

# VIA TOTAL 24

## Character Strengths Report



氏名 渡辺 直也

4/1/2023

## 目次

はじめに	1
<b>セクション1: VIA徳性の強みプロフィールに注目する(Spotlight)</b>	
徳性の強みプロフィール	2
あなたの特徴的な強み	5
あなたの中位の強み	19
あなたの下位の強み	25
<b>セクション2: VIA徳性の強みを多角的に見る(Perspectives)</b>	
最適な強みの活用	30
美德	35
徳性の強み表現マップ	38
幸せに関連する強み(ハピネス・ストレングス)	41
おわりに	45

## はじめに

おめでとうございます！あなたはVIA調査を完了し、この個別化されたVIA全24種の徳性の強みレポートを受け取ったことで、自分自身のポジティブな特性を深く学ぶための第一歩を踏み出しました。また、自分の強みを人生の中で活かすためのサポートツールを見つけたのです。VIA徳性の強み調査はあなたの内なる最良の特性である徳性の強みを測定しています。それらは他者と繋がることや課題を乗り越えること、成功を見出すことや人生を楽しむことを助けてくれます。

よい知らせなのですが、あなたが成し遂げたいことが何であれ、あなたの徳性の強みは以下のことをサポートしてくれます。

- ・ 家庭や職場での幸福感を高める
- ・ 人間関係を改善する
- ・ 健康の保ち方を発見する
- ・ 職場や学校でのパフォーマンスやエンゲージメント、満足感を高める
- ・ 人生における目標を達成する
- ・ ストレスを緩和する
- ・ 人生の意味や目的を見出す

## レポートの概要

自分の強みを見ていく方法は多くあり、それぞれの方法は強みに対する独自の見方、つまり「レンズ」を提供してくれます。このレポートでは、そのレンズを主に2つのセクションに分けています。

### セクション1: VIA徳性の強みプロフィールに注目する (Spotlight)

このセクションは自分の24種の徳性の強みの順位を確認し、それを3つに分類した強みのカテゴリー（特徴的な強み、中位の強み、下位の強み）をそれぞれ深掘りすることで、あなたならではの徳性の強みプロフィールを明らかにします。このセクションはどの強みにフォーカスすべきか、そして、どのようにこのレポート結果を活かせばよいかを示します。

### セクション2: VIA徳性の強みプロフィールを多角的に見る (Perspectives)

このセクションは自分のプロフィールを様々な角度から見ることで、強みをより深く理解し、人生において、どのようにそれらをより多く活かすことができるかを検討します。

- ・ 最適な強みの活用: 自分の強みを全然使えていないか、使い過ぎているか、最適に使えているかを探求し、強みの出し方のバランスを保ってください。
- ・ 美徳: 強みの集合体がいかに6種の美徳に分類されるかを発見し、自分の最も高い美徳を学んでください。
- ・ 徳性の強み表現マップ: 自分の性格における2つの重要な側面から、あなたの特徴的な強みがどこに位置するのかを俯瞰して、把握してください。
- ・ 幸せに関連する強み: 幸せに最も関連する5つの強みに関する自分の結果を発見してください。

# セクション1

## VIA徳性の強みプロフィールに注目する (Spotlight)

-  1. 向学心
-  2. 愛情
-  3. 好奇心
-  4. 熱意
-  5. 誠実さ
-  6. 親切心
-  7. 希望
-  8. 公平さ
-  9. 忍耐力
-  10. スピリチュアリティ
-  11. 感謝
-  12. 勇敢さ
-  13. 審美眼
-  14. チームワーク
-  15. 知的柔軟性
-  16. 寛容さ
-  17. 謙虚さ
-  18. 大局観
-  19. 社会的知性
-  20. 自律心
-  21. リーダーシップ
-  22. 創造性
-  23. 思慮深さ
-  24. ユーモア

## 概要 : VIA徳性の強みプロフィール

徳性の強みはあなたの最良の部分です。徳性の強みはあなたの性格におけるポジティブな資質であり、自分自身や他者の役に立ち、利益をもたらす思考、感情、行動のパターンです。誰もが24種の徳性の強みを大なり小なり、全て持っています。その程度が異なるため、私達は一人一人異なる、唯一無二の徳性の強みプロフィールを持っています。

### 素点を理解する

あなたのVIA徳性の強みプロフィールに示されたスコアは、各24種の徳性の強みを測るスケールによって構成された質問の平均スコアを表しています。VIA調査の質問に対する回答方法は一人一人異なります。そのため、強みや素点を他人と比較しないことは重要です。

あなたの徳性の強みのランキングは、素点のテクニカルな違いが基になっています。これらの強み間の数字の違いは科学的な意味合いを持たない、取るに足りないものになるかもしれません。例えば、2つの強みの間の0.25という違いはあなたが自分自身の人生を送る上で、意味のある差異にはならないでしょう。あなたの強みの間の0.5以上という違いは、意味のある差異になるかもしれません。

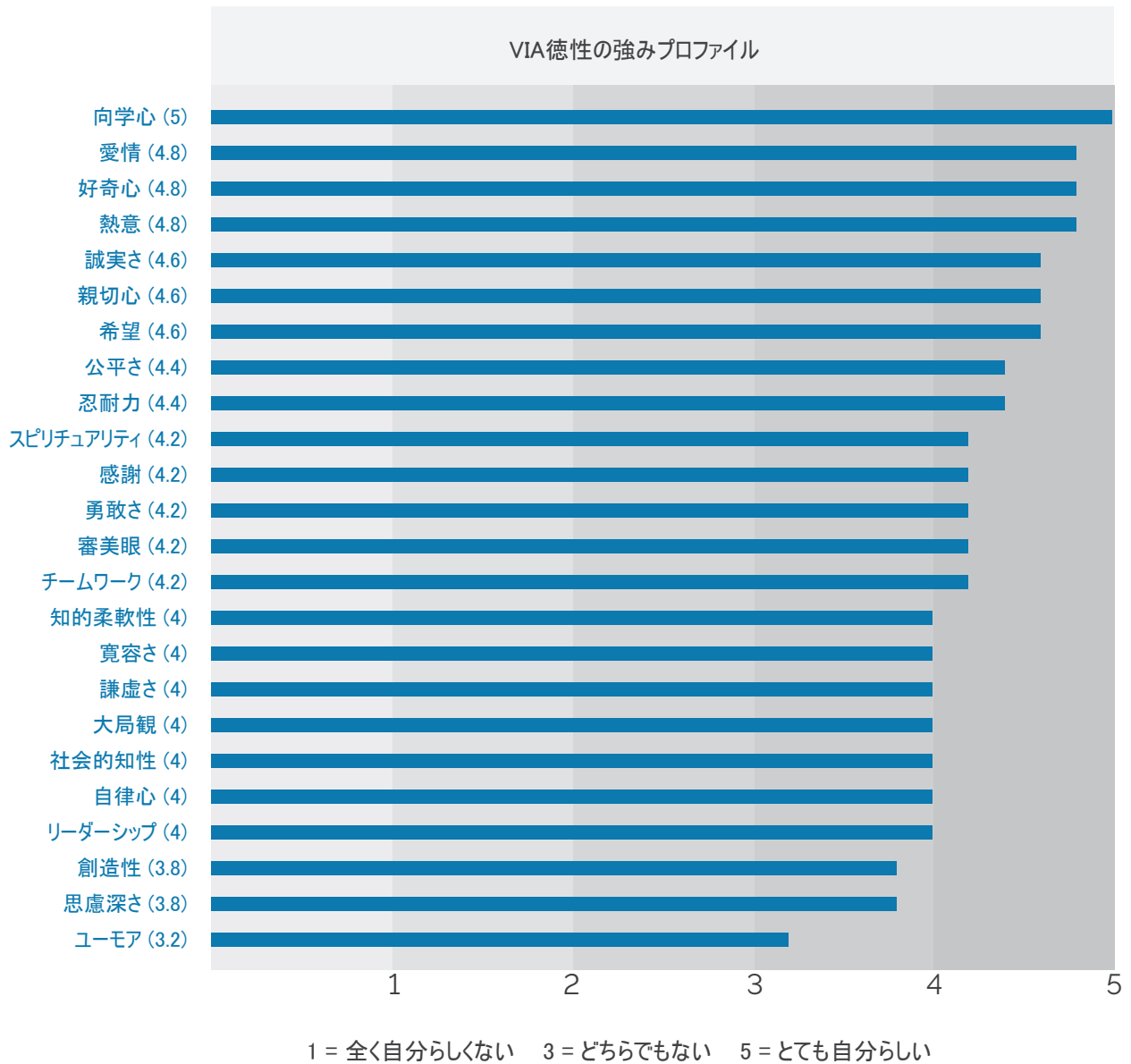
素点が同点の時、あなたの各質問への回答の仕方に基づいたアルゴリズムがあなたの強みの順位を決定します。このことはレポートを振り返る際、特徴的な強みから中位の強みに移行する時、または中位の強みから下位の強みに移行する時に覚えておく必要があります。あなたのスコアが同点の部分はどこでも、あなたは自分の順位について異なる結論に行きつくかもしれません。

### 自分自身を信じる

VIA調査は役に立つ正確なテストですが、実際に自分がどのように自分自身を見ているか以上にこのテスト結果を重要なものだと捉えるべきではないを認識しておくことは重要です。アイデンティティという複雑なものを完璧に捉えることができるテストはこの世に存在しません。あなたの強みの全プロフィールを見て、24種の全ての強みについて考えてください。上位の強みであろうと、下位の強みであろうと、それらはあなたが所有し、育てることのできるキャパシティです。スコアが同点の時、あなたが自分の強みを活かした経験とこのレポート結果との間にどのような差異があるのかを考える素晴らしい機会になります。自分であれば、どのように自分の強みの順位を付けるかを考え、どのようにその順位とレポート結果を比較するかを考えてください。

## あなたの結果：VIA徳性の強みプロフィール

VIA徳性の強みプロフィールはあなたが回答した「自分らしい」か「自分らしくない」かの程度を基に順位付けされた個別の24種の徳性の強みリストです。



## 概要：あなたの特徴的な強み

VIA全24種の徳性の強みレポートのこのセクションはあなたの上位5つの強みにフォーカスします。これらの上位の強みをあなたの特徴的な強みと呼びます。全ての徳性の強みは遺伝的に、また、私達を取りまく家庭や社会、職場環境の影響によって形成されます。特徴的な強みは遺伝的な影響を最も強く受けている可能性が高い徳性の強みで、そのため、それらが育ってくると「本当の自分だ」と最も感じるものになります。あなたが特徴的な強みを表に出している時、充足感に満ち、エネルギーが高まるのを感じ、これが本来の自分であると感じます。

### 特徴的な強みを承認する

特徴的な強みの本質を定義する以下の3つの要素を検討してください。

- ・ **アイデンティティ(Essential)** – その強みが自分の本質だと感じる。
- ・ **自然とできる(Effortless)** – その強みを使う時、自然と努力なしで使える感覚がある。
- ・ **活力が湧く(Energizing)** – その強みを使うことで活力が湧き、高揚する。幸せを感じ、もっとその経験を得たくなる。

あなたは自分のレポートの上位にあるいくつかの強みが自分の特徴的な強みだと感じないかもしれません。そのような強みが自分を最も表すものとして出てきたのは、もしかすると、他者（つまり、あなたの環境）によって強く奨励され、これまで頻繁に使われてきたからかもしれません。これらの強みは強い習慣であり、快適で満足感を得られるものではありませんが、自分のアイデンティティのコアの部分を表すレベルにまでは到達しないものかもしれません。特徴的な強みは、もしあなたがそれを表現することができなければ、何かが足りないように感じる強みであることを覚えておいてください。

