



WVAPROSM

Character Strengths Profile



Sample

はじめに

VIA-Pro レポートは、個人のもつ徳性の強みについて理解を深めることを目的としています。このレポートは、個人にとっても、個人を支援する仕事に従事している方にとっても、お役立ていただけます。

仕事上、クライアント（または従業員や学生）を支援している方（心理学者、コーチ、コンサルタント、マネジャー、教育者）は、VIA-Proのご購入時に入手できる PDF版の『Practitioner's Guide』を必ずご覧ください。

徳性の強みに基づいた支援の目的は、対象者が自分自身や他者の最もよい所に気づき、強みを受け入れ、活用できるようにすることです。対象者は、気づきが深まることで、ポジティブな関係を構築し、より深い幸福を発見し、人生の目標を達成するために、よりよい状況へと導かれます。

対象者によっては、このレポートを説明し、1時間のミーティングを行うだけで十分な場合もありますが、数時間程かかる場合もあります。間違いなく、このレポートは、取組みの中で、何度も振り返って確認する資料になるでしょう。一部のページは特に有用ですので、コピーして対象者に渡すとよいでしょう。特に、各調査項目に掲載されているグラフを利用することをおすすめします



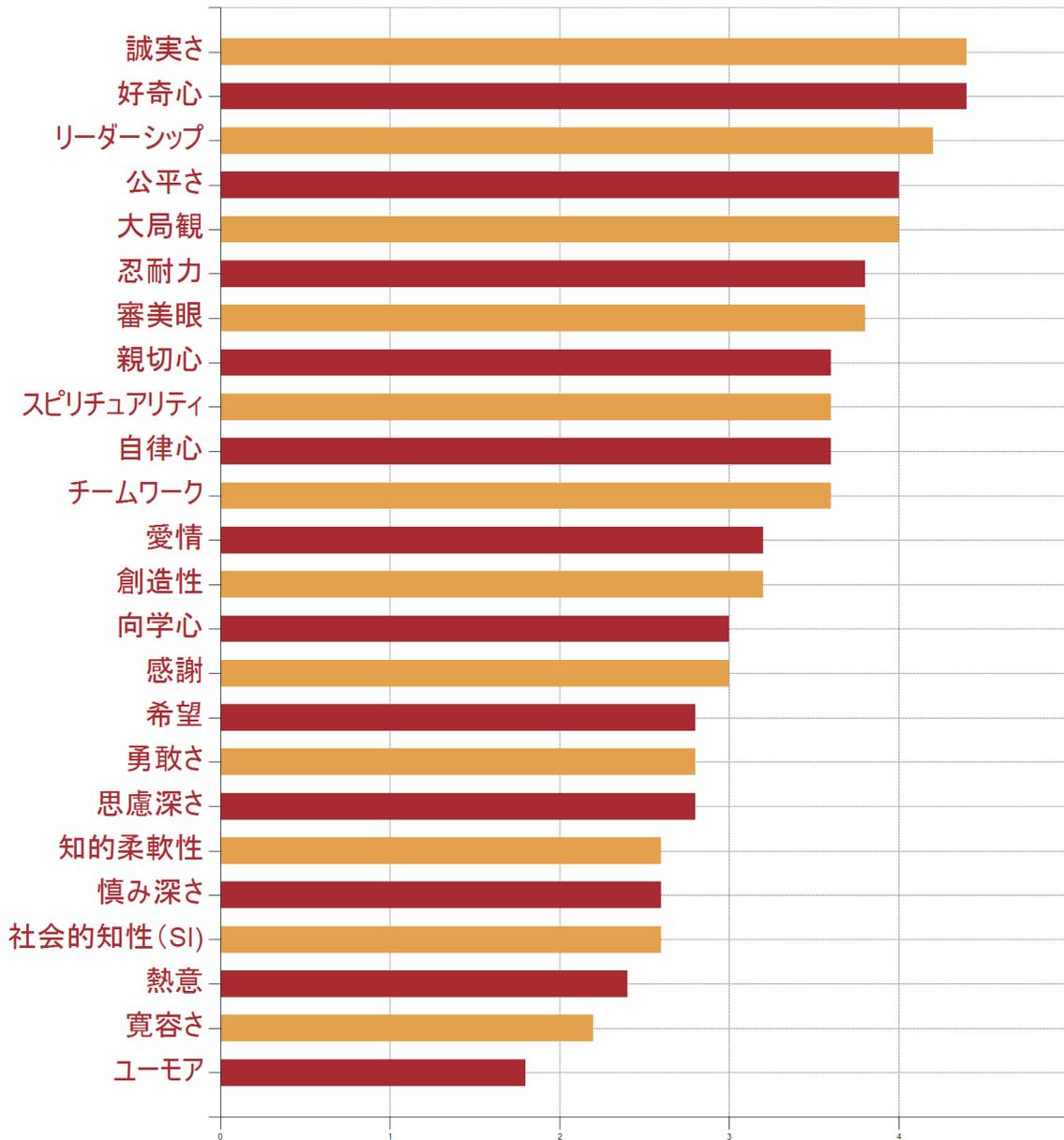
徳性の強みの順位表

徳性の強みは、スコアの高い順に表示されます。

表示される平均スコアは、24種類の徳性の強みそれぞれに対する5個の質問への回答の平均です。これらのスコアは、あなたが生活の中でその強みを志向／発揮している度合を示します。ただし、自分自身をどのように認識しているか、またはこの診断にどのように臨んだかという観点からのバイアスが反映される場合もあります。

あなたと他者の点差に意味はありません。通常、スコアが低い徳性は、その人の本質を定義する中心的な要素にはなりにくいものです。しかし、低～中程度のスコアの徳性は強みとなりうるもので、特定の状況下では大いにその強みが発揮されます。このような強みのことを状況的強みと言います。なお、スコアが低いことは、徳性の「弱さ」を示すものではありません。

