

# ストレングスファインダー 34資質の長所短所まるわかりカード

本資料は“自己理解のプロなるとし”がつくった、  
34資質を楽しくわかりやすく学べるカードです。

自分の資質の長所短所の具体的な出方を  
チェックして、自己理解を深めましょう！！

本資料の二次配布・転載・改変は禁止しています。  
友達同士など、個人間での利用は大歓迎です！



# 使い方の4ステップ

- ①カードは印刷して切り取っても、データのまま使っても構いません。
- ②実行力→影響力→人間関係構築力→戦略的思考力の順に並んでいます。自分の資質を見つけて読んでみましょう。
- ③長所と短所を読むと、ピンとくる部分とこない部分があるかと思います。ピンときた部分にまつわる具体的なエピソードを思い出してみましょう。
- ④友達・恋人・家族などとエピソードを共有し、自己理解と相互理解を深めながら楽しみましょう！

# 実行力の資質

## アレンジ

### 長所

- ・複数の人や物を組み合わせて、仕事を効率的に進める。マルチタスク。
- ・自分は主役にならずに指揮をとれる。プロジェクト管理が得意。
- ・1つのやり方にとらわれず、柔軟に仕事を進めることができる。
- ・物事を整理して、仕事を適切な人に任せられる。適所適材。

### 短所

- ・効率的な仕事の進め方を探し続けるため変化が激しく、周囲が混乱する。
- ・組み合わせられる人や物が少ないときに、力を発揮できない。
- ・変化についていけない人に抵抗を感じる。

## 公平性

### 長所

- ・ルール・規則・マニュアルをつくり、同じ方法で淡々と仕事を進められる。
- ・えこひいきせず、常に中立な立場をとるため信頼される。
- ・組織全体の要望を重視することができる。
- ・誰に対しても平等に接することができる。

### 短所

- ・ルールや規則を重んじるあまり、柔軟性に欠けてしまうことがある。
- ・個人を大切にするための例外対応が認められない。
- ・業務手順が確立されていないと動き出せない。
- ・えこひいきする人に抵抗を感じる。

## 責任感

### 長所

- ・任された仕事をやりとげる。担当範囲が明確な時、力を発揮する。
- ・正義感が強く、正しいやり方で仕事を進める。
- ・約束を必ず守るため、周囲から信頼される。
- ・信頼されることでパフォーマンスが上がる。

### 短所

- ・人に任せることが苦手で、一人で仕事を抱え込んでしまう。
- ・任されたことをやりとげるために、がんばりすぎてしまう。
- ・担当範囲があやふやな時に抵抗を感じる。
- ・約束を守らない人に厳しい。

## 回復志向

### 長所

- ・マイナスの状態の人やものを、0に戻すのが得意。問題発見、問題解決。
- ・改善点を探し、修正することで仕事のクオリティを上げていく。
- ・他人の問題点を見つけることができる。
- ・困っている人や問題点と向き合える。

### 短所

- ・性格や容姿など、変えられないものまで改善しようとして苦しくなる。
- ・欠点ばかりが目についてしまい、自信がなくなってしまうことがある。
- ・他人の問題点ばかりを指摘して関係が悪化する。
- ・周囲にネガティブだと思われがち。

## 慎重さ

### 長所

- ・リスクを先読みし、準備してから行動にうつすことができる。
- ・無駄な失敗や問題を前もって避けることができる。
- ・じっくりと時間をかけて検討することができる。
- ・不用意に情報を公開しない。

### 短所

- ・リスクを恐れて丁寧に進めるあまり、1つの仕事に時間がかかる。
- ・自己開示が苦手で、距離が縮まるのに時間がかかる。
- ・検討しすぎるあまり、チャンスを逃してしまう。

## 達成欲

### 長所

- ・量をこなすことに抵抗がなく、コツコツと努力することができる。
- ・活動量が多く、時間を無駄にせず生産性が高い。
- ・チームの生産性を上げることができる。
- ・タスクリストを次々と完了させていく。

### 短所

- ・休むことを忘れて、体を壊してしまう。ワーカホリック。
- ・何もせずに休んでいるとぞわぞわしてしまう。
- ・周囲にも自分と同じ生産性を求めてしまう。
- ・人よりも仕事の成果を大事にしてしまう。

## 規律性

### 長所

- ・あらかじめ計画を立てて、その通りに仕事を進める。納期や期限を守る。
- ・予定表や進捗管理表をつくり、仕事の進捗を管理できる。
- ・ルーティンをつくり、毎日淡々と進める。習慣化が得意。
- ・混乱した状況を整理して、仕組み化できる。

