

Unlock your inner Strengths by understanding yourself

～ 自己理解を深め、自分の内なる“強み”に気づきましょう ～



○○ ○○さま

資質の4つのグループ

ストレngthスファインダー®の資質は、以下の4つのグループに分類されています。

それぞれのグループは、その資質が何を大切にしているか、何を必要としているか、何を優先しがちなのかを表しています。

分類自体は絶対的なものではありませんが、グループの偏りを見ていくことで、その人のおおよそのあり方が見えてきます。

※各グループの優劣や、偏りの有無での良し悪しは一切ありません。

人間関係構築力

人間関係構築力の資質は
「人とつながりたい」「関係性を築きたい」資質です。

- ✔ 適応性 ✔ 共感性 ✔ 個別化
- ✔ 運命思考 ✔ 調和性 ✔ ポジティブ
- ✔ 成長促進 ✔ 包含 ✔ 親密性

影響力

影響力の資質は
「人に影響を与えたい」「人を動かしたい」資質です。

- ✔ 活発性 ✔ 競争性 ✔ 自我
- ✔ 指令性 ✔ 最上志向 ✔ 社交性
- ✔ コミュニケーション ✔ 自己確信



実行力

実行力の資質は
「何かを実行したい」「完遂したい」資質です。

- ✔ 達成欲 ✔ 公平性 ✔ 目標志向
- ✔ アレンジ ✔ 慎重さ ✔ 責任感
- ✔ 信念 ✔ 規律性 ✔ 回復志向

戦略的思考力

戦略的思考力の資質は
「考えたい」「頭脳活動をしたい」資質です。

- ✔ 分析思考 ✔ 着想 ✔ 学習欲
- ✔ 原点思考 ✔ 収集心 ✔ 戦略性
- ✔ 未来志向 ✔ 内省

資質の4つのグループ	〇〇 〇〇さんのTOP10の資質
実行力の資質 物事を実行し成果を出す	回復志向、責任感
影響力の資質 人に影響を与え動かす	
人間関係構築力の資質 人との関係性を大事にする	共感性、適応性 調和性、成長促進 ポジティブ、親密性
戦略的思考力の資質 思考する、頭脳活動	内省、着想

資質の4つのグループ

ストレングスファインダー®資質分類

実行力の資質	Achiever	達成欲	1	共感性
	Arranger	アレンジ	2	適応性
	Belief	信念	3	内省
	Consistency	公平性	4	回復志向
	Deliberative	慎重さ	5	調和性
	Discipline	規律性	6	成長促進
	Focus	目標志向	7	ポジティブ
	Responsibility	責任感	8	責任感
	Restorative	回復志向	9	親密性
影響力の資質	Activator	活発性	10	着想
	Command	指令性	11	収集心
	Communication	コミュニケーション	12	原点思考
	Competition	競争性	13	公平性
	Maximizer	最上志向	14	包含
	Self-assurance	自己確信	15	分析思考
	Significance	自我	16	運命思考
	Woo	社交性	17	社交性
人間関係構築力の資質	Adaptability	適応性	18	信念
	Connectedness	運命思考	19	慎重さ
	Developer	成長促進	20	コミュニケーション
	Empathy	共感性	21	規律性
	Harmony	調和性	22	アレンジ
	Includer	包含	23	個別化
	Individualization	個別化	24	活発性
	Positivity	ポジティブ	25	最上志向
戦略的思考力の資質	Relator	親密性	26	自我
	Analytical	分析思考	27	未来志向
	Context	原点思考	28	戦略性
	Futuristic	未来志向	29	学習欲
	Ideation	着想	30	指令性
	Input	収集心	31	目標志向
	Intellection	内省	32	自己確信
	Learner	学習欲	33	競争性
	Strategic	戦略性	34	達成欲