このグラフは、平均点の順に並べた徳性の強みです。5は「とてもよくあてはまる」、4は「あてはまる」、3は「どちらでもない」、2は「あてはまらない」、1は「全くあてはまらない」です。



誠実さ [真情、正直さ] (4.4)

あなたは正直な人で、真実を語るだけではなく、誠実で信頼されるような生き方をしています。あなたは地に足が着いた、見栄を張らない「誠実な」人です。

好奇心 [興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性] (4.4)

あなたは、何事にも好奇心旺盛で、常に問いを持ち、さまざまな分野に興味を示します。探求したり発見することが好きです。

リーダーシップ(グループへの動機付けと調和の形成) (4.2)

あなたは、リーダーシップを発揮するのが得意です。グループが物事を達成できるように支援し、メンバー全員が参画していると感じるようにすることでグループ内の調和を保ちます。あなたはグループメンバーが動きやすいように支援し、実現できるように動く人です。

公平さ (4)

あなたはあらゆる人を公平に扱うという揺るぎない信念を持っています。自分の個人的な感情によって他者への評価をゆがめることはありません。あなたは誰にでも公平にチャンスを与えます。

大局観 [知恵] (4)

あなたは自分のことを賢いと思っていないかもしれませんが、友人たちはあなたを賢い人だと思っています。友人たちはあなたの物の見方に一目置いており、アドバイスを求めます。あなたは他者も自分も納得できるような、全体を俯瞰する視点を持っている人です。

忍耐力 [我慢強さ、勤勉さ、完遂力] (3.8)

あなたは、始めたことをやり遂げようと一生懸命に努力する人です。どんな課題であろうと必ずきちんと完成させます。課題に取り組んでいる最中には気が散ることはなく、完遂することで満足します。

審美眼(美と卓越性に価値をおく)[畏敬、驚嘆、崇高] (3.8)

あなたは、自然、芸術、数学、科学、日常の経験に至るまで、あらゆるところに美や、卓越性や、熟練した技を見出し、それらを深く味わう力を持つ人です。

親切心 [寛大さ、心遣い、配慮、慈悲心、利他愛、「**いい人」] (3.6)**

あなたは、他者に対して親切で寛大で、忙しいときにも親切にする人です。見知らぬ相手にも、喜んでよい行いができる人です。

スピリチュアリティ [宗教性、信念、目的意識] (3.6)