### 短所

- ・予定や進捗状況が整理されていない状況にイライラする。
- ・計画が立てづらい仕事が苦手。
- ・急な予定変更には抵抗を感じる。

## 信念

### 長所

- ・譲れない価値観ののっとなって行動するので、周囲から信頼される。
- ・他人や組織の方向性がブレた時に、本来の道に軌道修正できる。
- ・信じている価値観ののっとなって、利他的な行動がとれる。
- ・働く目的や意義を大切にできる。

### 短所

- ・自分が信じているやり方に固執して、頑固になってしまう。
- ・他人のために動くあまり、自分を犠牲にしてしまう。
- ・自分の譲れない価値観を他人に押し付けてしまう。

## 目標志向

### 長所

- ・1つのことに集中し、周囲の音が聞こえないくらい集中して取り組む。
- ・チームが目標に向かって仕事を進められるようリーダーシップをとる。
- ・具体的な目標が立つとパフォーマンスが上がる。
- ・目標達成のために、優先順位を明確にできる。

### 短所

- ・ゴールが決まっていなくてパフォーマンスが下がる。
- ・目標達成を重視するあまり、過程を楽しめない。
- ・目標達成に役立たないことを切り捨ててしまう。

# 影響力の資質

## 活発性

### 長所

- ・議論や思考にとどまらず、行動を大事にする。停滞している状況を動かす。
- ・考えたことをすぐに行動にうつすことができる。スピード感がある。
- ・行動の結果から学ぶ。失敗や経験から学ぶ。
- ・思いついたら新しいことをはじめる。

### 短所

- ・思考を大切にしている人やリスクを避けたい人に、ストレスを感じさせる。
- ・一度ははじめたことを終わらせる前に、新しいことをはじめてしまう。
- ・考えが足りてない行動による失敗に、周囲を巻き込む。
- ・考える前に行動してしまう。

## 最上志向

### 長所

- ・自分の強みを磨くことに集中し、人の強みにも気づくことができる。
- ・現状に満足することなく、高い理想や質を目指して行動する。
- ・興味があることに全力で取り組む。
- ・無駄が嫌いで、効率を重視する。

### 短所

- ・興味のないことにやる気が起きず、自分の弱みや問題点にも目を向けない。
- ・周囲に向上心を押し付け、人を優秀さで区別する。
- ・細かいことにこだわるあまり、生産性が下がる。
- ・理想と現実の差に勝手に落ち込む。

## 社交性

### 長所

- ・初対面の人と関わることに抵抗がなく、すぐに打ち解けることができる。
- ・様々な人と会うことで、広いネットワークを構築できる。
- ・出会った人を魅了して、自分を好きにさせる。

### 短所

- ・深い付き合いを大切にしている人からは、表面的で浅い人だと思われる。
- ・嫌われることを恐れて、人からの頼みを断れない。
- ・人と会う予定をいれすぎて、自分の時間を失う。

## 競争性

### 長所

- ・ライバルがいるとパフォーマンスがあがる。No.1になるために努力する。
- ・チームが一丸となって勝つために、リーダーシップがとれる。
- ・やらなければいけないことも、ゲーム感覚で楽しめる。
- ・他人と比較するために、達成度を確認する。

### 短所

- ・ゲームや遊びにも勝ち負けを持ち込んで、大人気なくなる。
- ・勝負に負けると落ち込みすぎて、回復に時間がかかる。
- ・勝つことに夢中になって目的を見失ってしまう
- ・勝てない勝負や領域に興味を示さない。

## 自我

### 長所

- ・認められたり注目されることで、最高のパフォーマンスを発揮する。
- ・それぞれに合った方法で相手を承認できる。
- ・独立心が強く、1人で何かを成し遂げる。
- ・感謝されるために努力する。

### 短所

- ・チームでの達成よりも、自分が認められることを優先してしまう。
- ・共同作業や裏方など、自分が目立てない仕事や環境が苦手。
- ・自分が周囲からどう見られているかに意識が向きすぎる。
- ・ネガティブなフィードバックに弱い。

## 指令性

### 長所

- ・意見の対立や議論を恐れず、裏表のない率直な意見を言う。
- ・耳の痛いフィードバックも真摯に受け止める。
- ・ハッキリ伝えることで、相手の行動を促す。
- ・主導権を握って場をコントロールできる。

### 短所

- ・自分に主導権がなく、人から命令されることを嫌う。
- ・言葉が率直すぎて衝突を起こしてしまう。
- ・物言いが端的すぎて誤解を生んでしまう。

## コミュニケーション

### 長所

- ・例え話が上手で、相手が状況を想像できるように話せる。
- ・会話や文章での表現力が豊かで、相手の心を動かせる。
- ・伝えたいメッセージを強調して伝えることができる。
- ・話しながら考えることができる。