各資質の特徴

ストレングスファインダー®の各資質は、それぞれに特徴的な傾向性を持っています。
ここでは、TOP10の各資質の持つ特徴をおおまかに説明していきます。

順位	資質	特徴	□ OK /得意/アップ ⇄ ■ NG /苦手/ダウン
1	共感性	周囲の人の気持ち、感情を敏感に察知する。困っている人を見ると、その人の心情を察して放っておけなくなる。人が幸せそうにしていることが、自分の幸せにつながる。	□ 周りの人が喜びを感じている □ 人の心の痛みを取り除く ■ ネガティブな発言を聞き続ける ■ 心を鬼にして指導する
2	適応性	急な予定変更や、不測の事態が起こっても「仕方ない。」と受け止め柔軟に対応できる。計画的に物事を進めるのは苦手で、今起こっていることに対応していく。	□ 予定を自由に変更できる □ 不測の事態への対応 ■ ガチガチに予定が固められている ■ 目標を立て、計画的に進めることを強要される
3	内省	一つの物事を、自分で自分に問いかけ、答えを探すように深く考える。物事の本質を追求したい。時折一人で考える時間が欲しくなる。話す前に考える時間が欲しい。	□ 一人でゆっくり考える時間 □ 学びの後の消化する時間 ■ 考える時間を与えられないまま発言を求められる ■ すぐに行動を起こすことを強要される
4	回復志向	問題を見つけて解決することが得意。出来ているところより、出来ていないところに目が向く。何か問題を抱えて困っている人を見ると放っておけない。	□ 問題解決 □ 困っている人をサポートする ■ 問題の放置 ■ 人の良いところを見て褒める
5	調和性	対立を避ける傾向がある。自分の意見がないわけではないが、譲れる範囲で周りの意見に合わせる方が楽。会議の場では、一通り他の出席者の発言を聞いてから発言したい。	□ 争いや対立がない □ 全員の意見が尊重されている ■ 会議、打ち合わせの際に真っ先に意見を求められる ■ 誰かと誰かが大声を張り上げて喧嘩している場面
6	成長促進	誰も「磨けば光る何か」を持っていると信じていて、周囲の人の小さな進歩、成長を見逃さない。人の成長を見ること、人の成長を手助けし支援することが何よりの喜びである。	□ 人の成長の支援に関わる □ 他者の成長ポイントを指摘する ■ 「あいつはダメだ」「もう使えない」などの周りの発言 ■ 人の成長よりも成果を優先し人を見限る
7	ポジティブ	前向きで楽天的である。どうせ何かをやるなら「楽しくやりたい」と思う。不平、不満、愚痴ばかり口にするネガティブな人が嫌い。落ち込むことがあっても一晩寝ると直る。	□ 前向きな場の雰囲気 □ 周りの人の良いところを見て褒める ■ 後ろ向きの「反省」を強要される ■ ネガティブで後ろ向きな発言
8	責任感	引き受けた仕事は、決められた納期までに必ずやり切る。（守れないと強い罪悪感を感じる）正義感、道徳観が強く、時間にルーズな人やルールを守れない人が許せない。	□ 約束を守る □ 仕事を任される ■ 周囲の不誠実な行動 ■ 自分の責任範囲が不明確
9	親密性	新しい人と親しくなるには時間が掛かる。一度信頼関係が出来ると長く続き、長年付き合いのある友だちがいる。一対多より一対一のコミュニケーションを好む。	□ 一人ひとりと強固な信頼関係を築く □ 信頼できる人同士をつなぐ ■ 初めて会う人との会話 ■ 信頼する人からの裏切り行為
10	着想	普通のものより変わったものの方が好き。人が思いつかないアイデアを思いつく。ブレインストーミングが得意。人と違うユニークさを大切にしている。	□ 自分を刺激する情報、場所、人、モノに触れる □ ブレインストーミング ■ 自分のアイデアを頭から否定される ■ 画一的なやり方を強要される