あなたは、より高次の目的や世界の意味について、強く一貫した信念を持っています。あなたは自分がより大きな枠組みの中でどこに位置するのかを理解しています。あなたは信念に基づき行動することで、安らぎを感じます。

自律心[自制心] (3.6)

あなたは、感情や行動を自ら意識してコントロールする、規律ある人です。自分をコントロールできずに感情的になってしまうことはありません。

チームワーク [社会的責任感、忠誠心、市民性] (3.6)

あなたは、グループの一員として優れた能力を発揮します。忠誠心が強く、常に献身的に自分の役割を果たし、グループの成功のために一生懸命に働きます。

愛情(愛し愛される力) (3.2)

あなたは、互いに共感し合ったり、思いやったりする他者との親密な関係に価値を見出す人です。あなたが最も親しみを感じる人々は、あなたに対して親しみを感じています。

創造性 [独創性、創意工夫] (3.2)

新しいやり方を考え出す能力は、あなたの特徴の1つです。あなたは従来やり方では決して満足せず、よりよい方法を見つけます。

向学心 (3)

あなたは、授業でも、あるいは独学でも、新しいことを学ぶのが大好きです。あなたは学校や博物館あるいは読書など、いつでもどこでも学ぶ機会を得るのが大好きな人です。

感謝 (3)

あなたは、自分に起こったよい出来事に気づき、それを当然のものとは決して考えない人です。家族や周囲の人はあなたのことを、常に感謝の意を表してくれる素敵な人だと思っています。

希望 [楽観性、未来志向] (2.8)

特徴的な強み: 詳細レビュー

好奇心 [興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性] (4.4)

好奇心とは、今経験していること自体に興味を持ち、新しいことや魅力あるテーマを発見することです。好奇心、興味、新しさの探究、新しい体験を受け入れるということは、経験や知識への本能的欲求のあらわれです。新しい体験をし、事実を学び、答えを見つけることで充実感が得られます。この特徴的な強みにより、新しい体験を受け入れることを超えて、個人の成長につながる行動につなげます。好奇心は成長の軌跡のようです。好奇心のある子供は、大人になっても好奇心を持ち続けます。好奇心があると様々な方法を試したくなり、同じ方法を繰り返すことには満足しません。何度も質問を繰り返すという行為も好奇心のあらわれです。ただし、すべての状況で、適切な質問や行動をするわけではありません。

研究から明らかになったこの強みの利点は何でしょうか？

- ・ 好奇心は人生や仕事における満足感と深く関係しています。
- ・ 好奇心は幸福、健康、長寿、積極的な社会との繋がりによい影響があります。
- ・ 好奇心は夫婦関係を新鮮で興味に溢れたものにします。
- ・ また新鮮さや興味を保つことで、夫婦間の絆を強めることができます。
- ・ 好奇心は人生の意味を探求したり、発見したりする際に役立ちます。
- ・ 好奇心があることで、新しい場面での不確定要素を受け入れることもできます。
- ・ 好奇心は生涯にわたる趣味、情熱、研究などのきっかけになります。
- ・ 好奇心を強みとする人は、成長、能力、高レベルの刺激が得られる活動に興味を示します。自分を改善することを目標と掲げている人もいます。

この強みをもつ人はどんな人でしょうか？

あなたは自分のことを、生涯にわたり積極的に興味を示し、新しい内容やトピックを発見し理解を深めることができる人だと思っています。何かを追求し、新しい人、場所、状況、仕事を常に発見します。この強みが最適に活か

される場合、驚きや興味に火がつきます。情報を積極的に探し、好奇心を満足させるよう質問をする一方で、相手が不快となるような質問はしないよう、適切な判断を心掛けています。

