



モヤモヤを解消！
あなたの強みがみえてくる♡



強み発見 ワークブック

～40代50代から、本来の自分に戻る～

workbook

✦このワークブックで分かること!

- ✓ あなたの「隠れた強み」が見えてくる
 - ✓ 「やりたいこと」のヒントが見つかる
 - ✓ 次の一步が明確になる
-

【使い方】

このワークブックは、
3つのステップで あなたの強みを見つけていきます。

STEP 1:過去の経験を振り返る

STEP 2:あなたの強みタイプを見つける

STEP 3:やりたいことを明確にする

3つのステップそれぞれの項目を
振り返ってみてくださいね

今のあなたに必要なことが見えてきます!
では、始めましょう♡

1

過去の経験を振り返る

あなたはどのタイプ？

- ☐ 人に教えたり、サポートするのが好き
- ☐ 新しいことに挑戦するのが楽しい
- ☐ コツコツ続けることが得意
- ☐ 人の気持ちを察するのが得意
- ☐ 形にする(書く・作る)のが好き
- ☐ 問題を解決するのが好き
- ☐ 計画を立てるのが得意

1

過去の経験を振り返る

この経験の中に、あなたの『才能』が隠れています。
さらに深掘りしましょう。

ワーク

＊人から「ありがとう」と言われたことはどんなこと？

＊「すごいね」「よくやったね」と褒められた経験は？

＊時間を忘れて没頭したことは？

＊「私だからできた」と感じたことは？

＊「またやりたいな」と思う経験

2

あなたの強みタイプを 見つけよう

あなたはどのタイプ？✓を入れてください。

【Aグループ】

- ☐ 人と話すのが好き・得意
- ☐ 人の話を聞くのが好き
- ☐ 人をつなげるのが得意
- ☐ 教えることが好き

[Aグループのチェック数: 個]

【Bグループ】

- ☐ 人の話を聞くのが好き
- ☐ サポートするのが好き
- ☐ 丁寧に仕上げるのが得意
- ☐ 教えることが好き

[Bグループのチェック数: 個]

2

あなたの強みタイプを 見つけよう

【Cグループ】

- ☐ アイデアを出すのが好き
- ☐ 新しいことを学ぶのが好き
- ☐ 書くこと・表現することが好き
- ☐ 見た目を整えるのが好き

[Cグループのチェック数: 個]

【Dグループ】

- ☐ コツコツ積み重ねるのが得意
- ☐ 丁寧に仕上げるのが得意
- ☐ 分析したり考えるのが好き
- ☐ 書くこと・表現することが好き

[Dグループのチェック数: 個]

次のページで、あなたのタイプが分かります！

2

あなたの強みタイプを 見つけよう

Aグループが多かった人

【コミュニケーター型】

人と関わりながら、臨機応変に動くタイプ

あなたの強み:

- ・人との対話でエネルギーを得る
- ・相手に合わせて柔軟に対応できる
- ・人を励ましたり、つなげることが得意

向いている仕事:

コーチ、カウンセラー、営業、接客、
イベント企画、コミュニティ運営

Bグループが多かった人

【サポーター型】

人を支えながら、丁寧に積み重ねるタイプ

あなたの強み:

- ・相手に寄り添い、じっくり支える
- ・細やかな気配りができる
- ・長期的な関係を築くのが得意

向いている仕事:
キャリアカウンセラー、セラピスト、
サポート業務、教育・育成

2

あなたの強みタイプを 見つけよう

Cグループが多かった人 【クリエイター型】

新しいアイデアを形にするタイプ

あなたの強み:

- ・新しいものを生み出す
- ・柔軟に発想を広げられる

向いている仕事:

ライター、デザイナー、企画職、
コンテンツクリエイター、イメージコンサルタント

Dグループが多かった人 【スペシャリスト型】

コツコツ積み重ねて、専門性を磨くタイプ

あなたの強み:

- ・一つのことを深く追求できる
- ・正確で質の高い仕事ができる
- ・計画的に進められる

向いている仕事:

専門家、コンサルタント、データ分析、ライター
編集者、プロジェクトマネージャー

2

あなたの強みを見つける

「強み」は
あなたの武器になります！

大切なのは、

「自分の強みを理解して
それをどう活かすか」です

具体的に何をしていくか？
計画を立てていきましょう



3

やりたいことを 明確にする あなたの望みリスト

当てはまるものを選びましょう

- ☐ 自分のペースで働きたい
- ☐ もっと自由な時間がほしい
- ☐ 好きなことを仕事にしたい
- ☐ 今の仕事を続けながら、副業したい
- ☐ 誰かの役に立つ仕事がしたい
- ☐ もっと自信を持ちたい
- ☐ 見た目も心も変わりたい
- ☐ 自分の経験を活かしたい
- ☐ 人と関わる仕事がしたい
- ☐ 自分のスキルを磨きたい
- ☐ 新しいことに挑戦したい
- ☐ 自分のビジネスを持ちたい

あなたに必要なこと あなたがやるべきことを 一緒に整理する時間✨

🌸 「強み発見」 個別セッション無料でご案内中 🌸

- ・今のモヤモヤを言語化したい
- ・ビジネスや働き方の優先順位を見直したい
- ・もっと“私らしく”続けられる土台を整えたい

そんな方は下のQRコードをチェックしてくださいね♡

40代 50代 「このままでいいのかな…」から
「私だからできることがある！」へ

しなやか自分軸ライフ・キャリア
強み発見セッション

期間限定
5大特典

- 自分らしく働きたい
- 自分を知りたい
- ビジネスを始めたい

ルスリール キャリアデザインアカデミー主宰
国家資格キャリアコンサルタント 浜田有里恵



LINEでも受付中!