

## 2022年できたことリスト

ご自身が「できたな」と思える2022年の出来事（仕事・プライベート両方可能）を5～10個描いてください。

例：家庭菜園でできた野菜やハーブをお友達にお裾分けできた

○月にイベントを開催できた

（小さなことでも自分ができた！嬉しい！と思えたことなら何でもOK!）

①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	
⑩	

## 強み発見シート

先程のできたことリストを再度読み返し、2022年のそれぞれのできた事は  
ご自身のどんな能力を発揮していましたか？

能力を「たくさん活用した」「活用した」「あまり使っていない」「使っていない」  
の欄にそれぞれの印をつけてください。  
それぞれの能力の「代表的な行動」にも注目しながらチェックくださいね。

	能力	代表的な行動	たくさん 活用した	活用した	あまり 使っていない	使っていない
1	情報収集	観察する・調べる				
2	分析	比較する・関係付ける				
3	解釈	理解する・的確に説明する				
4	問題提起	解決案を示す・課題を設定する				
5	コーディネート	結びつける・段取る・整理する				
6	計画	目標を設定する・見通す・スケジュール化				
7	管理	指示・命令・伝達・運営・危機管理				
8	リーダーシップ	目標に導く・動機づける				
9	意思決定	判断する・決定する・選択する・リスクを取る				
10	実行	目標を達成する・粘り強く取り組む				
11	教育	成長を支援する・相談にのる				
12	革新	慣例を打ち破る・変化を発生させる				
13	創造	時代を先取りする・新しく作り出す				
14	好奇心	興味を示す・答えを追求する				
15	統合	概念を一体化する・意見を集約する				
16	芸術性	新しいアイデアを創造する・解りやすく書く				
17	同情	元気づける・励ます				
18	共感	意見に賛同する・心情を共有する				
19	聞く	感情を読み取る・人の意見を理解する				
20	書く	解りやすく書く・感情を込めて書く				
21	話す	解りやすく話す・感情を込めて話す				
22	説得	納得させる・影響を与える				
23	交渉	合意点を見つける・折り合う				
24	行動	計画通りに取り組む・率先する				
25	柔軟	変化に対応する・固執しない				
26	協調	協働する・和を尊ぶ				
27	組立	概念を形にする・制作する				
28	設置	最適化する・カスタマイズする				
29	操作	点検する・運転する				