

無意識の才能を可視化する

強み発掘分析シート

今の仕事を細かく分解し、「自然にできること」と
「エネルギーが増えること」から、自分の強みを見つけるワーク

お名前	取り組んだ日

このワークで見つけたいこと

GOAL

「向いている・向いていない」を急いで決めるのではなく、今の仕事の中で、自分の強みがどこに表れているかを具体的に言葉にします。

所要時間の目安：45～60分 準備するもの：現在の仕事内容が分かるメモ・予定表など

はじめに このワークの進め方

一度ですべてを完成させなくても大丈夫です。思いつくところから書き、あとで追加してください。

Step	取り組むこと	見つかること
1	現在の仕事を書き出す	日々行っている仕事の全体像
2	必要な能力を書く	仕事で使っている能力
3	エネルギーを分析する	自然に力が出る仕事／消耗する仕事
4	強み一覧と照らし合わせる	自分の強みの候補
5	今の仕事との一致度を判定する	今の環境で強みを活かす方向性
6	他部署・他職種と比較する	まだ気づいていない可能性

書くときのポイント

「これは仕事と言えるかな？」と思う小さな作業も書いてください。同じ出来事や能力が複数の欄に入っても問題ありません。無理に違う答えを作る必要はありません。

ワーク開始前のメモ

今の仕事について、現時点で感じていることを自由に書いてください。

STEP 1 現在の仕事を書き出す

「職種名」ではなく、普段実際に行っている仕事を、できるだけ細かい単位で書き出します。

記入例

お客様対応（毎日）／資料作成（週3回）／社内調整（毎日）

No.	仕事内容	頻度・時間	具体的に何をしている？
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

足りない場合は、次のページにも続けてください。

STEP 1 仕事の棚卸し（続き）

定例業務だけでなく、月に一度の仕事、突発対応、誰かを助けるためにしていることも含めます。

No.	仕事内容	頻度・時間	具体的に何をしています？
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

書き出して気づいたこと

STEP 2 その仕事に必要な能力を書く

Step 1 で書いた仕事を見ながら、「その仕事を行うために使っている能力」を考えます。

記入例

お客様対応 → コミュニケーション・傾聴力 / 資料作成 → 論理的思考・文章力 / 社内調整 → 交渉力・調整力

No.	仕事内容	求められる能力・スキル	自分が実際に使っている工夫
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

No.	仕事内容	求められる能力・スキル	自分が実際に使っている工夫
10			
11			
12			

STEP 2 自分のジョブディスクリプションをつくる

ここまでの内容から、自分の仕事を「役割」と「提供している価値」でまとめてみます。

私の主な役割は…

周囲・お客様・会社に提供している価値は…

そのために、私がよく使っている能力は…

ここまでの整理

これで、役職名だけでは見えにくかった「自分のジョブディスクリプション」が完成します。

STEP 3 エネルギー分析

各仕事について、当てはまる項目にチェックを入れます。チェックの数ではなく、どの仕事でどんな反応が出るかに注目してください。

エネルギーが増えるサイン	エネルギーを奪うサイン
☐ 時間を忘れて集中できる	☐ 毎回ストレスを感じる
☐ 人より早く終わる	☐ 後回しにしたいくなる
☐ あまり疲れない	☐ すぐ疲れる
☐ 達成感がある	☐ 何度やっても苦手だと感じる

仕事内容ごとの分析

仕事内容	増えるサイン (該当数)	奪うサイン (該当数)	終わった後の感覚・気づき

仕事内容	増えるサイン (該当数)	奪うサイン (該当数)	終わった後の感覚・気づき

STEP 3 エネルギーが増える仕事／奪う仕事を分ける

前ページの結果から、それぞれ代表的な仕事を書き出し、共通点を探します。

エネルギーが増える仕事	エネルギーを奪う仕事
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

エネルギーが増える仕事に共通していること

エネルギーを奪う仕事に共通していること

考えるヒント

一人で進める／人と関わる、考える／動く、ゼロから作る／整える、短期／長期など、仕事の「条件」にも注目してみましょう。

STEP 4 強み一覧と照らし合わせる

以下の一覧を見ながら、まずは「自分に当てはまりそう」と感じるものにチェックを入れます。

① 一覧から気になった強みを選ぶ

選んだ強み・行動・役割	そう思う具体的な出来事や仕事

② 「楽にできる仕事」と一致するものを絞る

強みの候補	どの仕事で表れている？	自分にとって自然な理由

強みの候補	どの仕事で表れている？	自分にとって自然な理由

強み一覧 ① 個人の特性・強み

直感で当てはまるものにチェックを入れ、特に強いと感じるものには「◎」を付けてください。

チェック項目	チェック項目
☐ 注意深い	☐ 思慮深い
☐ 慎重	☐ 責任感がある
☐ 信頼できる	☐ 落ち着いている
☐ 面倒見が良い	☐ 段取りが良い
☐ 体系的に考えられる	☐ 分析力がある
☐ 積極的	☐ 熱心
☐ 忍耐強い	☐ 向上心がある
☐ 行動力がある	☐ 計画的