### 短所

- ・自分の話をしすぎてしまい、相手の話をじっと聞けない。
- ・沈黙すべき時もペラペラと話しすぎてしまう。

## 自己確信

### 長所

- ・「自分ならできる」という自信があるため、リスクを恐れずにとれる。
- ・進む道、とるべき方法を自分で選ぶことができる。
- ・言葉に説得力があり、周囲に安心感を与える。
- ・未経験のことにも積極的に挑戦できる。

### 短所

- ・自分の考えが正しいと思い込み、頑固になってしまう。
- ・自分の意見を譲らず、チームメンバーと協業できない。
- ・人の意見やアドバイスを聞かず、傲慢だと思われる。

# 人間関係構築力の資質

## 運命思考

### 長所

- ・過去・現在・未来のつながりを実感しており、失敗も必要だと受け入れる。
- ・全てのことがつながっているということを伝えて、安心感をもたらす。
- ・他人を傷つけると回り回って自分に返ってくると信じ、傷つけない。
- ・どんな人や出来事も受け入れる包容力があり、落ち着きがある。

### 短所

- ・全ての出来事を受け入れるあまり、自ら決断することを難しく感じる。
- ・直感的に感じているつながりを他人に説明できず、理解されない。
- ・風変わりでスピリチュアル系の、浮世ばなれした人だと思われる。

## 親密性

### 長所

- ・仲がいい人と働いているとパフォーマンスがあがる。
- ・1対1で深い関係を築き、仲を深めていける。
- ・仕事仲間を家族のように大切にできる。
- ・誠実で信頼される。

### 短所

- ・大人数の集まりが苦手で、打ち解けるのに時間がかかってしまう。
- ・仲が良い人を優先するため、えこひいきしてるように思われる。
- ・浅い関係を嫌い、深いつき合いを相手に求めすぎてしまう。

## 適応性

### 長所

- ・突発的な出来事やアドリブにも臨機応変に対応できる。
- ・過去や未来にとらわれず、今この瞬間を大切にできる。
- ・変化に逆らわず、流れに沿って対応できる。

### 短所

- ・予測可能なことや、同じことの繰り返しに飽きてしまう。
- ・目標や計画を立てず、日々の出来事に流されてしまう。
- ・流れに身を任せるあまり、方向性が定まらない。

## 共感性

### 長所

- ・直感が鋭く、他人がどう感じているかわかる。場の空気が読める。
- ・人の痛みや喜びを自分の痛みや喜びとして感じ、寄り添える。
- ・人の気持ちを尊重するため、周りの人から相談されやすい。
- ・合理性だけでなく、人の感情を考慮して判断できる。

### 短所

- ・察するのがあたり前なので、「なんで察してくれないの」と不満を抱く。
- ・相手を気遣うあまり、言いたいことも言えず疲れてしまう。
- ・ネガティブな人の影響を受けて自分も落ち込んでしまう。
- ・情に流されすぎて合理的な判断ができなくなる。

## 成長促進

### 長所

- ・人の可能性を見出し、応援して伸ばすことができる。
- ・人のわずかな成長にも気づき、伝えることができる。
- ・人の可能性を信じ、忍耐強く待つことができる。

### 短所

- ・人の成長に注目するあまり、自分のことをないがしろにしてしまう
- ・その分野に才能がなく結果が出ない時も、応援し続けてしまう。

## 包含

### 長所

- ・国籍年齢性別性格などを問わず、多様性を受け入れられる。
- ・全ての人に役割と居場所を与え、チームワークを高める。
- ・輪の外にいる人に声をかけて引き入れることができる。
- ・人と人をつなぐことで、自然と情報が集まってくる。

### 短所

- ・みんなで仕事を進めることを重視するあまり、生産性を落としてしまう。
- ・誰でも見境なく輪に引き入れ、チームワークを乱してしまう。
- ・1人でいたい人にも輪に入ることを強要してしまう。

## 個別化

### 長所

- ・それぞれの強みを活かしたマネジメント・役割分担ができる
- ・人間1人1人の違いを理解し、尊重できる。
- ・個々人に合わせて、最適な対応ができる。
- ・人を決めつけて判断しない。

### 短所

- ・1人1人オーダーメイドで対応するあまり、時間が足りなくなる。
- ・個人を大切にすぎで、チーム全体の進行をジャマしてしまう。

## 調和性

### 長所

- ・みんなが納得できるやり方を見つけることができる。
- ・無駄な争いや対立を避けて、ものごとを前に進める。
- ・周囲の意見を引き出しながら、チームを引っ張る。

### 短所

- ・衝突を恐れすぎて、自分の意見を言えなくなってしまう。
- ・全体の合意を尊重するあまり、自分を犠牲にしてしまう。
- ・我慢し続けて不満をためすぎると爆発する。

## ポジティブ

### 長所

- ・苦しい状況でも、良い側面を見出して前向きにとらえられる。
- ・根拠のない明るい言葉で、その場を前向きにできる。
- ・嫌なことがあって落ち込んで、寝れば回復する。
- ・落ち込んでいる人を励まして、元気づける。

