶自律心・自己制御</p> <p>自制心があり平静で落ち着いてる</p> <p>感情や欲望、行動をコントロールできる</p>	
自制・節制：行き過ぎを防ぎ、自己コントロールする能力	<p>▶慎み深さ・謙虚</p> <p>自分が注目を浴びることを求めず他者を立てることができる</p> <p>足りないところを認め、自分より他者の成功を喜ぶ</p>	
正義：チームワークや公平性など健全な社会関係を培う能力	<p>▶チームワーク・忠誠心</p> <p>メンバーと協力して、チームのため献身的に働き、積極的に責任を果たす</p> <p>チームの一員としてやるべきことに取り組める</p>	

正義：チームワークや公平性など健全な社会関係を培う能力	<p>▶公平性</p> <p>不平等を嫌い公平を重んじ平等にチャンスを与える みんなに同じように接する</p>	
正義：チームワークや公平性など健全な社会関係を培う能力	<p>▶リーダーシップ</p> <p>誰かに従うより、自分がリーダーとしてみんなのために働くのが得意 チームの調和のために尽力でき仲間意識を醸成できる</p>	
超越した視点：自己を超越した世界観や人生の意義を感じる能力	<p>▶精神性</p> <p>高い視点から目的や意義を考える 大きな枠組みに基づく信念を大切にする 人生には大切な意味があると信じており、それに従って行動する</p>	
超越した視点：自己を超越した世界観や人生の意義を感じる能力	<p>▶ユーモア</p> <p>物事の明るい面を見れる いたずら好き、ジョークを混ぜ人を笑わせるのが好き 落ち込んだ雰囲気なごませて楽しくすることができる</p>	
超越した視点：自己を超越した世界観や人生の意義を感じる	<p>▶感謝</p> <p>周りのことによく気づき、感謝できる</p>	

能力	人生の良い出来事を当たり前とは思わず、ありがたく感じその気持ちを伝える	
超越した視点：自己を超越した世界観や人生の意義を感じる能力	<p>▶希望</p> <p>ポジティブな未来を描き、達成をイメージできる</p> <p>望みがかなうことを期待し、信じて楽しく励むことができる</p>	
超越した視点：自己を超越した世界観や人生の意義を感じる能力	<p>▶審美眼</p> <p>日常的なことから芸術的なことまで、そこに美しさを見出すことができる</p> <p>美しいもの・素晴らしいものを見つけ、心打たれて感激することが多い</p>	

※点数のほとんどが同じ場合（例えば満点）
 世間と比べればその通りなのかもしれませんが強みの発見につながらないので
 自分の中のわずかな違いに注目して再度点数をつけます
 多くの人には、その人らしい強みが3~8つくらいあるといわれています
 最高点のものが8つ以上ある場合は、絞り込んでみると分かりやすくなります

ポジティブ心理学創始者の一人クリストファー・ピーターソン（米・ミシガン大学心理学部教授、ペンシルベニア大学心理学部客員教授）が中心にな

って開発された「VIA-IS」という診断ツール より引用