



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
 - ✓ 次の一歩が明確になる
-

【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

3

やりたいことを 明確にする あなたの望みリスト

【ワーク】

あなたの「最高の未来！」について

1年後…あなたはどうなっていたいか書いてみましょう！

- ・
- ・
- ・

↓1年後のために、今すぐできることを書きましょう！

- ・
- ・
- ・

あなたの『本当の願い』を大切にしよう～❤️

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 ✨

🌸 個別セッションご案内中 🌸

- ・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

LINEでも受付中!