資質のプロファイリング（組み合わせから見た傾向性）

ストレングスファインダー®の資質は、上位資質が組み合わせたり、その人の無意識の思考、感情、行動のパターンを形成します。

ここでは、上位10個の資質の組み合わせから見た傾向性、その他ポイントについて解説していきます。

〇〇〇〇さんのTOP10から見た一般的な傾向（強み）

- ☑ 他者の気持ちを自分のもののよう感じ取ります。困り事があり、落ち込んでいる人がいると放っておけずに声を掛け、一緒になって困り事を解消してあげて、その人が笑顔を取り戻せるようにします（共感性 x 回復志向 x ポジティブ）
- ☑ 不測の事態や緊急のトラブルが起こっても、そもそも問題やトラブルはいつでも起こり得るものと思っていて、「起こってしまったことは仕方ない」とその状況を受け入れ、柔軟な対処でトラブルを解消させます（適応性 x 回復志向）
- ☑ 一人ひとりの気持ちを大切にしつつ、対立を招かないようにと配慮して人と関わります。チーム内で不協和音が起こると、それとなく対立している両者の間に立ち、合意点を見出し調整して対立を解消させます（共感性 x 回復志向 x 調和性）
- ☑ 人は誰でも成長途上にあり、そこから先成長していける可能性のある存在だと信じています。どんなに出来ないことがある人に対しても見限ることなく見守り、たとうまくいかないことがあっても「大丈夫。きっとできるようになるよ」と前向きな言葉で励まし成長を支援し続けます（共感性 x 回復志向 x 成長促進 x ポジティブ）
- ☑ 何事も、どうせやるなら楽しく、そして面白くやりたいと思っています。雰囲気暗く沈んでいることを好まず、時に軽いジョークを飛ばしつつ、前向きな言葉で場を盛り上げようとします（共感性 x 調和性 x ポジティブ x 着想）
- ☑ 信用、信頼を大切にしている、人と約束したことはきちんと守ります。初めての人とはお互いのことをよく知り合い少しずつ距離を近づけ、最終的にはお互いを思いやり、本音で何でも言い合える親密な関係性を築きます（責任感 x 親密性）
- ☑ 時折降りてくるように新たなアイデアを思いつきます。情報収集しながら考えごとをしていると何かを思いつき、さらにそれについて調べ、考え、思いつき…と、気がつくと延々と調べ物をしています（内省 x 着想 x 収集心）

資質のプロファイリング（組み合わせから見た傾向性）

〇〇〇〇さんのOKポイント／やる気アップ／得意

- ☒ 何か困り事のある方から相談を受け、一緒になって困り事を解消し、「ありがとう」と感謝されることが喜びです（共感性 x 回復志向）
- ☒ 不測の事態に遭遇しても「起こってしまったことは仕方ない」と受け入れ、前向きな気持ちで柔軟に対応します（適応性 x 回復志向 x ポジティブ）
- ☒ チームメンバーの一人ひとりが穏やかな気持ちでいて、いざこざや争いのない状態だと安心して仕事ができます（共感性 x 調和性 x ポジティブ）
- ☒ 時折一人になってじっくり物思いにふける時間が取れると頭の中が整理され、リフレッシュできます（内省）
- ☒ 人の成長に関わる役割を任せられると、どんなに出来ないことがあったとしても前向きに「きっと出来る」と信じ関わり続けます（回復志向 x 成長促進 x ポジティブ）
- ☒ 周囲の人が前向きな気持ちでいて、楽しそうに仕事をしていると自分も楽しくなります（共感性 x ポジティブ x 着想）
- ☒ 自分が信頼している人から何かを頼まれると、しっかり信頼に応えようと求められたことを求められた納期までにきっちりやり遂げます（回復志向 x 責任感 x 親密性）

〇〇〇〇さんのNGポイント／やる気ダウン／苦手

- ☒ 誰かと誰かが対立していて陰湿な雰囲気になっていると、いたたまれない気持ちになります（共感性 x 調和性 x ポジティブ）
- ☒ すべての物事を自分で決めて、目標を立て、計画的に進めていくことを強要されるとモヤモヤします（適応性 x 調和性）
- ☒ 常にずっと誰かと一緒にいて一人になる時間が全く取れないとフラストレーションが溜まります（内省）
- ☒ 一部出来ないことがあるからといって「あいつはもう見込みがない」などとの発言に対しては「そんなことはない！」と反発したくなります（回復志向 x 調和性）
- ☒ ジョーク一つ許されないような緊張感のある空間にずっといると、息が詰まります（ポジティブ x 着想）
- ☒ 現実味のないアイデアがポンポン飛んでくると、思考が乱される感じがします（調和性 x 責任感）
- ☒ 信頼していた人から不誠実な態度を取られると、途端に相手との距離が離れたように感じます（責任感 x 親密性）