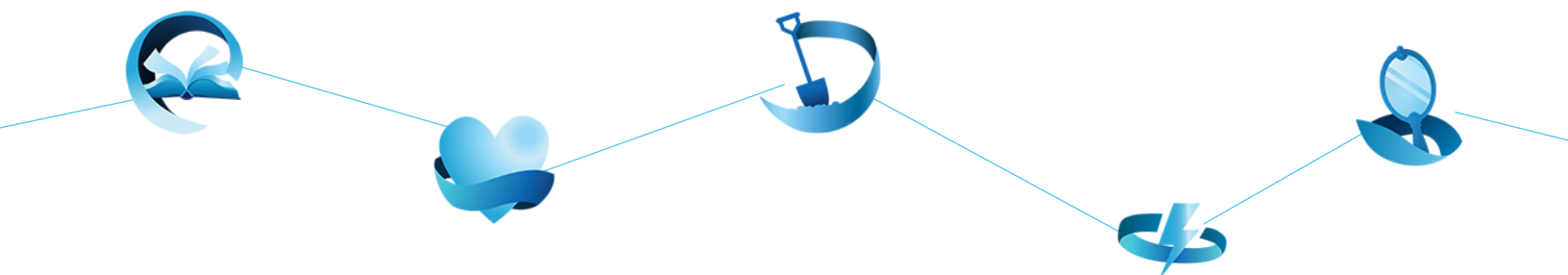
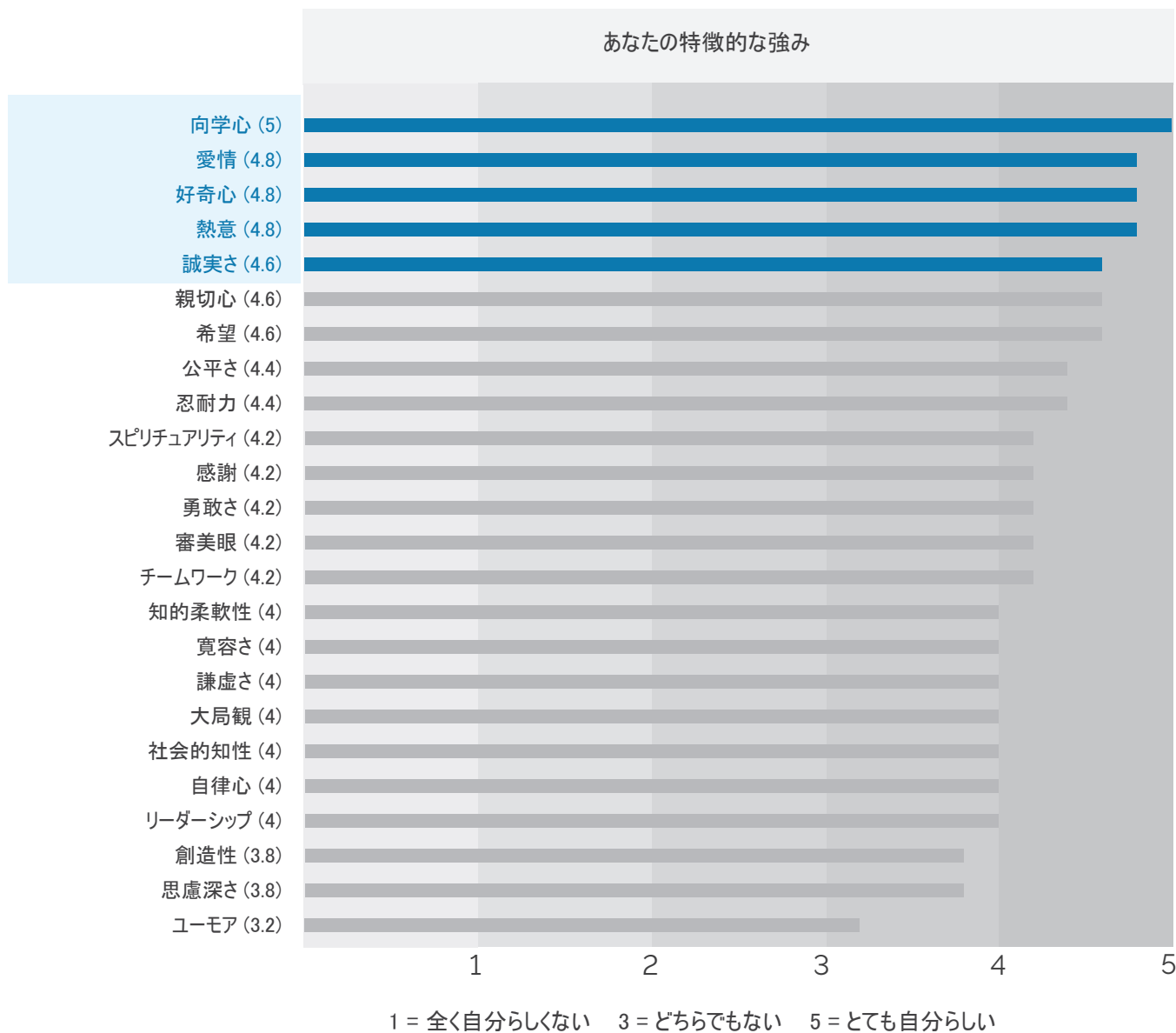
### あなたの反応

もしすぐに上位の5つの強みが自分の特徴的な強みとして心に響かなくても心配しないでください。興奮や喜び、誇りを感じるほか、以下の反応もよくある反応です。

- ・ **驚き**「これが自分の上位の強みだとは全く予想していなかった！」
- ・ **混乱**「ここで起きていることは何なの？」もしくは「私にとってこの強みはあの強みよりも重要なんです。」
- ・ **羨望**「自分のプロフィールを変更したいです！ 勇敢さや忍耐力がTOP5に入ってしまったのに。」

好奇心とオープンマインドで自分の特徴的な強みをそれぞれ探求してください。その言葉や説明文が何を意味しているのか、それが自分にとっていかに真実でありうるのか等、それぞれの強みを理解しようと試みてください。これらの強みはあなたのアイデンティティを強く形作り、個人の成長において、最高の機会となる可能性が高いでしょう。

あなたの結果: 特徴的な強み







# 1. 向学心

## 向学心とは？

向学心は「人生という学校」での独学か、より正式な教育機関やトレーニングプログラムでの学習かに関わらず、新しいスキルやテーマ、知識体系を習得することです。

## この強みは自分についてどのような意味があるのか？

あなたは知識を構築することに情熱的であり、新しいテーマについてもっと調べたくなり、他者に自分が分かったことを共有したくなります。あなたの向学心は好奇心の強みと関連していますが、好奇心を超えて、体系的に自分自身の既知情報に追加していく傾向があります。好奇心が新しい情報を探求する原動力であるのに対して、向学心はその情報を保持して深めたいという願望を指します。それゆえ、あなたの向学心は知識を広げることに動機付けされます。

新しい知識を獲得したいという情熱は学ぶこと、それ自体への願望です。あなたはおそらくより静観的で蓄積した知識をより深く振り返ることを楽しめます。ブログの記事を1本読むことや質問に対して2行ほどの回答しか得られないことは、あなたにとって十分ではないかもしれません。あなたはテーマを深く掘り下げて考え、新しいスキルを真剣に学び、新しいマテリアルをマスターしたいと思います。これはあるテーマについて数冊の本を読むことや公式なコースを受講すること、新しい学位やサーティフィケートを追求すること、新しい仕事をマスターすること、または複数の角度からあるテーマを追究すること等が含まれるかもしれません。

## どのように他者はあなたを表すか

### 博識

あなたは多くのテーマについて共有できる情報をもっていると思われます。

### 興味をもつ

あなたは興味を示し、質問をし、多くのテーマに関する情報をよく探します。

### 教養がある

あなたは常に多くのテーマについての知識を広げ、深めています。

### 好奇心がある

自分のために、また、他人と共有するために知識を探求することは、あなたの物事や周りの人々への興味を示します。





# 1. 向学心

## 向学心のメリット

- ・ 向学心によって、あなたは深い知識を身に付け、コンピテンシーと生産性を高めることができます。
- ・ あなたは学校でよくでき、本やオンラインの記事を読むことを楽しむ傾向にあります。
- ・ 向学心はポジティブな経験をすることをサポートし、心身のウェルビーイングを高めてくれるかもしれません。
- ・ この強みは挫折や挑戦を学びや成長の機会と捉えることを助けてくれます。それによって、あなたは前進するための新しい経路を発見するかもしれません。

## 世界の中の向学心

向学心は多くの人が共有する強みです。50%以上の人が向学心を特徴的な強みとしてもっていることがいくつかの研究で示されています。

あなたがストレスを感じている時、新しいことを学ぶことはリラクゼーションのエクササイズよりも、より効果的な戦略であることが研究で示されています。それは自分の能力と個人の成長を感じられることに貢献します。

## あなたの人生における向学心をハイライトする

あなたが向学心を活かしている時、あなたは「ゾーン」に入り、注意を向けているものに対して情熱的になっている可能性があります。これまで職場や学校で向学心の強みをより大きな成功を成し遂げるために活かした経験はありますか？もしあれば、どのようにしましたか？

---



---



---

## 2. 愛情



### 愛情とは？

愛情は他者、特に分かち合いや思いやりが双方向にある相手との親密な関係性に価値を置くことです。愛情は他者に親しみを感ずる強みです。

### この強みは自分についてどのような意味があるのか？

あなたの愛情の強みは他者への「思いやりと絆 (tending and befriending: 仲間と結束して助け合って守る)」というアプローチに特徴づけられ、これはあなたの思考、行動、感情を反映しています。あなたはおそらく多くの異なる領域において、他者に対して自分自身のポジティブな気持ちを表現するのを快適に感じます。あなたの愛情は他者との関係性の中で双方向の温かな真心や心地よさ、受容を与え合い、受け取り合うことによって特徴づけられます。それには強いポジティブな気持ちやコミットメント、そしてしばしば犠牲を伴います。

あなたは慈悲の愛や友情、家族愛、ロマンチックな愛など異なる種類の愛情を経験するかもしれません。他者との親密な関係の中で心地よい安心感を感じるため、あなたはこの幅広く愛情深い関係性に参加することを簡単で自然なことだと思います。

### どのように他者はあなたを表すか

#### 思いやりがある

あなたは他者にとって重要なことや今、彼らに起きていることについて気にかけて、他者を大切に思う人だと見られています。あなたは彼らに対してオープンに自分の気持ちを示します。

#### 聞き上手

人があなたに話をしている時、あなたは相手の話をよく聴き、彼らに十分、彼ら自身を表現させてあげます。



#### 温かい真心がある

あなたは温かい真心をもって自分を表現し、相手が理解され、認められていると感じるのを助けます。

#### 献身的

あなたは親しく、忠実で温かく、人に従事する人だと見られます。

## 2. 愛情



### 愛情のメリット

- ・ あなたの愛情の強みは人間関係において忍耐や共感、寛容さを促進し、その関係性を健全に長続きさせることに貢献します。
- ・ 愛情深く、安心していられる関係性はよい健康や高い人生の満足感に強く関連しています。
- ・ そのような関係性はあなたの人生に意義や目的をもたらしてくれる可能性があります。
- ・ あなたは対立時に妥協案を提示する等の健全なコミュニケーションを享受します。

### 世界の中の愛情

特徴的な強みとしての愛情とは、あなたが自分を価値ある人間としてみる上で、親密で個人的な関係性が核心的な部分になっていることです。

愛情を育むことはあなたの人間関係のウェルビーイングだけでなく、身体の健康にもメリットがあります。

### あなたの人生における愛情をハイライトする

他者に対して愛情を表すのが最も簡単なのはどのような時ですか？自分の気持ちを表現したいけれども難しく感じる人はいますか？お互いに愛情を与えたり、受け取ったりすることが自然で心地よく感じる人はいますか？

