



# あなたの性格強み診断シート活 用法

ポジティブ心理学VIAをベースにしたオリジナル解説

# ポジティブ心理学とVIA強み診断とは？

マーティン・セリグマン教授らが開発した科学的性格強み診断です。24種類の強みから自分のトップ5を発見することで、幸福感や仕事の充実感が向上することが研究で実証されています。



## 科学的根拠

心理学研究に基づく信頼性の高い診断



## トップ5発見

24の強みから自分らしさを特定



## 幸福度向上

強みを活かして充実した人生へ





信頼性

## VIA強み診断テストの特徴

250万+

利用者数

世界195カ国で活用される実績

15分

所要時間

120問の質問にじっくり回答

無料

受検費用

誰でも気軽にアクセス可能

日本語に完全対応しており、診断結果は詳細なPDFレポートで確認できます。信頼性の高いツールとして、世界中の教育機関や企業でも活用されています。(翻訳が必要な場合は、端末により異なりますのでそれぞれご対応してください)

# 診断の具体的な受け方

0

## 1 公式サイトにアクセス

VIA Character公式サイトで日本語を選択します

0

## 2 アカウント登録

名前・メールアドレス・パスワードを入力(安全なサイトです)

0

## 3 診断バージョン選択

成人版または青少年版から適切なものを選びます

0

## 4 質問に回答

120問の質問に直感的に答えていきます

0

## 5 結果を確認

トップ5の強みと全24強みの順位が表示されます

# 性格強みの例と活用イメージ



## 創造性

新しいアイデアを考え、仕事や趣味で実践する力



## 好奇心

興味を持ったことを深掘りし学び続ける姿勢



## 親切心

困っている人に積極的に声をかけサポートする



## リーダーシップ

チームをまとめ目標達成を促す能力



## ユーモア

職場や家庭で笑顔を増やし雰囲気を明るくする



## 忍耐力

困難な状況でも諦めず粘り強く取り組む

これらは24の強みの一部です。それぞれの強みには具体的な活用シーンがあり、日常生活で意識的に発揮することができます。



## 強みを活かす3つのステップ



### ステップ1:理解する

自分のトップ5強みをじっくり読み込み、それぞれの意味と特徴を深く理解しましょう。診断結果のレポートには詳しい解説が含まれています。



### ステップ2:場面を考える

具体的に強みを発揮できる場면을想像します。仕事、家庭、趣味、人間関係など、あらゆるシーンで活用の可能性を探りましょう。



### ステップ3:実践して振り返る

目標を決めて1週間など短期トライアルで実践し、結果を振り返ります。うまくいった点と改善点を記録し、継続的に強みを磨いていきます。

# 強み活用の効果と注意点

## 期待できる効果

### 継続しやすさ

苦手克服より強み活用の方が持続可能で成果が出やすい

### 本来感の獲得

「自分らしさ」を実感でき、自己肯定感ややりがいが増します

### パフォーマンス向上

得意分野で力を発揮し、仕事や活動の質が高まります

## 意識すべき注意点

- ❑ 強みだけに頼りすぎず、**弱みも理解**することが大切です。弱みがマイナスにならないよう意識的に対処しましょう。
- また、強みの**過剰使用**にも注意が必要です。例えば、リーダーシップが強すぎると支配的になる可能性があります。

# 実際の活用例：仕事と転職での強み活用



## 職場選びが明確に

強み理解により、自分に合う職場や役割を見極められるようになります。企業文化との相性も判断しやすくなります。



## 現職での活躍

現在の職場で強みを活かせる工夫をすることで、転職せずとも満足度が向上するケースが多くあります。



## 説得力ある自己PR

面接や自己PRで具体的な強みエピソードを語ることで、採用担当者への訴求力が格段に高まります。

「自分の強みを知ることで、キャリアの方向性が明確になり、仕事への情熱が戻ってきました」— 診断活用者の声



## まとめ：強みを知り、鍛え、自分らしい人生を

### 自己理解の深化

VIA診断により、今まで気づかなかった自分の本質的な強みを発見できます

### 満足度の向上

日常生活や仕事において、充実感と幸福感が高まります

### 科学的な安心感

ポジティブ心理学の研究に基づいた信頼できるアプローチです

今すぐVIA強み診断テストを受けて、あなただけの性格強みを発見しましょう。自分らしい人生を歩むための第一歩を、今日から始めてください。

# さあ、始めましょう

1

無料診断を体験

公式サイトで15分の診断を受けてみてください

[無料診断はこちら](#)

2

行動計画を立てる

トップ5の強みを活かす具体的な行動を考えましょう

3

未来を創造する

強みを活かし、あなたらしい輝く人生を実現しましょう

あなたの強みは、あなたの可能性です。 今日から、その可能性を最大限に引き出していきましょう。