資質のプロファイリング（組み合わせから見た傾向性）

〇〇〇〇さんへのワンポイントアドバイス

☑ 「共感性」がトップの〇〇さんは、他者の気持ちを自分のもののように感じ取ることが出来ると思います。「ポジティブ」も上位であることから、周囲の人が常に前向きな気持ちでいられるようにと細やかな配慮が出来るところが〇〇さんの強みです。合わせて「調和性」もトップであることから争い事やいざこざがある状態を好まず、誰とも対立を招かないようにと配慮する人でもあると思います。そういう〇〇さんの存在がチームの雰囲気を落ち着かせ、前向きなものにしていくのです。そういう意味では〇〇さんの場合影響力の資質は全般的に低いものの、確実にチーム全体に良い影響を与えていると思います。

また「回復志向」は問題があるところに目を向け、問題を解決に導く資質であることから、「共感性」と相まって何か問題を抱えている人に目が向き、その人に関わり、一緒になって困り事を解消してあげたくなくとも思います。そして、そうやって関わった相手から「助かったよ。ありがとう！」と感謝されることが自分の喜びでもあると思います。そうやって困っている人を放っておかず面倒を見てあげられるところも〇〇さんの強みだし、周囲から感謝されているところだと思います。

一方、「共感性」がトップなだけに、場合によっては他の人が抱えているネガティブな感情に過剰に反応してしまい、自分の気持ちが落ちてしまうことがあるかもしれません。もしそうならば、一番良いのは物理的にその人との距離を置くことです。それが出来ない場合は、何らかの方法で自分を相手のネガティブな感情から保護するイメージを持つようにしましょう。具体的には自分と相手の間に透明なカーテンや衝立があるようにイメージするとか、自分が電話ボックスのような箱や、透明ドームの中に入っていることをイメージするとか、あるいは相手との間に物を置くことで境界線を引くイメージを持つとかです。いずれにしても、自分が他者の気持ちを感じ取り過ぎていることを自覚しつつ対処を考えてください。

もう一つ言えることは、「共感性」で感じ取っている相手の感情は、あくまで自分がそう感じているというだけであり、相手の感情そのものではないことを自覚しておくことが大事だということです。人は自分が思うほど簡単には傷つかないものだし、一時的にネガティブな感情になったとしてもそんなにいつまでも引きずらないものです。「相手は傷ついているに違いない」との思い込みで人を見るのではなく「ひょっとしたら、そんなには傷ついていないのかもしれない」と疑問を持ちながら人を見ていくようにすると、それまでとは違ったものが見えてくるかもしれません。人の気持ちを感じ取り易い良さを活かしつつ、感情に対するアンテナの感度を過度に上げすぎないようにマネジメントしていくことも大事です。

資質のプロファイリング（組み合わせから見た傾向性）

〇〇〇〇さんへのワンポイントアドバイス

☑ 「共感性」に加えて「調和性」も上位の〇〇さんは、「適応性」で融通が利くこともあり、自分がやりたいことをやるよりは、周囲の人の求めに応じて動く方が楽だと思います。周囲からの求めに応じ、相手をサポートして相手から感謝されることが喜びだと思いますし、それが〇〇さんの強みでもあると思います。