---



---



---

## 3. 好奇心



### 好奇心とは？

好奇心は斬新さや違いを受け入れ、学ぶことや探求すること、新しいことを経験することに興味があることです。

### この強みは自分についてどのような意味があるのか？

好奇心は世界を探求し、知識を増やし、構築するという点で知恵の強みです。あなたにとって、どのようなものでもさらに探求する可能性があるもので、いつも発見すべき新しい人や場所、状況やアイデアがあります。あなたは多くの科目やテーマを面白いと思うため、多くの興味関心を持ち、様々な活動やプロジェクトに参加します。今、進行中の体験、それ自体に興味を見出します。

あなたは自分の好奇心を満たすために積極的に情報を求め、質問します。よく人はあなたが近くにいることを好みます。なぜなら、あなたは容易に人に関心を寄せ、彼らの興味を刺激するからです。あなたが好奇心を最大限に発揮している時、あなたの頭の中は感嘆と興味でいっぱいです。あなたは何かを探求したり、発見しようとするため、成長できたり、能力を高めたり、より高いレベルの刺激をもらえる活動により惹き付けられます。それゆえ、あなたは自己成長を目的とした個人的な目標を持っている可能性があります。

### どのように他者はあなたを表すか

#### 心が開いている

あなたは新しいアイデアを受け入れ、新しいことに挑み、新しい人に出会う人です。

#### 目新しいものを探す

あなたは同じ経験を繰り返したくなく、むしろ、新しいことを経験し、実験することを探します。



#### エンゲージしている

あなたのボディランゲージや声の音量、考えつく質問は、他者との交流に熱意をもって没頭していることを示します。

#### 詮索好き

あなたは閉まったドアの向こう側を見たり、新しく出会った人にさらにもう一問、質問したくなる傾向がある人です。

## 3. 好奇心



### 好奇心のメリット

- ・ 好奇心は幸せに最も関連する5つの強みのうちの1つです。好奇心によって、あなたは興奮や喜びをもたらす機会がある新しい経験を積極的に受け入れます。
- ・ あなたはよく個人の成長や能力を高めてくれる活動により魅力を感じるかもしれません。
- ・ 好奇心は関係性を新しく興味深いものに保ってくれるため、親しい関係性を強化することができます。
- ・ 好奇心はあなたが新しく不確かな状況を受け入れるのを助けます。

### 世界の中の好奇心

好奇心はしばしば、多くの生涯の趣味や情熱、追求の入り口になります。そして、好奇心は人生や仕事の満足感に強く関連しています。

研究によると、好奇心は物事に開かれていて、受け入れるマインドセットを育みます。そのため、人との間に親密性を育み、人生の意味を見つける重要な強みになります。

### あなたの人生における好奇心をハイライトする

何か興味をもち始めた時、好奇心を行動に移すことを妨げるものは何ですか？あなたの好奇心を最大限に活かすために何が助けになりますか？

---



---



---

## 4. 熱意



### 熱意とは？

熱意は「生きている」という実感をもち、生き生きとした活力があることです。職場や学校、人間関係、遊びにおいてエネルギーを感じ、決して物事を中途半端に行いません。

### この強みは自分についてどのような意味があるのか？

あなたは心と身体を通して、最大限に自分のエネルギーを表現します。あなたは毎日の始まりが待てません。その日の可能性にワクワクして目が覚めるのです。あなたは一日一日を完全に従事し、傍観者として眺めません。あなたの熱意は伝染して、他者はあなたの傍にいたくなります。これは楽しく意味のある人間関係を築く機会をあなたに与えてくれます。他者と交流し、冒険のように人生を生きることは勇気が必要です。

熱意は幸福感と強く関連している強みで人生の喜びや意味のための重要なリソースになり得ます。熱意の他のメリットはどんな仕事をしていようとも、あなたは自分の仕事を「天職」だとみる可能性が高いということです。なぜなら、あなたは自分の熱意と仕事のタスクや交流を結びつけることができるからです。あなたの熱意は身体活動に強く関連しており、そのため、身体の健康にも繋がります。また、熱意は健康面でのメリットもある、より強い希望の感覚をもち、また、楽観性をもつ可能性にも関連しています。熱意によって、あなたは情熱をもつある種のボランティア活動を行う活動家かもしれません。

### どのように他者はあなたを表すか

#### エネルギーギッシュ

あなたはエネルギーとワクワクをもって各々の体験に取り組み、そのエネルギーと興奮は他者にも伝染します。



#### 情熱的

あなたは中途半端に物事を行わず、自分が追いかけるものには情熱をもって追いかけます。

#### 熱心

あなたの熱意は隠そうとしても隠せず、その感情は他者へと伝染します。

#### アクティブ

あなたは常に動き回る傾向があり、素早く動いて短期間で多くのことをする人だと見られています。

## 4. 熱意



### 熱意のメリット

- ・ 熱意を強みとしてもつ人は仕事をやりがいがあり、目的のある「天職」だとみているようです。
- ・ 熱意は人生のどの領域でも喜びやエンゲージメント、意味の高まりを通して、自分の幸福感やウェルビーイングに強く繋がっています。
- ・ あなたの熱意は他者を惹き付け、新しい繋がりや親密な関係を構築する機会を与えてくれます。
- ・ あなたの熱意は人が困難でもやりがいのある重要なプロジェクトを引き受け、完遂させるよう鼓舞します。

### 世界の中の熱意

熱意は希望と強く関連しますが、両方とも前向きな見通しに関係します。熱意はより瞬間的なもので、希望はより未来を見ることに向かいます。

熱意は人生の満足感に最も関連する2つの強みのうちの1つです。しかし、世界中で最も上位に出てこない強みの1つです。

### あなたの人生における熱意をハイライトする

他者と何かを一緒に取り組む時、あなたはどのように目標達成のために熱意を活かしていますか？どのようにあなたの熱意とエネルギーを共有していますか？

---



---



---



## 5. 誠実さ



### 誠実さとは？

誠実さは真実を語るだけでなく、より広い意味で、嘘偽りなく、心の底からの行動をとることを意味します。誠実さは自分自身の感情や行動に責任を取ることも含まれます。

### この強みは自分についてどのような意味があるのか？

あなたは真実を探求する人です。あなたは本当のことを伝え、探し、相手にも本当のことを言ってもらうことを好みます。あなたは約束を守り、他者に正確で完全な情報、意見、フィードバックを与えることに尽力するかもしれません。これらはどれも簡単なことではなく、それゆえ、誠実さは勇気の強みに分類されています。あなたは他者とのコミュニケーションにおいて、嘘をつかず裏表がないだけでなく、全般的に誠実で見せかけではない一貫した行動をとります。他者を責めるよりも、あなたは自分の感情や過ち、欠点を素直に認めます。

誠実さの強みは自分の価値観とアイデンティティに一致した目標を設定することも含みます。あなたがその目標を達成した時、あなたは高いウェルビーイングを感じ、それはポジティブで成長の上昇スパイラルである誠実さを強化します。

誠実さはあなたを判断の過ちから守ってくれるという意味で修正する強みとも言えます。簡単なことをするか、正しいことをするかを選択しなければならない状況で、あなたは正しいことを選択します。あなたの誠実さの価値は普遍的に認められますが、特に親密な関係性の中でその価値が認められます。

### どのように他者はあなたを表すか

#### 本物

あなたは自分が何者であるかに正直で、社会的な圧力に屈さない人だと見られています。

#### 正真正銘

人は本物のあなたを見ているように感じます。



#### はっきり言う

あなたの言葉は心の底からのもので、うわべだけよく見せたものではないと感じています。

#### 単刀直入

あなたはありのままに言う人で、他者の機嫌をとるために隠したりしない人だと見られています。

## 5. 誠実さ



### 誠実さのメリット

- ・ 誠実な人は一般的に信頼に値する人だと見られ、それは健全でポジティブな人間関係に貢献します。
- ・ 自分の行動に個人的な責任を負うことは自分の人生をコントロールしているというより良い感覚に繋がります。
- ・ 誠実さによって、あなたは自分自身や他者に対する意図やコミットメントをより正確に自己評価します。
- ・ 誠実さはあなたの本当の価値観や興味を振り返り、正確な目標を設定するのに役立ちます。

### 世界の中の誠実さ

誠実さは言い訳や屁理屈、無責任、権力の強制等、真実に目を向けないという人類共通のネガティブな行為を避けることを助けてくれます。

誠実さは忍耐力や大局観、親切心、公平さ、勇敢さと強く関連しています。誠実さを通して、これらの強みに簡単にアクセスし、それを活かせる場面をもつかもされません。

### あなたの人生における誠実さをハイライトする

自分自身に正直で誠実であることと他者に優しく、相手の気持ちを傷つけず、アイデアをはねつけないことのバランスをどのようにとりますか？

---



---



---

## フォーカス: 特徴的な強み

### 自分の中の強みを見つける(ストレンクス・スポッティング)

あなたの上位5つのポジティブな資質は自分にとっておそらく自然なものであるため、それらが自分の強みだと認めることができなかつたり、それらをどのくらい活かしているのわからないことがあります。特徴的な強みを見つけるには、自分の人生や職場、人間関係の中でそれらの強みの発現を積極的に探す必要があります。

よりよい状況にするために特徴的な強みを一つ以上活かした最近の状況を思い浮かべてください。どのようにその強みが自分自身のために、他者のために役に立ったのかを考えてみてください。あなたは誰かとより強い繋がりを感じたかもしれませんし、自分の気分がよくなったことに気づいたかもしれません。もしくは、あなたの周りにいる人のモチベーションを高める手助けをしたかもしれません。あなたの特徴的な強みは自分が何者であるかを示すコアです。あなたは何度でも有利になるために強みを使うキャパシティをもっていることを覚えておいてください。

## 活用方法: 特徴的な強み

特徴的な強みを最大限に活かすための最良の方法はそれらを新しく異なる方法で活かし始めることです。特徴的な強みを自分の問題に対して活かしてください。職場でより生産的になるために活かしてください。日々の日課で活かしてください。毎日、特徴的な強みを新しい方法で活かすと幸福感が長期的に高まることが何度も研究で明らかになっています。また、抑うつ傾向が軽減されることも示唆されています！

方法は簡単です。特徴的な強みを次のレベルに引き上げるために、以下のステップに従ってください。あなたは自分のアイデンティティのコアの部分、つまり本当の自分に触れ、表現するようになるでしょう。