### 短所

- ・楽観的すぎて、周囲から深く考えてない人と思われる。
- ・根拠がない前向きさゆえに、リスク検討が甘くなる。
- ・ネガティブな人と一緒にいると、必要以上に疲れる。
- ・嫌なことや問題点から目をそらす。

# 戦略的思考力の資質

## 学習欲

### 長所

- ・知らないことを恐れず、全てを学びと捉えて進んでいく。
- ・新しい知識・スキルを積極的に学ぶことができる。
- ・チームを新しい体験ができる方向へと導く。

### 短所

- ・学ぶこと自体が楽しいため、アウトプットせず終わってしまう。
- ・もう学べることがないと思うと、その物事に急に飽きてしまう。

## 戦略性

### 長所

- ・物事を進めるためにあらゆる可能性を検討して、最善のルートを見つける。
- ・いくつものルートが見えるため、1つ失敗しても諦めずに続ける。
- ・物事の全体像を俯瞰して、わかりやすく構造化する。

### 短所

- ・ルートを検討することに時間を割きすぎて、なかなか動き出せない。
- ・直感でルートが見えるため、周囲もそうだと思い説明を怠る。

## 分析思考

### 長所

- ・感情的な問題にも、データや事実に基づいて冷静かつ公平に判断できる。
- ・「なぜ？根拠は？」と正しさを大切にし、説得力のある答えを出す。
- ・複雑なものを分解し、わかりやすく論理的に説明できる。

### 短所

- ・「なぜ？」と問うあまり、冷たく疑い深い印象を与えてしまう。
- ・事実やデータを重視するあまり、人の感情を無視してしまう。

## 原点思考

### 長所

- ・過去の経緯や背景を覚えており、同じ失敗を繰り返さず進める。
- ・過去の重要な事実を正確に記憶しておき、周囲に伝えられる。
- ・なぜ今そうしているのかを大事にするため、ブレない。

### 短所

- ・過去に固執するあまり思考が凝り固まって、行動が制限されてしまう。
- ・経緯がわからない時に不安を感じ、行動が制限されてしまう。
- ・過去にない事例に直面すると動揺してしまう。

## 着想

### 長所

- ・別のジャンルから要素を引っ張ってきて、アイデアを考える。
- ・これまでの常識にとらわれず、斬新なアイデアを思いつく。
- ・一見関係がなさそうな事柄同士に共通点を見出せる。
- ・行き詰まった問題を、新しい視点から解決する。

### 短所

- ・直感的にアイデアを思いつくので、周囲に順序立てて説明できない。
- ・話が飛んで、周囲に「何を言ってるのかわからない」と思われる。
- ・新しいもの好きのため、飽きっぽい。
- ・人と違い斬新であることに固執する。

## 未来志向

### 長所

- ・今実現していない未来を想像し共有することで、人をワクワクさせられる。
- ・未来のイメージを膨らませて、実現に向かっていく。
- ・ビジョンを語ってチームに活力を与える。

### 短所

- ・未来を想像するあまり、目の前の現実集中できない。
- ・実行が伴わず、空想家だと周囲に思われてしまう。
- ・ビジョンを持つことを人に強要してしまう。

## 収集心

### 長所

- ・役に立つと思ったモノや情報を積極的に集める。
- ・集めたモノや情報を人に提供することで助ける。
- ・新しい情報を次々とインプットできる。

### 短所

- ・せっかく集めても整理できておらず、散らかってしまう。
- ・十分な情報が集められてないと感じると不安になる。
- ・アウトプットせず、宝の持ち腐れになる。

## 内省

### 長所

- ・物事を様々な角度から深く考え、本質的な答えを出す。
- ・周囲にも問いを投げかけ、深く考える機会を与える。
- ・1人でじっくりと考えて答えを出すことができる。

### 短所

- ・考えている時間は周囲に意識が向かず、無関心だと勘違いされる。
- ・1人でじっくり考える時間がとれないと、消耗してしまう。
- ・思考に時間がとられすぎて、行動のスピードが落ちる。

# もっと詳しく自分を知りたい方は

このカードでは、資質が単独でどう出るかを知ることができます。

しかし日常生活において、資質は単独ではなく組み合わせで出るため、1人1人出方が全く異なります。

TOP5だけでもその組み合わせは3300万通り。

僕との対話・解説の中で、あなた独自の資質をトリセツにしてお伝えします。

ご興味がある方はこちらから👉 [https://narutoshi.com/for\\_individuals](https://narutoshi.com/for_individuals)

また、ストレングスファインダーを使って組織を活性化する、法人向けの研修も実施しています。

ご興味がある方はこちらから👉 [https://narutoshi.com/for\\_corporations](https://narutoshi.com/for_corporations)