一方、そんな〇〇さんだけに、周囲からの頼まれ事があると相手の心情を察して無下に断ることも出来ず、場合によっては自分のキャパをオーバーしても引き受けてしまうことがあるかもしれません。「達成欲」が最下位の〇〇さんは、さほど量的に動ける方ではないと思うので、抱え込み過ぎると自分が疲弊してしまいやすいと思います。さらに言うところ「責任感」も上位なので、一旦引き受けた以上はやり切りたいという思いが強く、余計にそうなりがちだと思います。そして、疲れてしまった自分は周囲の人に気を遣う余裕がなくなってしまう、そんな自分を見て「何でこうなんだろう…」とさらに落ち込んでしまうことすらあるかもしれません。もしそうならば、無意識でいると周囲に気を遣ってしまうだけに、まず自分に目を向け、自分を大切にすることを意識するようにしましょう。まず自分をいたわり、ねぎらい、大切にすることで自分を満たし、整えていく。そしてそうやって満たされ整っている自分は存分に周囲の人を思いやれると思います。周囲の人を大切にしたいからこそ、まず自分のことを大切にすることを意識しましょう。前述したことの一つの具体的な行動は、“断る”ということです。「この場面では断るということが、巡り巡って相手のためでもある」と思い、自分が無理しそうだなぁと思う時は思い切って断る練習をしてみてください。普段から周囲の人に最大限配慮している〇〇さんだけに、少々断ることがあったからといって関係性が悪くなることはないと思いますし、むしろ周囲の人も「くれぐれも無理しないで欲しい」と思っていると思います。

☑ 「適応性」が上位の〇〇さんは、たとえ予期していなかった出来事が起こっても、それを「仕方ない」と受け入れ、柔軟に対処できる人だと思います。また「回復志向」も上位であり、「問題やトラブルはいつでも起こり得るもの」との感覚もあると思うので、なにがしか緊急のトラブルが発生しても、過度に慌てることはなくその状況を受け入れ、特に人間関係構築力が上位なだけに周囲の人のためにも柔軟に立ち回り対処が出来ると思います。そういうところもまた〇〇さんの強みです。

一方、「適応性」のその柔軟さがどこからやってくるかと言え、未来はいつでも、いくらでも変わり得るもの」との感覚です。その意味で、「適応性」上位の人は未来を固定化して考えることをしないため、目標を決めて計画的に物事を進めるのが苦手です。（次ページに続きます）

資質のプロファイリング（組み合わせから見た傾向性）

〇〇〇〇さんへのワンポイントアドバイス

ある意味、行き当たりばったりなのが「適応性」の特徴の一つです。だからと言って目標が決められない訳ではありませんが、「適応性」の人の意識は常に今ココにあるため、一度決めた目標にいつまでも意識が残ることはありません。「適応性」の良さは、そうやって目標に向かい道筋を立てて突き進むのではなく、川の流れるに抗わず身を任せるかのごとく“今ココ”を大切に生きていくことです。「適応性」ゆえにどこに向かっているのかわからない感覚があるかもしれませんが、時折後ろを振り返ってみると、行き当たりばったりに生きてきた割には、ちゃんと積み上がっている何かがあるはずです。「適応性」の合い言葉は“行き当たりバッチリ”です。

☑ 「内省」上位の〇〇さんは、物事を深く考える人だと思います。恐らく何も考えていない時間はなく、常に何かしら考え事をしている感じだと思います。「内省」は、常に自問自答しながら答えを探すように思考を深めていく資質です。そんな〇〇さんにとり大切なのは、納得感を得ることだと思います。自分の腑に落ち納得いくまで考える、その時間を意識的に取ることで頭の中が整理される感じがあると思います。〇〇さんにとって一人時間は心の栄養になると思います。

一方、何事も深く考えるだけに、特に自分の何気ない言動で人を不快にさせてしまったかもしれないと思うと、反省モードに入りクヨクヨと考え続けてしまうことがあるかもしれません。もしそういう状態に陥ったならば、無理にそこから抜けだそうとするのではなく、自分を客観的に眺めるような感じで「あー、今クヨクヨしているなあ」と口にすると思いいます。クヨクヨしてしまっている時はそれを無理に止めようとしても止まらないものなので、止めようとするほど止められない自分を見ることになり、さらにそこにフォーカスしてしまうことになります。自分を客観視出来ていれば、「ポジティブ」上位なだけにいずれ抜け出せると思いますし、ネガティブな感情も大切なものとして、それを味わい尽くすことで浮上も早くなるかもしれません。