### STEP 01

#### 特徴的な強みを選ぶ

あなたの特徴的な強みの中から強みを1つ選んでください。より理解を深めて強化したいと思う強みを選ぶかもしれませんし、もっと経験を深めたいと思う強みかもしれません。

### STEP 02

#### 新しい方法でその強みを活かす練習をする

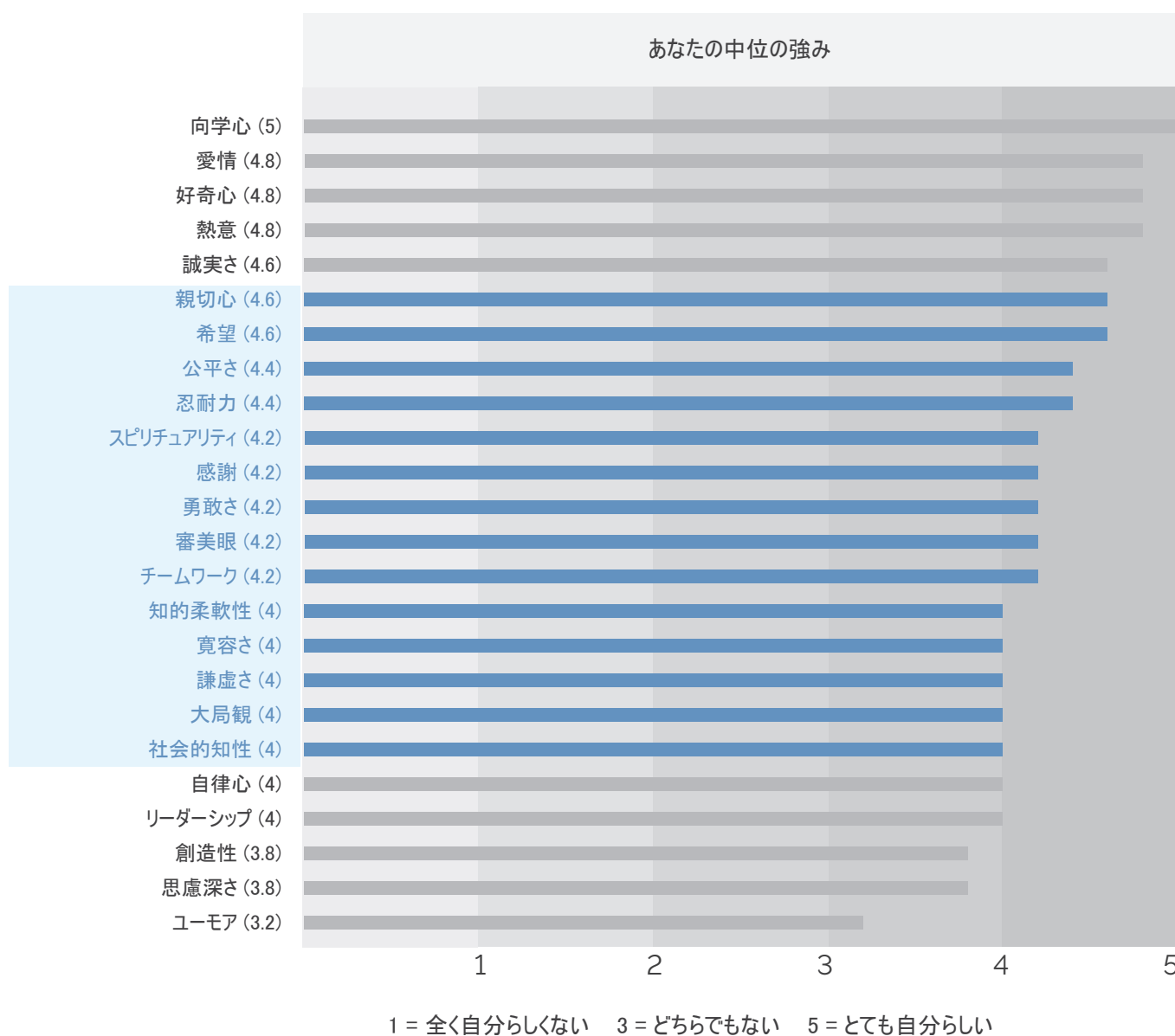
あなたの特徴的な強みは自分にとって最も自然なものである強みです。チャレンジングなことは1週間、毎日、その強みを新しい方法で表し、活かす練習方法を考えつくことです。準備をするために、以下のチャート内のアイデアを見てください。

特徴的な強みアクティビティチャート	
特徴的な強み	アクティビティ
向学心	休憩中に5～10分間の時間を設けて、興味があるものをリサーチしてください。何を学びますか？どのようにその学びを他者に共有しますか？
愛情	毎週、親密な関係である人と邪魔されない上質な時間を過ごす時間を努力して作り出してください。相手はパートナーや親友、もしくはペットかもしれません。
好奇心	「どんな気持ちですか？」や「このことについてのあなたの考えは何ですか？」等の直接的な質問を尋ねて、相手の反応を注意深く聴いてください。
熱意	宿題やタスクにより従事できる方法を開始する前に考えてください。ゴールまでの過程で祝福することを取り入れてください。
誠実さ	自分自身に正直でいてください。自分の苦闘や変えたい習慣、考えることを回避していることを挙げてください。より強い誠実さを発揮し、向き合い始めてください。

## 概要：中位の強み

あなたのプロフィールの中位にある強みは、一般的に「いくぶん自分らしい」と思われる強みです。それらのいくつかは自分にとって特に強いものかもしれませんが、他のいくつかはそれほどでもないかもしれません。あなたの中位の強みは特徴的な強みのように自分のアイデンティティを表し、自然とでき、活力が湧いてくるものではないと感じるかもしれませんが、それらはあなたが必要な時に活用することができるものです。あなたの中位の強みはよく他の強みを育てるのをサポートしたり、他の強みとうまく組み合わせられる強みとして捉えられます。

## あなたの結果：中位の強み



6

## 親切心

あなたは他者を助けることに喜びを見出します。時として、あなたは無理をしてまで、他者を幸せにし、良い行いすることに尽力しますが、それは利益のためではなく、ただそれがしたいから行います。



7

## 希望

強みとしての希望によって、あなたは自分の将来に良い期待ができるという潜在能力をもっています。あなたは目標に向かって、先のことを考え、その目標を現実にするためのアクションステップを踏みます。



8

## 公平さ

公平さはえこひいきや偏見をもたず公正に人を扱うことです。あなたは皆に平等な機会がある時、全員に機会を与えることを大事にしています。



9

## 忍耐力

あなたは自分が始めたことを成し遂げ、それに関わる障害を乗り越えることを好みます。あなたは目標を設定し、それを達成するために一生懸命に働くことを楽しむかもしれません。人はあなたをハードワーカーだと言うかもしれません。必要に応じて、あなたはある状況で長時間働き、また、大変な困難を伴うタスクをやり続けます。



10

## スピリチュアリティ

スピリチュアリティは多くの側面や表現の形をもっていますが、神聖なものへの探求や繋がりが含まれます。あなたにとって、スピリチュアリティは人生のより偉大な意味や美徳の追求の中で出てくるかもしれませんが、自分の徳性の強みを活かして良いことを促進したり、より広い宇宙の中での自分の役割を振り返ることで出てくるかもしれません。



11

### 感謝

中位の強みとして、あなたは時々、感謝を感じて表現します。あなたは時々、小さなことや些細な喜びや機会に気づき、それらを大事にします。



12

### 勇敢さ

あなたは時々、他者があなたに反対しようとも正しいことのために立ち上がることができます。あなたはある脅威に直面しても怯まず、人気のある意見に反対して立ち上がることができる人だと見られているかもしれません。あなたはいくつかの恐怖や個人的な苦闘に直接、向き合うことができるかもしれません。



13

### 審美眼

この強みの中核にあるのは、ある状況や環境、または他者の中に他の人は気づかない、もしくは無視するかもしれない嬉しいものや感動するものを見つける能力です。自然や芸術、数学、科学、人間の行動の領域において、あなたは時々、この能力を実感します。



14

### チームワーク

あなたがチームワークの強みを活かす時、あなたは自分が所属するチームや集団の成功にコミットします。この強みはコミュニティの中で良き市民であることや物事を遂行するために他者と手を結ぶことも含みます。



15

### 知的柔軟性

知的柔軟性は理性的で論理的な選択をすることです。事実やアイデア、意見をみて、それらを分析します。これはよくクリティカルシンキング(批判的思考力)と呼ばれる強みになります。



## 16 寛容さ

寛容さはあなたを不当に扱ったり、傷つけた人に対して理解を広げていく強みです。時々、あなたは他者の過ちを受け入れ、苛立ちや失望、恨みから気持ちを切り替え、先に進みます。



## 17 謙虚さ

謙虚さは自分の成果を正確に評価することです。あなたは自分の業績が自ずと明るみになる時、謙虚に振る舞います。あなたはそれらを隠したり、卑下したりしません。あなたは自分と他者の自尊を大切にします。



## 18 大局観

大局観は人生において全体像を見る能力のことです。物事の範囲全体と細部を見ることで、この能力は他者により助言をするのに役立ちます。



## 19 社会的知性

ある状況では、あなたは人付き合いが良く、その瞬間の状況を読み、周囲の環境に合わせます。あなたはしばしば他者の動機や感情に気づくので、人の心を動かすものが分かりますが、ある別の状況では、自分自身の気持ちや他者の気持ちを理解するのが難しく感じる時もあります。





## フォーカス：中位の強み

### サポート役の強み

中位の強みは通常、あなたの人生においてサポート的な役割を果たしています。多くの場合、あなたはこの強みを特徴的な強みを高めるために活かしています。実際、強みの研究における最も重要な発見のひとつは「人格（徳性）は複数ある」ということです。徳性の強みは単体では表せません。その代わりに、あなたはいつも異なる強みを異なる程度に組み合わせて表しています。あなたは中位の強みと特徴的な強みを組み合わせる方法を見つけることができるかもしれませんが、中位の強みで下位の強みを高めることもできるかもしれません。

一日の始めに準備すること、朝食を作ること、家族と話すこと、仕事のタスクを終わらせること、友人にメッセージを送ること等、日々のタスクを思い出してください。あなたはこれらの状況の中で様々な中位の強みを使っているでしょう。中位の強みは様々な人生の経験の中であなたをサポートするために発揮されていることを覚えておくことは重要です。

## 活用方法：中位の強み

### ある状況で発揮される普段は見せない強み

あなたの中位の強みのいくつかは一過性のものかもしれません。一過性の強みとは、ある特定の状況になった時に、特に強く出てくる強みであり、特徴的な強みではない、中位や下位の強みのいずれかです。例えば、困っている人を助ける時に出てくる勇敢さやプレゼンテーションの準備を注意深くする時に出てくる思慮深さです。このような状況であなたは普段見せない強みを発揮することで、うまく対処することができます。

### STEP 01

#### 中位の強みを探求する

あなたのプロフィールの中央のセクションから興味深く、もっと多く使いたいと思う強みを1つ選んでください。説明文を読み、あなたがその強みを使う必要があり、強く活かした状況を1つ、具体的に思い浮かべてください。

STEP  
02

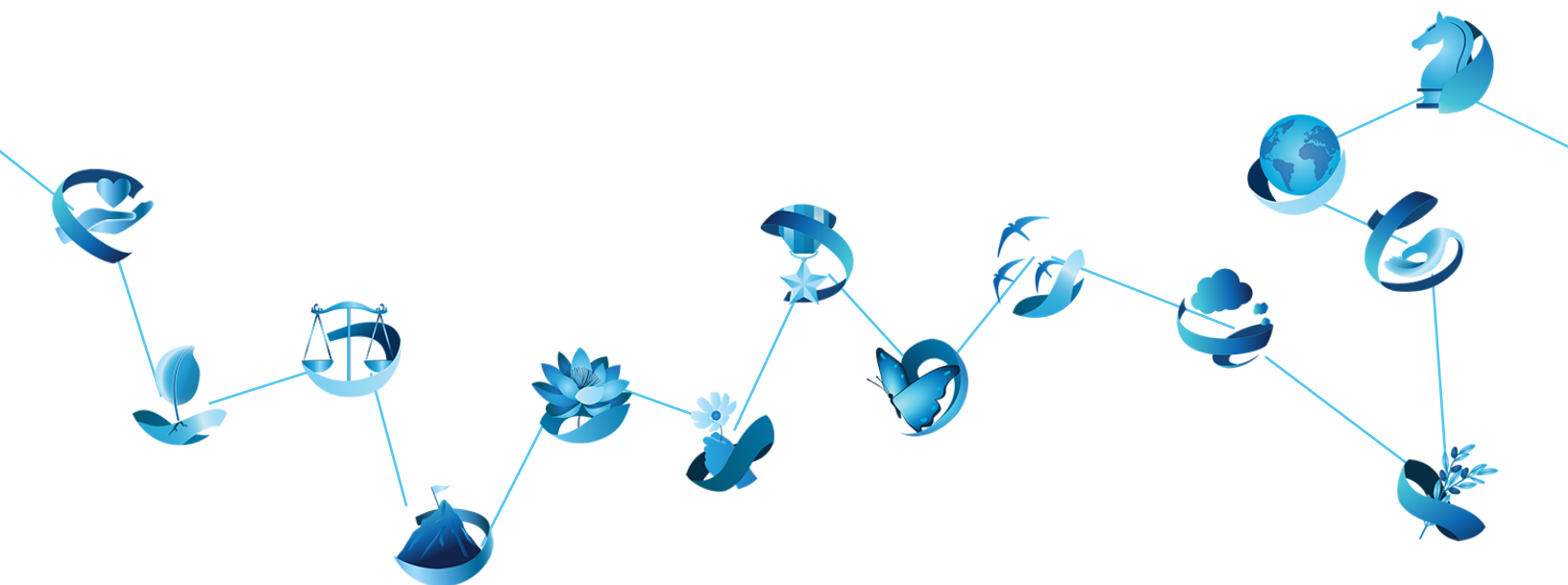
振り返る

あなたにとって上位の強みではないかもしれませんが、ある状況でこの強みを使った時、どのように感じたかを考えてください。振り返っている時、どの強みが必要とされていたのかを認めて、しっかり活かしていたことに誇りを感じてください。

