

自分の強みの見つけ方



自分の強み（長所）を見いだして就職や転職に活かしたいという人もいるでしょう。

しかし、
自分の強みがわからない
弱みならいくらでもあるのに
強みの見つけ方を知りたい

と自分の強みを見つけられない人も多いでしょうし、実際に強みと聞かれてもパツと思いつく人は少ないでしょう。

そこで、自分の強みがわからない理由や強みの見つけ方を教えますね。

自分の強みを知ればあなたに向いている仕事が見えてきます。

自分の強みがわからない2つの理由

自分の強みがわからない理由は以下の2つです。

- 1、自分を客観視できていない
- 2、強み（長所）をずば抜けた才能だと勘違いしている

順番に解説していきますね。

【1、自分を客観視できていない】

強みがないという人の多くが自分を客観視できていません。

素晴らしい強みがあったとしても、当たり前になってしまいが故に、気づけないことが多いです。

また自分を客観視できない人は、能力が低いということも分かっています。

アメリカのコネル大学の「正しい自己評価」についての研究を例に出します。

この研究では、とある試験のあとに「自分の成績はどの程度か」と学生に自己評価をさせました。

すると下位 25%にいる学生は「良い出来だったので上位に入りそう」と回答。

逆に上位の学生は「手応えがないので努力が必要」という人の割合が多い結果となりました。

この研究から、能力の低い人ほど自分を過大評価することが分かったのです。

自分を客観視できれば強みが見つかるだけでなく、仕事にも良い影響を与えます。

後ほど自分を客観視しながら強みを見つける方法を解説しますので、ぜひそちらも参考にしてみてください。

【2、強み（長所）をずば抜けた才能だと勘違いしている】

「強み」と聞くと、人よりずば抜けた才能だと感じている人もいます。

しかしハードルを上げてしまうと、自分の強みにフタをしてしまいます。

「強み」とは、特別な才能ではなく、自分が持っている能力の中で一番優れているものです。

他人と比べて優れているものだと勘違いしている人もいますが、そこを履き違えないように注意しましょう。

それでは自分の強みを見つける方法を紹介します。

過去の成功体験を探る

自分が過去に成功したことや、褒められたこと、評価されたことを思い出してみましょう。

それを追求していくと自分の強みが見えてきます。

例えば、

生徒会で行事を取り仕切った → 責任感、協調性
人とすぐに仲良くなる → コミュニケーション能力
気配りができる → 洞察能力、分析能力



できれば強みに関するエピソードやそう思った出来事を聞いておくと、面接や ES 対策で役立ちます。

情熱を持って取り組んだことを思い出す

これまで情熱を持って取り組んだことや、より多くの時間をかけてきたものは、間違いなく強みです。

私の場合だと、逆境に立たされた時ほど、物事を冷静に分析し判断する能力が引き出されます。

だから、何があっても大丈夫と思えるし実際になるようにしかならないと思っています。

友達からは「行動力ありすぎ」と言われ、間違いなく強みだと思っています。

誰しも、何かに熱中したことや、情熱を持っていたことはあるので、それを思い返して強み探しの参考にしてみましょう。