☑ 「成長促進」上位の〇〇さんは、人が成長していく姿を見ることに喜びがある人だと思います。「成長促進」上位の人は、人が持つ無限の可能性に目を向けています。「回復志向」も合わせて上位の〇〇さんは、出来ていないことがあるのが当たり前であり、どんなに出来ないことがあっても努力していけば必ず出来るようになると思っていて待つ人だと思います。「共感性」で相手の気持ちに寄り添いつつ「ポジティブ」で前向きに励ましながら相手の成長に寄与できるところも〇〇さんの強みだと思います。

資質のプロファイリング（組み合わせから見た傾向性）

〇〇〇〇さんへのワンポイントアドバイス

一方、「成長促進」で人の可能性を信じてあげられるだけに、本人にとっては本当はそこに居続け、努力し続けることを諦めた方が良い（自分の苦手なことは諦めた方が良くもある）のに、そこから相手が離れていくのが忍びない感覚に陥ることがあるかもしれません。ある意味自分が待ち続け過ぎてしまうことを自覚し、うまくマネジメントしていきましょう。

☑ 「責任感」と共に「親密性」上位の〇〇さんは、信用、信頼を大切にする人だと思います。「責任感」は対人関係における誠実さを大切にする資質であり、人と約束したことは必ず守るところに特徴があります。特に「親密性」的に自分が信頼を置いている人からの期待に対しては、どんなことがあってもその期待に応えようとすると思います。そういう誠実さも〇〇さんの強みであり、周囲の人からすると細やかな気遣いがあることも含め、〇〇さんには安心して任せられるとの信頼を寄せていると思います。

一方、対人関係において信用、信頼をもっとも大切にしているだけに、自分が信頼していた相手が自分に対して信義にもとる行為をしてきたとき、途端に相手に対する信頼が崩れ、心の距離が一気に離れていってしまうような感覚に陥ることがあるかもしれません。そういったことを、これまで感じたことがなければ気にしないでください。もし、そういう経験があるならば、そういう感覚に陥ること自体は仕方ないこととして、少し俯瞰して見て、その人が自分にとってどれくらい大切なのか、その自分が裏切られたと思っている行為はどれくらい許せないことなのかを客観的に見て考えてみてください。そして、相手の立場に寄り添って相手の行為の理解に努めてみてください。そうすることで、もし相手がやはり自分にとって大切な存在であるならば、もう一度時間を掛けて（自分から見て）関係性を修復していけば良いと思います。

☑ 「着想」が比較的上位の〇〇さんは、既に頭の中にあるもの同士や、既存の情報、知識と新たにインプットしたものが紐付き、新たなアイデアをひらめくことがあると思います。「内省」上位でもあり、一人物思いにふける時間を取っている際に突然降りてくるように何かをひらめくとかです。一方、「調和性」が上位の〇〇さんは、物事を現実的に、着実に考える側面もあると思います。そんな〇〇さんが出すアイデアは、まったく現実味のない、突拍子もないものではなく、ある程度現実的であり、実現可能なものだと思います。そして「共感性」「ポジティブ」も上位の〇〇さんは、誰かの記念日には、相手をびっくりさせ、かつ喜ばせるようなサプライズ的な演出を考えることにワクワクするかもしれません。これからも、是非人を喜ばせるためにひらめきを活用してってください。

■ ストレングスファインダー®の活かし方

資質はそのままでは強みとはなりません。

自分の持つ資質の傾向性を理解し、栄養を与え強みとして育てていく必要があります。

資質は言わば自分にとって使い勝手の良いツールのようなものです。

ツールの特性を十分理解し、自らマネジメントして活かしていくことで、自分らしく強みを発揮することができます。

才能 x 投資 = 強み

無意識に繰り返す
思考、感情、行動のパターン

練習、トレーニング
や学習に費やす時間など

常に完璧に近い
成果を生み出す能力

ストレングスファインダー®の生き字引とも言われた Curt Liesveld (故人) の残したストレングスファインダー®を活かす3つのステップです。

Learn it!

自分の資質を理解する



Love it!

自分の資質を好きになる



Live it!

自分の資質を強みとして
活かす

3つの“L”で、〇〇〇さんの人生がより光輝くものとなりますように！