STEP  
03

強みを準備する(ストレングス・プライミング)

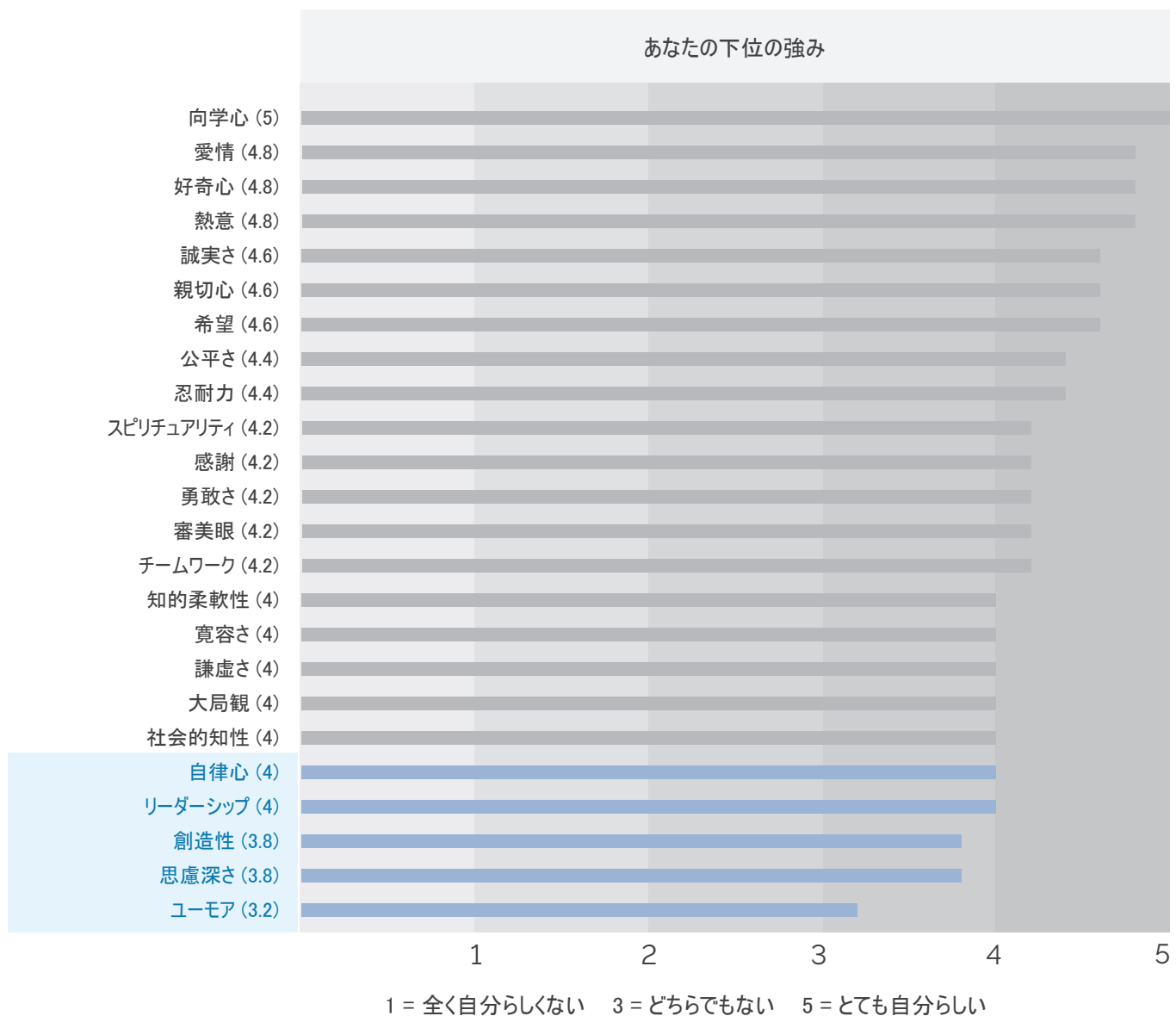
では、またこの強みが必要になりそうな直近のイベントについて考えてください。自分自身や他者にとって、よりよい状況になるために、どのようにこの強みを活かせるかを想像してください。その状況に入る直前に、その強みの活用について確認してください。そして、その強みを活かした行動をとってください。



## 概要：下位の強み

下位の強みはあなたのプロフィールの一部である徳性の強みですが、自分にとって他の強みのように自然と出てくるものではありません。ある状況では、あなたを疲れさせるかもしれませんし、それらを使うのに背伸びをしないといけないかもしれません。下位の強みは弱みではありません。あなたのプロフィールにある溝ではなく、下位の強みはもしかすると長年、あまり注意を向けていなかった強み、もしくは特徴的な強みほど自分が価値を置いているわけではない強みかもしれません。

## あなたの結果：下位の強み



## 20 自律心

自律心は食欲や感情、行動をコントロールすることができる強みです。自律心が高い人は自身が追いかけるものに対して効果的になり、目標を達成することができるというよい自信をもっています。



## 21 リーダーシップ

リーダーシップは様々な形をとりますが、徳性の強みとしてのリーダーシップはチームや組織の利益やベネフィットを求めて物事を成し遂げるために集団を組織化し、チームを励ます傾向のことです。あなたの最高のリーダーシップは自己認識から始まります。



## 22 創造性

創造性は物事を行う上で新しいやり方を考え、独創的なアイデアを生み出すことを含みます。あなたはジレンマに直面した時、新しい解決策を探します。



## 23 思慮深さ

思慮深い人は選択を注意深く行い、じっくりと考えて計画を立てます。思慮深さは可能性のある行動と決断の長期的な結果を考慮することです。



## 24 ユーモア

ユーモアは様々な状況で面白く、楽しく、遊び心があるものに気づきます。この強みによってあなたはより明るい側面に他者の目を向けさせることができます。ユーモアは強固な人間関係をつくるための重要な要素です。また、ユーモアはストレスが溜まるような状況であなたを強くし、人生における矛盾に光を当ててくれることを助けてくれます。



## フォーカス: 下位の強み

### 弱みではなく、強みである

VIA徳性の強みプロフィールを見ている時、あなたはプロフィールの下位に現れた強みに強い反応を示すかもしれません。しかし、VIA調査は弱みを測定しているのではないことを覚えておいてください。すなわち、下位の強みはあなたが使うことのできるキャパシティとして捉えるべきです。それらはただ、以下の状態なのかもしれません。

- ・ 育っていない
- ・ まだ気づかれていない
- ・ 他の強みほど価値を置かれていない
- ・ 他の強みと比べてあまり理解されていない
- ・ 他の強みと比べてあまり使われていない

## 活用方法: 下位の強み

### 下位の強みを高める

研究によると、下位の強みに取り組むことでもウェルビーイングが向上されることが示唆されています。あなたの下位の強みは石に深く刻み込まれ、変化しないものではないことを覚えておいてください。あなたは下位の強みを育てることができます。そのカギは新しい習慣をつくり、時間をかけて意図的に努力し、意識して1つ以上の下位の強みを使うことです。

### STEP 01

#### 下位の強みを探求する

下位の強みのうち、あなたが育てたい強みを1つ選んでください。どのようにその強みを使うとあなたの人生にポジティブな影響があるかを考えてみてください。

### STEP 02

#### 応用の練習をする

この強みを自分の人生の中により良く組み込むために、日々の日課に小さな変化をつくってください。ジャンプスタートが切れるように、あなたの下位の強みを基に個別化したアイデアが記載されている次頁のチャートを活用してください。そして、毎週、一日一日の計画を入念に立ててください。

## 下位の強みアクティビティチャート

強み	アクティビティ
自律心	次回、苛々したり、ナーバスになった時、立ち止まって10回数えながら呼吸をしてください。
リーダーシップ	家族との夜のゲーム、リユニオン(再会)、毎月1回の動画通話、定期的な会議等、新しい家族の伝統を始め、それをリードしてください。
創造性	あなたが直面している問題を1つ選び、意図的に1つだけではなく、複数の解決策を考案してください。
思慮深さ	朝や昼、夕方等、一日のうちのある時間帯を選び、どんなに些細なことでも構わないので、1時間ごとの計画を書いてください。その計画の各時間におけるあなたの思考や感情、モチベーションについて考えてみてください。
ユーモア	連続ホームコメディや即興ショー、可笑しい映画をユーモアがわかる友達や家族と観てください。その経験について何に気づきますか？

## セクション2

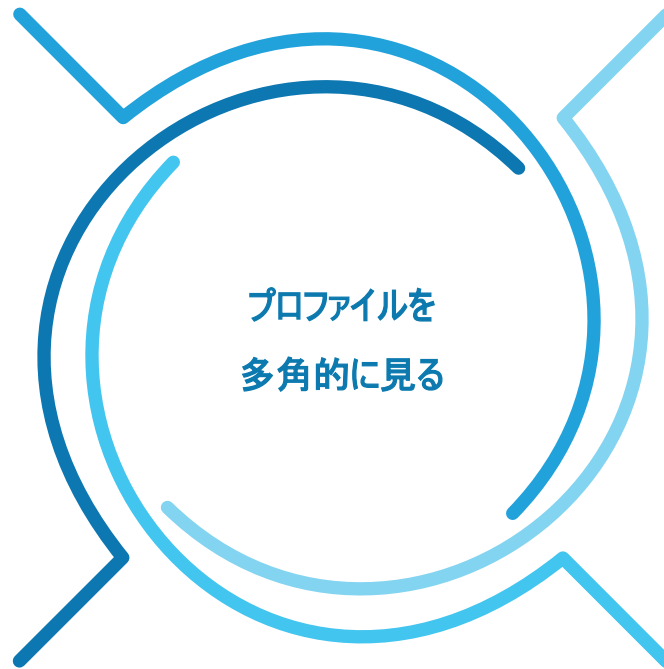
### VIA徳性の強みを多角的に見る (Perspectives)

