

STEP1 「強み」を発掘するワーク

【知識・スキルを見つけるワーク】

「当たり前」にできていることを見つける

次の質問に答えてみてください。すべてが埋まらなくてもOKなので、できるところから埋めてみましょう。

1

つい時間を忘れて没頭してしまう作業や考え事などがありますか？ 仕事中でも休日でもよいので、できるだけ具体的に書いてみましょう。そこから自分が無意識にやっている「得意なこと」が見えてくるかもしれません。

2

「これは人（家族・友人・恋人・同僚）よりも自分のほうが詳しいだろう（聞かれたら教えられるだろう）」と思うことは何ですか？ ささいなことでも構いません。それは「あなたのほうが知識を持っていること」です。

3

他人に対して「何でこんな（簡単な・当たり前の）ことができない・わからないのだろう？」とつい思ってしまうことはありますか？ それは「あなたのほうが得意なこと・詳しいこと」です。