

Name: _____

Strength & Weakness Workshop

Strength: _____

Example: _____

Weakness: _____

Example: _____

Weakness: _____  Strength: _____

長所	Strength	◎/○/△/×
明るいポジティブ	Cheerful/Positive minded	
素直	Honest	
頑張り屋	Hard Worker	
真面目	Genuine	
責任感がある	Responsible	
集中力がある	Can concentrate	
自己主張ができる	Assertive	
積極性がある	Enthusiastic	
想像力がある	Creative	
計画性がある	Can plan ahead	
心を開く	Open minded	
探究心がある	Inquires	
知識がある	Knowledgeable	
思いやりのある人/優しい	Caring/Kind	
挑戦できる	Risk-taker	
コミュニケーションがうまい	Good at communicating	
バランスが取れている	Balanced	
信念を持っている	Principled	
振り返ることができる	Reflective	

短所	Weakness	◎/○/△/×
マイペース	Have own pace	
心配性	Anxious	
せっかち	Impatient	
頑固	Stubborn	
流されやすい	Easily influenced	
計画性がない	Poor planning skill	
冷たい	Cold person	
人見知り	Shy	
おおざっぱ	Unsubtle	
飽き性	Boredom	
気が弱い	Faint of heart	
自己中心的	Self-centered/Egoistic	
批判的	Critical	
自信がない	Insecure	
面倒くさがり	Lazy	
繊細すぎる	Too Sensitive	
消極的	Negative thinking	
受動的 (受け身な)	Passive	

概要

自分の“長所・強み”、“短所・弱み”を考え、それらが発揮されていた時を具体例として思い浮かべる。ワークシートの上半分を埋める。

自分の思う、“短所・弱み”の捉え方を変え、どのようにしたら“長所・強み”に言い換えられるかを考える。ワークシートの真ん中、“Weakness → Strength”と書かれているところを埋める。

その新しい“長所・強み”が今後どのような場面で発揮されるのかを考え、実際にその強みが発揮されていることをイメージして、ワークシート下の四角に絵や文字を使って自由に表現してみる。

実際のワークショップでは、ワークシートの裏面に、ありきたりの“長所”、“短所”がリストされた表に、自分がどれだけ当てはまるかを◎、○、△、×で表してもらった。

その後、他の参加者とペアになり、“共通の長所・強み”と、“共通の短所・弱み”を見つけてもらい、ペア同士で具体的な例を共有してもらった。

また、見つけた“共通の短所・弱み”がどのようなすれば“長所・強み”になるのかをペアで考えてもらい、最後ワークシートの四角の部分だけそれぞれ個人で取り組んでもらった。

狙い

- ・ 自分のことをより理解する
- ・ 他人のことを知るきっかけにする
- ・ 物事を肯定的に捉えられるようになる
- ・ 参加者間のコミュニケーションを促進する