#### 1 最適な強みの活用

自分の強みを全然使えていないか、使い過ぎているか、最適に使えているかを吟味し、強みの出し方のバランスを保ってください。

#### 2 美徳

強みの集合体がいかに6種の美徳に分類されるかを発見し、自分自身の最も高い美徳を学んでください。



#### 3 徳性の強み表現マップ

自分の性格における2つの重要な側面から、あなたの特徴的な強みがどこに位置するのか俯瞰して、把握してください。

#### 4 幸せに関連する強み

幸せに最も関連する5つの強みについて、自分の結果を発見してください。

## 概要：最適な強みの活用

「どのように強みを使っているのか？」を探求することは、「どの強みを最も多く使っているのか？」を理解することと同じくらい重要です。ある強みのある特定の状況でどれくらい活かしているのかを理解することは時間をかけて磨いていくスキルです。それぞれの強みを下図の直線上で考えることから始めてください。ある特定の状況で、その強みを使い過ぎていたら、それは「使い過ぎ(overuse)」になり、全然使えていなかったら、それは「全然使えていない(underuse)」になります。また、ちょうどよい中庸で使えていたら、強みの「最適な活用(optimal use)」と考えられます。



### 「使い過ぎ(overuse)」を探求する

全24種の徳性の強みはそれ自体、ポジティブなものです。よいことも度が過ぎると問題になることがあり、使う量にも上限があることが研究で示されています。徳性の強みの使い過ぎは、あなたがある状況で強みを非常に強く出しすぎ、自分自身や他者にネガティブな影響を及ぼしている時に起こります。特に特徴的な強みを使い過ぎてしまうことがよくあります。なぜなら、それらは自分にとって出すことが最も簡単な資質だからです。(しかし、どの強みも使い過ぎてしまうことがあります。)

### 「全然使えていない(underuse)」を探求する

直線の反対側も同様に、徳性の強みが全然使えていない状況は、あなたがある状況で徳性の強みを使わなかったり、十分に活かせず、自分や他者にネガティブな影響を及ぼしている時に起こります。もしあなたがある特定の強みが必要とされている状況で、十分にその強みを発揮しなければ、あなたはその状況で自分の重要な性格の一部を置き忘れてきていることになります。そのことにより、あなたは自己成長の機会や他者より深く繋がるチャンスを逃しているかもしれません。

### 「最適な活用(optimal use)」を探求する

最適な徳性の強みの活用とは、あなたがいる状況で正しい時に正しい量の強みを出すことができることです。これにはマインドフルな注意と練習が必要です。ある状況で「ちょうどよい」と感じる強みの活用量を見つけられるかはあなた次第です。どの程度、強みを出すかはあなたの過去の経験や自分の全般的な性格、誰といるか、また、身の周りで起きていることに影響を受けます。

次頁の強み活用チャートは24種の強みの3つの側面について、それぞれの強み活用の例が記載されています。



あなたの結果：最適な強みの活用

強み活用チャート			
強み	全然使えていない	最適な活用	使い過ぎ
向学心	独り善がり、無関心	情報探索、生涯学び続ける人	知ったかぶり、エリート主義
愛情	孤立、他者から切り離されている	心からのもの、双方向の真心	感情的に行き過ぎ、べたべたする
好奇心	退屈する、無気力	興味がそそられる、オープン	詮索好き、差し出がましい
熱意	不活発、いつも座っている	活動的、エネルギーが湧く	異常に興奮している、過度に活動的
誠実さ	いんちき、本物ではない	自分自身に対して誠実である、正直である	自分だけが正しいと思っている、無礼
親切心	無関心、自己中心的	面倒見がいい、思いやりがある	押しつけがましい、過度に他者に重点を置く
希望	ネガティブ、過去志向	ポジティブな期待、楽観的	非現実的、盲目的な楽観主義
公平さ	偏見、自己満足	皆にとって平等な機会を擁護する	分離する、思いやりのない正義
忍耐力	怠惰、自分ではどうすることもできない	タスクを完遂させる人、粘り強い	頑固、手放すことへの苦悶
スピリチュアリティ	核となる価値に気付いていない	神聖なものに繋がる	説教じみている、狂信的
感謝	権利を主張する、自己陶醉	繋がっている、良いことを有り難く思う	嘘っぽい、くどくどと繰り返す
勇敢さ	臆病、行動することに気が引ける	恐怖に向き合う、逆境に立ち向かう	リスクを負う、愚か
審美眼	気付かない、無意識に行動している状態から抜け出せない	モノの背景にある生命を見る	お高くとまる、完璧主義
チームワーク	利己的、個人主義	忠誠心がある、協力的	依存している、没個性
知的柔軟性	非論理的、考えが甘い	分析的、頭が柔らかい	相手を小馬鹿にする、柔軟性に欠ける
寛容さ	復讐心に燃える、無慈悲	不当に扱われた時、苦痛から解放される	自由放任、他人のなすがまになる
謙虚さ	傲慢、自己中心的	他者に注目を当てる、懐み深い	自己批判、限定されたセルフイメージ
大局観	浅薄、表面的	より広く見て、より広い見解を与える	高圧的、傲慢
社会的知性	手掛かりがない、分離された	気持ちを理解する、共感的	過度に分析し過ぎる、自分の心を欺く
自律心	衝動的、自制心がない	マインドフル、規律正しい	抑圧された、強迫的
リーダーシップ	従う人、受け身	他者にポジティブな影響を与える	威張り屋、支配的
創造性	同調する、単純	実用的な独自性、独創的	変人、奇妙
思慮深さ	向こう見ずな、スリルを求める	賢明に慎重になる、目標志向	慎重になり過ぎる、躊躇する
ユーモア	深刻すぎる、平坦な感情	他者と笑う、遊び心がある	攻撃的、軽薄

## フォーカス: 最適な強みの活用

### 強みを最適に活用する

最適な強みの活用とは、徳性の強みを正しい時に正しい量、使うことができることです。そこに至るまでには練習と注意を要します。最適な強みの活用のカギは様々な強みの活用のバランスをとり、「全然使わない」のでもなく、「使い過ぎる」のでもない、スイートスポットの中に強みを保ち続けることです。前頁の強み活用チャートを探求する時、強調された中央のコラムにある、均衡がとれて最適に活かしている時の強みにフォーカスしてください。

過去に自分の強みを最適に活かした時のことを思い出し、以下の4つの質問に答えてください。

- ・ それはいつでしたか？
- ・ あなたはどこにいましたか？
- ・ 何をしていましたか？
- ・ 誰といましたか？

## 活用方法: 最適な強みの活用

### 強みの使い過ぎ

特徴的な強みを使い過ぎる傾向について認識していると、対立や問題をよりうまく理解することができます。以下のアクティビティは徳性の強みの使い過ぎを対処する上で助けとなり、自分の強みの活かし方のバランスを調整するために役立ちます。

### STEP 01

#### 人生における課題

あなたが最近、直面している問題や課題について考えてください。その経験が不安な気持ちや不確実性を生み出している可能性があります。また、その問題に関わる他者と、彼らの気持ちを考えてください。

STEP  
02

特徴的な強みを振り返る

自分の困難な課題を詳しく思い出す際、あなたの強みを1つ、もしくはそれ以上、使い過ぎていたかもしれない時を振り返ってください。まずは使い過ぎていたかもしれない特徴的な強みから検討し、次に他の強みを振り返ってください。

STEP  
03

バランスを見つける

それでは今、強みを使い過ぎるとどのようになるのかを認識できたところなので、将来、その状況でどのように他の強みを活かすと、よりよいバランスがとれるようになるのかを考えてください。あなたの特徴的な強みに関するアイデアが以下のチャートにありますので、活用してください。

特徴的な強みバランスチャート

強み	使い過ぎ	バランスを見つける
向学心	向学心を使い過ぎるとあなたは知ったかぶりだと思われる可能性があります。あなたの周りにいる人達が別の目標をもっている時でさえ、あなたはいつも何かを言ったり、情報を共有したりしているかもしれません。	相手を理解し、フィードバックを取り入れるために、社会的知性を活かして相手に確認することは向学心を和らげる1つの方法です。彼らが何について知りたがっているのか、何を既に知っているのかに興味をもってください。
愛情	愛情を使い過ぎてしまう方法の1つはあなたが相手に強引に接して、相手が準備できている以上により親密になろうと試みてしまう時です。相手はあまり準備ができていないのにも関わらず、あなたは彼らに対して強い気持ち(や友情への強い意欲)を感じてしまっているかもしれません。	公平さと社会的知性を活かし、相手があなたの愛情表現をどのように感じているのかを振り返ってください。知的柔軟性と好奇心を活かし、自身との関係性において彼らがどのように感じているのか、フィードバックを集めてください。

特徴的な強みバランスチャート

強み	使い過ぎ	バランスを見つける
<p><b>好奇心</b></p>	<p>歯止めがきかない好奇心は過度に詮索好きになったり、差し出がましくなったり、他者の気分を害する恐れがあります。私事や他者の気持ちへの絶え間ない好奇心によって、相手は身を引いて、プライバシーや境界線を守ろうとする可能性があります。また、好奇心は手元にある目標からあなたの気を散らしてしまうかもしれません。</p>	<p>大局観と思慮深さを活かし、好奇心とのバランスをとってください。さらに、社会的知性を活かし、好奇心が相手にとって行き過ぎになっていないか認識してください。</p>
<p><b>熱意</b></p>	<p>熱意を使い過ぎるとある状況で単純にエネルギーや刺激を他者に与え過ぎ、高圧的になる恐れがあります。もしあなたが熱くなり過ぎていたら、人は引いていき、あなたを避けるかもしれません。</p>	<p>自律心を活かし、過度なエネルギーをコントロールし、熱意を抑制してください。また、社会的知性に目を向けて、あなたの熱意が他者へどれ程の影響を与えているのかを評価することも役立ちます。もし他者があなたの熱意によって、活力が湧いてくるどころかネガティブな影響を受けていたら、もう少し対処する必要があるかもしれません。</p>
<p><b>誠実さ</b></p>	<p>完全に正直であると問題を引き起こす場合があります。もしあなたが正直すぎると、あなたは他者の気持ちを考慮せず、相手を傷つける可能性があります。多くの場合、相手は真実を受け入れるための心理的な準備ができていません。ある状況では完全なる正直さが求められますが、ある状況では、それによって他者は不要に傷つけられるかもしれません。</p>	<p>真実を和らげる必要がある状況を理解することは重要です。あなたは親切心と社会的知性の強みに目を向けることで、誠実さを使い過ぎ、相手の気持ちを考慮せずに傷つけてしまうことを抑制することができます。あなたのメッセージがどのように他者に伝わっているかに気づいてください。正直なフィードバックを求めてください。</p>

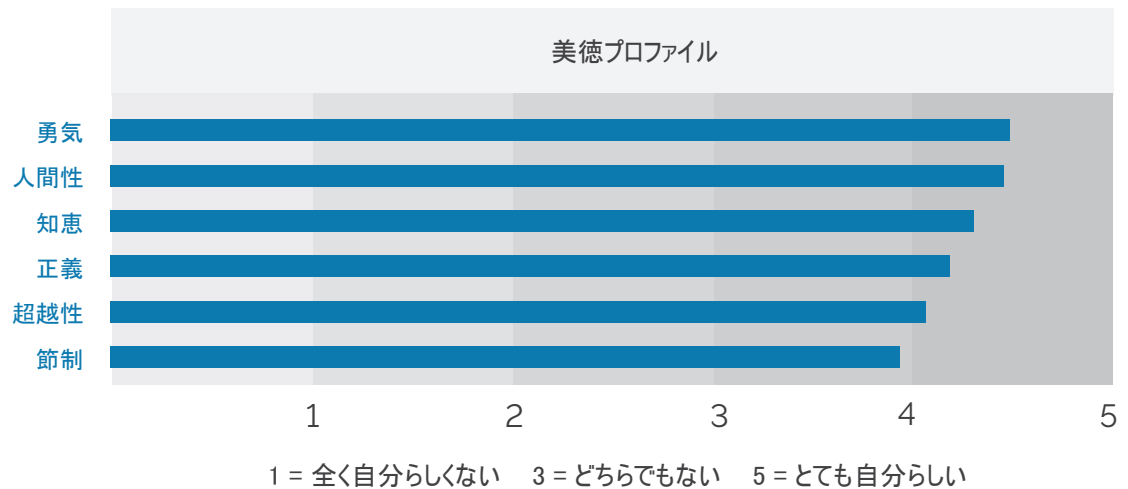
## 概要：美德

各々の徳性の強みやレポートの順位の中で各々の強みがどのように関連しているのかを学んできました。ここでは、あなたの徳性の強みがどのように美德へと至るかについて学んでいきましょう。美德とは善良さや成就、充足の側面を表し、各24種の強み全てが分類される、より高次でより幅広いカテゴリーのことです。

