

自分の強み・長所を書き出すワーク

書きやすいように、問いを順番に用意しました。

これに沿って1つずつ書いていくだけで、自然とあなたの強みが見えてきます。

※複数回答でもOKです！

質問①：「最近、誰かに褒められたことはありますか？」

例：「ママって本当によく気がつくよね」

→「気配りができる」

質問②：「子どもや家族のために“ついしてしまう”ことは何ですか？」

例：「毎朝、家族の健康を考えてお弁当を作っている」

→「食への配慮」「継続力」

質問③：「困ったときに、自然と出るあなたの行動は？」

例：「子どもが泣いていたら、まず黙って抱きしめる」

→「受容力」「安心感を与える力」

質問④：「過去に“これだけは頑張った”という経験は？」

例：「保育園の送り迎えを6年間、毎日やりきった」

→「責任感」「やり遂げる力」

質問⑤：「周りの友人・家族に言われて“うれしかった言葉”は？」

例：「あなたがいると安心する」

→「場を和ませる力」「信頼される人柄」

質問⑥：「これまでの仕事の経験・経歴・資格取得」

例：「飲食店で接客を学んだ」「調理方法やレシピを学んだ」「そろばん1級を取得した」

→「傾聴力・説明力が身についた」「お店の料理を再現できる」「計算力・集中力・暗算力が身についた」