チェック項目	チェック項目
☐ 整理することが得意	☐ 創造力がある
☐ 好奇心がある	☐ 相手を尊重できる
☐ 粘り強い	☐ 効率を考えられる
☐ 相手を認められる	☐ 語学が得意
☐ 根気強い	☐ 寛容
☐ 主体性がある	☐ 柔軟性がある
☐ 学習意欲が高い	☐ 判断力がある
☐ 集中力がある	☐ 誠実
☐ 冷静	☐ 協調性がある
☐ リーダーシップがある	☐ 共感力がある

強み一覧 ② 得意な行動・仕事内容

直感で当てはまるものにチェックを入れ、特に強いと感じるものには「◎」を付けてください。

チェック項目	チェック項目
☐ 作る	☐ デザインする
☐ 教える	☐ 育てる
☐ サポートする	☐ 議論する

チェック項目	チェック項目
☐ 計画する	☐ 指導する
☐ 計算する	☐ 見積もる
☐ 交渉する	☐ 仲介する
☐ 説明する	☐ アドバイスする
☐ 観察する	☐ 調査する
☐ 開発する	☐ 段取りする
☐ 企画・運営する	☐ やる気を引き出す
☐ 構築する	☐ 確認・チェックする
☐ 整理する	☐ プログラミングする
☐ 協力する	☐ 企画を考える
☐ コンセプトを作る	☐ 販売する
☐ 見える化する	☐ 人の話を聞く
☐ 分類する	☐ 問題を解決する
☐ 学ぶ	☐ 文章を書く
☐ 電話で対応する	☐ アイデアを出す
☐ 改善する	☐ 分析する

チェック項目	チェック項目
☐ 判断する	☐ 意思決定する
☐ 優先順位をつける	☐ プレゼンする
☐ ファシリテーションする	☐ 調整する
☐ 関係を構築する	☐ コーチングする
☐ コンテンツを作る	☐ マネジメントする
☐ プロジェクトを進める	☐ 目標を立てる
☐ 進捗を管理する	

強み一覧 ③ 得意な役割

直感で当てはまるものにチェックを入れ、特に強いと感じるものには「◎」を付けてください。

チェック項目	チェック項目
☐ リーダー	☐ サポート役
☐ 調整役	☐ 企画する人
☐ 実行する人	☐ 専門家
☐ 教える人	☐ 管理する人
☐ アイデアを出す人	☐ 改善する人

STEP 4 私の強みの仮説

強みは、本人にとって自然すぎるため、自分では気づきにくいものです。ここでは「仮説」として言葉にしてみましょう。

私が比較的、楽にできることは…

周囲からよく頼まれること・褒められることは…

成果につながりやすい自分なりのやり方は…

現時点での「私の強み」TOP 5	強みが表れた具体例
1.	
2.	
3.	
4.	

現時点での「私の強み」TOP 5	強みが表れた具体例
5.	

STEP 5 今の仕事との一致度を判定する

Step 1～4 を振り返り、今の仕事で自分の強みをどの程度活かしているかを考えます。

判定	目安	次に考えたいこと
A	ほとんど一致している	今の仕事は比較的向いている。より活かせる環境や改善点を探す。
B	一部だけ一致している	強みを活かせる仕事を増やせないか考える。
C	ほぼ一致しない	今の仕事では強みを活かしていない可能性がある。異動や転職も含めて選択肢を検討する。

私の判定

☐ A	☐ B	☐ C

その判定を選んだ理由

今の環境でできる小さな調整

選択肢	自分の場合、何ができそう？
上司に相談する	
チーム内で役割を調整する	
担当・プロジェクトを変える	

選択肢	自分の場合、何ができそう？
その他	

STEP 6 他部署・他職種でも試してみる

興味のある仕事を同じ方法で分解し、今の仕事と比べます。思い込みではなく、仕事内容と能力の一致から可能性を見つけます。

見えてくる可能性の例

「営業は向かないと思っていたけれど、法人営業なら合うかもしれない」／「事務より、人事のほうが強みを活かそう」

比較項目	候補 1	候補 2	候補 3
部署・職種名			
主な仕事内容			
必要な能力			
活かせる自分の強み			
気になる点・不足している情報			
相性の仮説 (◎○△)			

比較して見えてきた新しい可能性

まとめ このワークで見つけたこと

最後に、ここまで書いた内容を自分の言葉でまとめます。

私の強みは…

強みが最も活きる仕事・場面は…

強みが活きやすい環境・条件は…

これから試してみたい小さな行動は…

いつまでに	何をする？	誰に相談・協力してもらう？

最後に このワークで一番伝えたいこと

大切なのは、「向いている・向いていない」を決めつけることではありません。

まずは、自分の強みが活かしている仕事が、今の職場にあるのかを確認すること。

強みを活かせる環境が今の会社にあるなら、異動や役割変更という選択肢もあります。それでも難しい場合に初めて、転職という選択肢を検討すればよいのです。

あなたへ

ここまで丁寧に仕事を振り返ったことで、今まで「当たり前」だと思っていた行動の中にも、あなたらしい強みが見え始めています。まだ言葉にしきれない部分があっても大丈夫です。その小さな気づきが、これからの仕事を自分で選び、設計していくための大切な出発点になります。

今の自分に伝えたいこと