## あなたの結果：美德

あなたの最も強い美德は勇氣です。あなたの最も高い美德のカテゴリーは、VIA調査に組み込まれた研究に基づくテストを用いて決定されます。テスト内の特定の質問に対するあなたの回答に基づくと、あなたは勇氣の美德のカテゴリーを最も高く評価していました。

あなたは特に困難なチャレンジを乗り越えなければならない時、目標達成のためのモチベーションを見つけるために自分を深く掘り下げることが得意です。勇氣がある人は恐怖や不安を感じないという訳ではありません。不安をあまり感じない人は無謀で非合理的なリスクを取ってしまうかもしれません。勇氣は恐怖よりも偉大な自己の深い部分にある行動意志から湧き上がるものです。



**勇氣** - 内外の反対に直面しても目標達成のために意志を行使する感情的な強みです。勇敢さ、忍耐力、誠実さ、熱意の強みがあります。

**人間性** - 仲間と結束して助け合う(tending and befriending)という対人関係の強みです。愛情、親切心、社会的知性の強みがあります。

**知恵** - 知識の習得と活用を伴う認知の強みです。創造性、好奇心、知的柔軟性、向学心、大局観の強みがあります。

**正義** - 健全なコミュニティ生活の基礎になる市民の強みです。チームワーク、公平さ、リーダーシップの強みがあります。

**超越性** - より大きな世界や宇宙との繋がりを努力して構築し、意味を与える強みです。審美眼、感謝、希望、ユーモア、スピリチュアリティの強みがあります。

**節制** - 過剰から身を守る強みです。寛容さ、謙虚さ、思慮深さ、自律心の強みがあります。

## フォーカス: 美德

### あなたの1番目の美德

VIA調査を受検することによって、あなたは数千年に渡り、哲学者や偉大な思想家によって議論され、熟考されてきた資質について評価されます。それらの特性の中で、あなたの最も高い美德は勇気です。

- ・ 特徴的な美德が勇気であることに対して、あなたはどう思いましたか？
- ・ どのように勇気があなたの人生で役立ってきましたか？
- ・ 人とのコミュニケーションや問題への対処について、あなたは勇気を通して、どのように家庭や職場で他者にアプローチしていますか？

## 活用方法: 美德

### 美德を高める

美德は文化や国籍を超えた人間の善良さに関連します。その美德のカテゴリー内にある最も高い強みを意図的に活用することで、自分の美德を高めることができます。

### STEP 01

#### 美德を選ぶ

あなたが高めたい美德を1つ選んでください。選ぶために次頁の探求するための質問が記載されたチャートを活用してください。

### STEP 02

#### 美德へと至る経路の強みを見つける

あなたが選んだ美德のカテゴリー内にある最も高い自分の強みをその美德を活性化させるための経路として、1週間、新しい方法で活用してください。

美德チャート		
美德	振り返りのための質問	経路となる強み
勇気	挑戦や困難に直面しても行動するために、どのように自己の内面をより深く掘り下げますか？	熱意
人間性	どのように他者や人間関係により重点を置けるようになりますか？ どのような関係構築の仕方がありますか？	愛情
知恵	より知識に重点が置き、思考重視になれる方法は何ですか？	向学心
正義	どのようにもっとコミュニティ志向になれるですか？また、どのようにあなたは所属する集団のために、より大きなサポートを提供し、アドボカシーを行えますか？	公平さ
超越性	どのように意義や目的、神聖なものとの繋がりを育みたいですか？	希望
節制	よくない習慣を変えるために、甘やかし過ぎから身を守るために、または、個人的な反応に対処するために、あなたは何ができますか？	寛容さ

## 概要：徳性の強み表現マップ

24種の徳性の強みは、どのように世界と繋がり、人と繋がるかを表す2つの側面から概念化されます。1つ目の側面は「頭と心」つまり、どの程度、強みが知的な活動（例：思考、論理、分析）または、心の内面（例：気分、感情、直感）に基づいているかを表します。もう1つの側面は「関係性と個人内」の連続したつながりで、どの程度、強みが他者、もしくは自分自身に向いているのかを表します。

### 徳性の強み表現マップを理解する

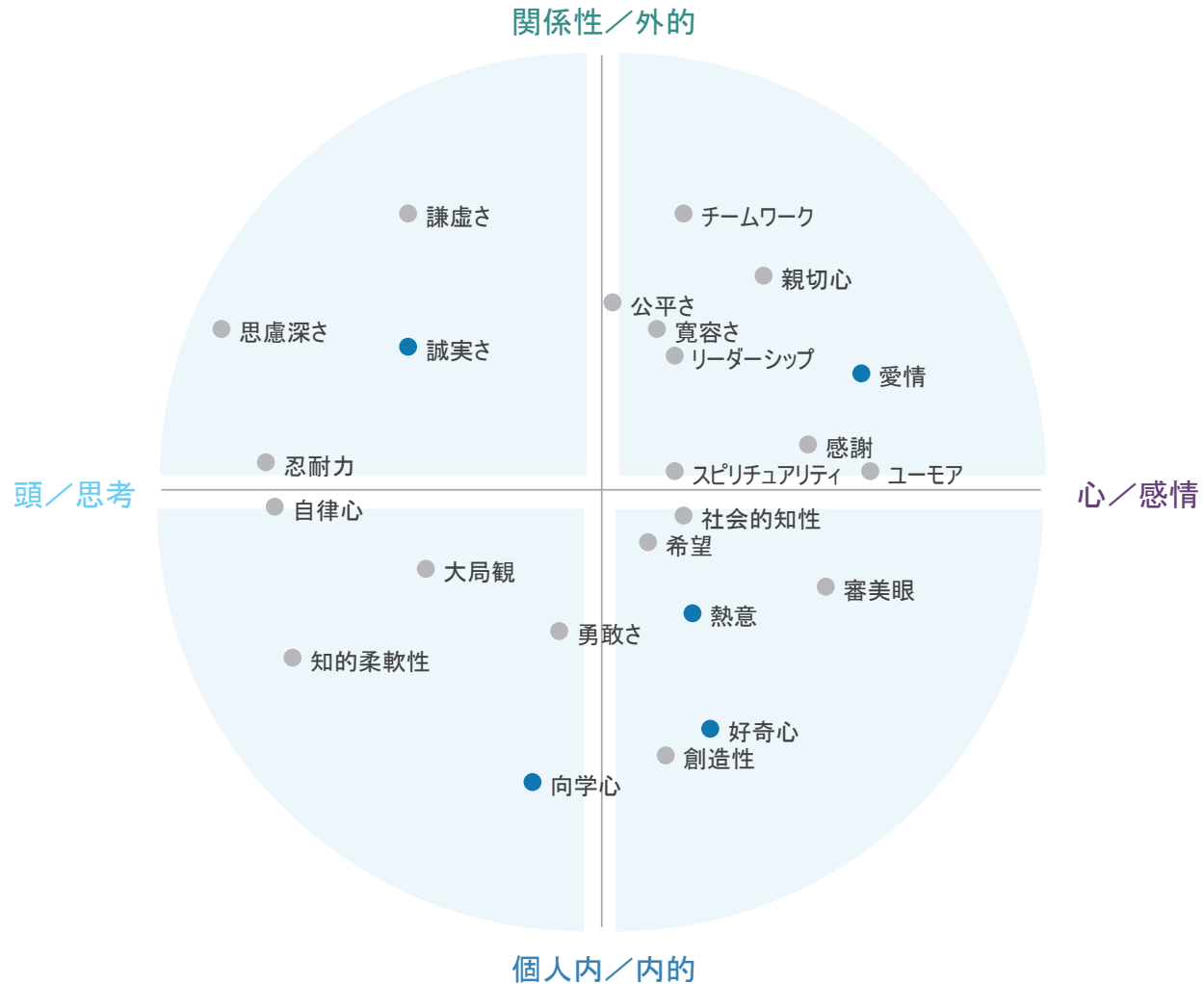
次頁のマップの横軸（心と頭の連続したつながり）は左側が「頭（思考）」の強み（例：知的柔軟性、思慮深さ）で、右側が「心（感情）」の強み（例：感謝、愛情）になります。

続いて、縦軸は上側が基本的にそれを活かすために他者を必要とする「外的（関係性）」の強み（例：チームワーク）で、下側がそれを表すのに自分自身を必要とする「内的（個人内）」の強みになります。（例：創造性）

次頁のマップを振り返る時、各々の位置は、どのように強みがある一定のパターンで一緒に群を成しているかという調査結果に基づいた、科学的な発見によって定められているため、どのレポートも点の位置は正確に同じ場所にあります。（心、頭、関係性、個人内という名称は科学的な研究が成された後に追加されました。）このマップ上で個人差がある部分はどの5つの点に太く色がついているかです。それらはあなたの特徴的な強みです。



## あなたの結果：徳性の強み表現マップ



## 活用方法：徳性の強み表現マップ

どの徳性の強みも頭(思考)、心(感情)、個人内、関係性の全てを通して表すことができるということを心に留めて置いてください。このマップは各々の強みがどのように表現されているか、その傾向で観察されたものを示しているだけで、結論ではありません。また、このマップのどの象限にいくつの特徴的な強みがあるべきという「理想」のプロファイルも存在しません。このマップはあなたが自分の人生について考えたり、強みの表れ方にバランスがとれているかを考えるためのものです。

## 活用方法: 徳性の強み表現マップ

いつもではないですが、多くの場合、マップ上における同じ象限の強みは一緒に使われることがあります。例えば、好奇心と創造性はよく一緒に出てきます。新しいアイデア(創造性)は質問をすること(好奇心)でインスパイアされる可能性があります。一方、異なる象限にある徳性の強みは普段、一緒に出てくることがあまりないため、トレードオフされている可能性があります。例えば、向学心は一人で勉強している時やオンラインコースを受講している時に強く表れる可能性があります。一方、チームワークは通常、他者と協力している中で表れます。

STEP  
01

## 特徴的な強みの組み合わせを見つける

徳性の強み表現マップでお互いが同じ象限にある自分の特徴的な強み(太い点)を見てください。

STEP  
02

## 強みの表現を探求する

これらの強みがポジティブな形で一緒に出てきた状況を考えてください。思考や感情を通して、この強みの組み合わせがどのように表現されたのかを考えてください。どのように個人の内部で、関係性の中で表現されましたか？別の象限にある自分の他の特徴的な強みも考慮してください。もしあれば、その強みがその状況でどのような役割をもっていましたか？

STEP  
03

## 前に進む

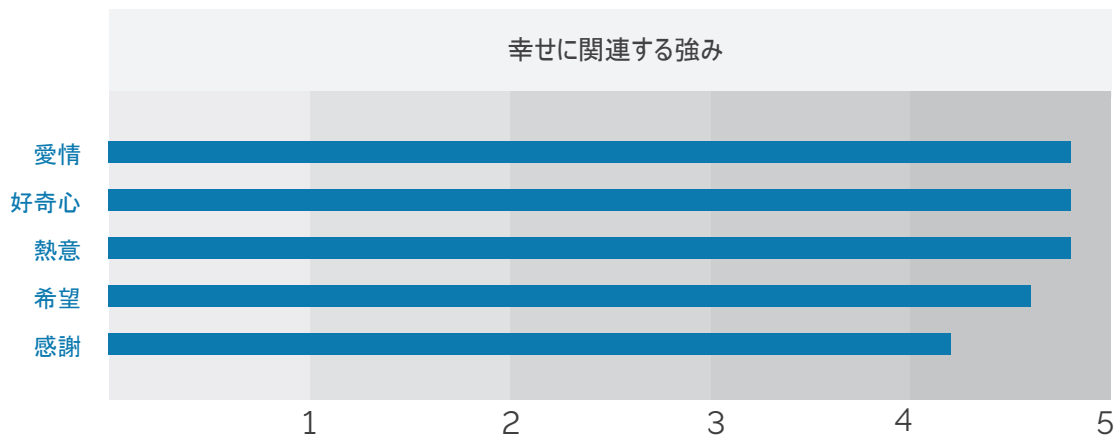
自分に利益をもたらすためにあなたの特徴的な強みの組み合わせ(2つ以上の強み)がまた一緒に働くような直近の状況を想像してください。どのようにそれらの強みがあなたの心(感情)や頭(思考)を表すために活かせるのか、あなたと他者を繋げるために活かせるのか、一人で振り返る時間に自分自身と深く繋がるために活かせるのかについて頭の中で描いてください。

## 概要：幸せに関連する強み（ハピネス・ストレンクス）

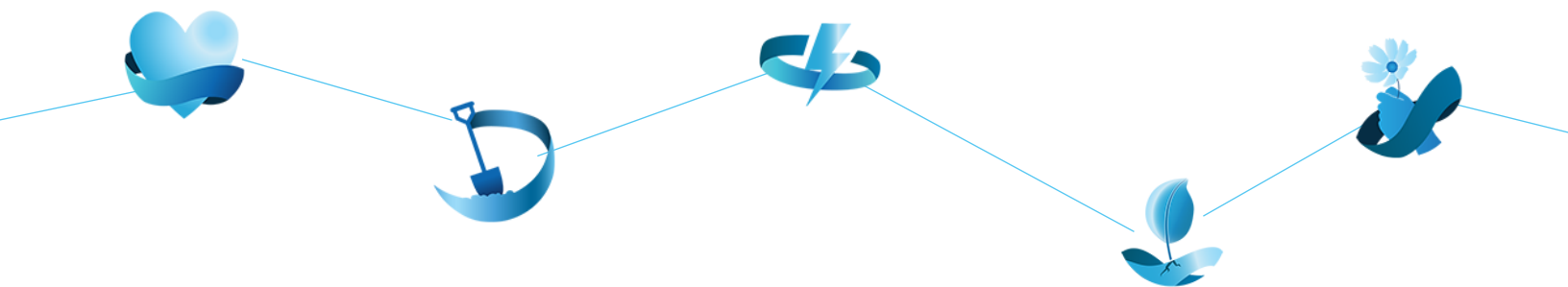
誰しもが幸せになりたいと思っています。誰も笑顔で笑わず、人生の良さを感じたくなく、ポジティブな感情を経験したくない人なんていないでしょう。徳性の強み、特に特徴的な強みを活かすことは幸せを得る上で重要な要素になります。特徴的な強みにフォーカスすることでウェルビーイングは自然に高まりますが、文化に関係なく、（あなたが所有する）ある5つの徳性の強みは特に幸せに強い関連があるといくつもの研究で報告されています。このセクションでは、より幸せな人生をつくるために、どのようにその5つの強みを活かすことができるかを探求します。

## あなたの結果：幸せに関連する強み

下のグラフは幸せに関連する5つの強みの個人スコアと順位です。次頁のチャートはどのようにそれぞれの幸せに関連する強み（ハピネス・ストレンクス）があなたの幸せに関係しているのかを意味します。



1 = 全く自分らしくない 3 = どちらでもない 5 = とても自分らしい



幸せに関連する強みチャート

徳性の強み	どのようにあなたの幸せに関連するか？
愛情	<p>愛情の強みは自分自身と他者との間で温かい真心や親密さを与え合い、受け取り合うこと、その両方が含まれます。これは健全でポジティブな人間関係を築くための基盤となりますが、研究者はこのことを幸福感を高めるための最善の方法の1つであると見ています。</p>
好奇心	<p>あなたの好奇心に関わる脳の部位をエクササイズすることで、新しいことや違うことを追求できるようになります。それは世界や自分自身、そして他者について探求することをインスパイアします。そのことで、あなたは新しい発見をし、成長し、ウェルビーイングを高めます。</p>
熱意	<p>あなたが熱意の強みを使う時、あなたは人生の中で今、起きていることに対して熱くなり、ワクワクします。身体と心を使った行動によってエネルギーを高めるため、あなたは心理学者が言う「行動活性化」を行っている状態です。あなたは外側に向かって表れる熱狂としての熱意を、もしくは、今、起きていることに対して自分自身の内側で湧いてくる感謝や興奮としての熱意を経験しているかもしれません。</p>
希望	<p>希望に満ちているということは、将来のことを考え、様々な目標達成のためのステップを取ることが得意であることを意味します。希望に満ちた人は目的地に到達するための多くの異なる経路を考え、たとえ挫折しても、自信をもち、モチベーションを保っています。</p>
感謝	<p>あなたが感謝を表す時、あなたは自分の思考や感情に急激なシフトを引き起こします。あなたはポジティブな感情を感じ、自分の気を散らす自動思考の外側で考えます。感謝はあなたをあなた自身の外側に連れて行き、他者と繋げます。それゆえ、感謝は良好な人間関係を築くメカニズムとして見ることができます。</p>

## フォーカス: 幸せに関連する強み

幸せと強みの活用は連続したポジティブなループであると考えられます。あなたが自分の強みを活かしている時、より幸せに感じますし、あなたが幸せな時は強みを活かしている可能性があります。

幸せな時に何が起きているのかを認識するようになると、その状況での強みの活かし方に気づけるようになります。その気づきを他の人生の領域に応用することで、自分の幸せを築いていくことができます。

あなたが幸せな時を考えてください。

- ・ 誰と一緒にですか？
- ・ 何をしていますか？
- ・ 5つの幸せに関連する強みのうち、その経験の中でどの強みが最も生きていますか？

## 活用方法: 幸せに関連する強み

### 5つの幸せに関連する強みをそれぞれ高める

この幸せに関連する強みがあなたの順位リストのどこにあり、意識的に練習することで高めることができると研究で示されています。これらの強みと幸せを高めるエクササイズをそれぞれ試してみてください。

### STEP 01

#### 幸せに関連する強みを1つ選ぶ

幸せに最も関連する5つの強みのうち、あなたが自分の人生の中で探求し、より活かしたいと思う強みを1つ選んでください。

### STEP 02

#### 具体的にその強みのためにデザインされた活動を練習する

日常生活でその強みを活かせる些細なやり方を見つけてください。アイデアを出すために次頁のチャートを見てください。

幸せに関連する強みの高め方チャート

強み	高め方
愛情	<p>慈悲の瞑想 (loving-kindness meditation) に取り組んでください。快適なスペースを見つけて、静かに座り、自分自身と他者の幸福と平和を願う練習をしてください。マインドフルネス・プログラムに取り入れられ、研究者によって研究されている基本的な慈悲の瞑想のマントラは以下の通りです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 私とあなたが慈悲に満たされますように。</li> <li>・ 私とあなたが内と外の危険から安全でありますように。</li> <li>・ 私とあなたの心と身体が健康でありますように。</li> <li>・ 私とあなたが安心して幸せでありますように。</li> </ul>
好奇心	<p>皿洗いや請求書の支払い、または洗濯物畳み等、嫌いな活動を考えてください。次回、その活動に従事している時、その活動の目新しい、または期待していなかった特徴を3つ見つけ、そこにフォーカスしてください。例えば、もし皿洗いが興味の低い活動であれば、石鹸の匂いやポットの重たさ、泡だらけの水の温かさを意識してください。この単調な活動について驚くべきことを1つ見つけることができますか？</p>
熱意	<p>アクティブになってください！身体を使うエクササイズに従事するとエネルギーが高まり、持久力も改善されます。必要な時間は毎日30分です。それによって精神と活力の違いに気づくでしょう。アイススケートやハイキング、テニス、自転車等、自分にとって楽しいと感じられる身体活動を選び、やってください！熱意の強みを高め、心身の健康も改善されるでしょう。</p>
希望	<p>少し立ち止まり、来年について考えて、そこに現れる最高のあなたの姿を想像してください。楽しい活動に従事している自分や重要な目標に向かって取り組んでいる自分を想像してください。明確なイメージを掴んだ後に、どのように自分の強みを活かしてそこに辿り着いたのかを含め、その詳細を書き出してください。最高の自分の姿を書くことは未来に対する論理的な構造をつくり、あなたが漠然としたアイデアの世界から具体的で現実的な可能性へと進むのを助けます。</p>
感謝	<p>ペンと紙（もしくは指とキーボード）を用意して、あなたが感謝している人に向けた手紙を書いてください。自分自身に重要な影響を与えてくれたけれども、適切な形で感謝の意を述べていない人を思い浮かべてください。彼らの行為によって、どのようにあなたがポジティブな恩恵を受けたのかを振り返り、彼らに感謝の手紙を書いてください。その人に電話をしたり、直接会う約束をして、その手紙を読み上げることを追加しても構いません。その経験はあなた自身とその人にとって満足感をもたらすでしょう。</p>

## 前に進む

VIA全24種の徳性の強みレポートは、あなたの全てのVIA徳性の強みプロフィールに関する包括的なレビューを提供します。私達はあなたが自分の特徴的な強み、中位の強み、下位の強み、そして、様々な角度から見る強みのプロフィールの学習を楽しんで頂けていたらと願っています。このレポートで見てきたように、あなたの徳性の強みは人生の全ての領域に影響しています。研究によって、これらのポジティブな性格の性質を理解し、感謝することは自身の最高の可能性を開花させる重要な経路であることが報告されています。

私達はあなたに自分の強みの活用を実験し、話し合い、遊ぶことを奨励します。あなたの人生の中で自分の強みを強みに、そして注意深く活かすことができる方法を探してください。平凡な毎日の習慣から刺激的で人生を変えるような経験に至るまで、自分の徳性の強みは現れているはずで

あなたがより良い人間関係を構築するために、職場のエンゲージメントを向上させるために、目標を達成するために、素晴らしい幸せやウェルビーイングを見つけるために徳性の強みがどのように役立つかについて学び続けたければ、様々なリソースがあります。

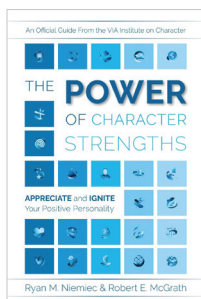
## 強みを育てる旅路は続く



### Start with Strengths オンラインコース(英語)

ストレスに対処するために、幸せを高めるために、人生の意味を育むために、そして、より強固な関係性を築くために、強みベースの実践を応用してください。このコースは入門編ですが充実しています。このコースはオンデマンドで受けることができます。

VIAホームページ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org))にて自分のアカウントでログインして「Start with Strengths オンラインコース」を購入できます。



### 書籍「The Power of Character Strengths」(英語)

あなたの中にある最良のものに感謝する方法を見つけ、最高の可能性を解き放ち、人生の目標を達成してください。このベストセラーの本には、24種の徳性の強みを活かした100以上の具体的なプラクティスと、「ストレングスビルダー」と呼ばれる4つのステップから成る研究に基づいたプログラムの詳細が記載されています。

VIAのホームページ([Characterstrengthsbook.com](http://Characterstrengthsbook.com))より購入できます。

Take our survey online to let us know what you think of the Total 24 Report

<https://www.surveymonkey.com/r/FMWR7W>