好奇心 [興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性]の強みについて掘り下げてみましょう

- ・ あなたは好奇心の強みを発揮するうえで、どのような人に対して、またはどのような状況において、快適さを感じたり、勇気づけられたりしますか？
- ・ 好奇心は自分自身の成長にどのように影響を与えますか？
- ・ 何かに興味を持ち始め、好奇心を追求しようとするとき、妨げになるものがあるとすれば何ですか？
- ・ 生活のさまざまな面で、どのように好奇心の強みを活用していますか？

特徴的な強み: 詳細レビュー

好奇心 [興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性]の過少使用

好奇心は知識を得るような状況で発揮されるので、他者と関係を築くような状況では発揮されないことがあります。他者に対して好奇心を発揮する場合、相手が何を考え、感じ、どのようなことをしてきたかということに興味があり、相手を知り、親密な関係を築くうえで大きな役割を果たします。ただし、“好奇心は身を滅ぼす”ということわざのように、好奇心には否定的な体験を伴う側面があります。そのような経験がある人は、特定の状況で好奇心を示すことを控えることがあります。例えば、権威に服従し、命令に従うような状況では、好奇心を抑えることを学ぶでしょう。好奇心旺盛な人は、上司といる時のような教示的な状況では好奇心を十分に発揮できません。好奇心が強すぎると時間がかかったり、目の前のタスクから離れたりすることもあります。したがって、状況によってどの程度の好奇心を発揮するのが適切なのかを把握しておくことが重要です。それを知っていれば、好奇心を意識的に抑制しているという賢い選択なのか、無意識に抑えこんでいるのか、自分で識別することができます。また、目の前のタスクにやる気が無くなることで、それに対して好奇心が欠落していることに気が付く場合もあります。自動操縦かのように、細かい点や全体で何が起きているかを気にせず、何となく人生を過ごしていることもあるでしょう。仕事や家庭における平凡な日常生活において、身動きが取れないと感じたり、喪失感を覚えることもまれではありません。しかし、好奇心を高める模索、探求、疑問などで、瞬時にやる気のある自分を取り戻すことができるでしょう。

好奇心 [興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性]の新しい活用方法

- ・ 知らないことで、興味があることのリストを作りましょう。
- ・ 毎週行ったことのないレストランに行ってみましょう。
- ・ 新しい帰宅ルートや近所で行ったことのない場所に行ってみましょう。
- ・ 毎年、新しい地域や国へ旅行してみましょう。
- ・ 以前少し興味を持ったり、まだ満足できていない活動について興味を持って取り組んでみましょう。その活動の中で最低 3 つは目新しい特徴に注目し、取り組んでみましょう。

好奇心 [興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性]の過剰使用

好奇心に歯止めがきかないと、過度に詮索したり、出しゃばったりすることで、相手を不快にすることがあります。いつも他者の問題や感情に立ち入っていると、相手はプライバシーを守ろうとするため、壁を作ってしまうこととなります。また、好奇心は目の前の課題から目をそらし、最終目標を見失うことにもつながります。“好奇心は身を滅ぼす”ということわざの通り、好奇心はほどほどに使用することが重要です。好奇心の過剰使用を抑制するには、忍耐力、慎重さ、社会的知性等の強みが役に立つでしょう。

付録A 強みを強化するためのエクササイズ

以下の内容は、24の徳性の強みを強化し、活用するためのエクササイズや手法です。エクササイズの多くは優れた研究に基づいており、研究結果が得られていない分野に関しては、専門家の意見をもとに最良の実践法を紹介しています。これはほんの一例であり、他のポジティブ心理学の手法も理解し、最新の研究に基づく知識に精通することが求められます。

創造性:

異なる考え方をすることは、創造性を強化するために最も重要な方法の1つです。問題に直面したら、1つの解決法だけではなく、ブレインストーミングを行い、複数の方法を考えましょう。

好奇心:

好奇心は、以前は気づいていなかった日常の物事や見過ごされてきた親しい人達の一面について、意識的に注意を払っていくことで、強化されます。積極的に興味を持ち、たくさん質問をし、小さな新しい発見をすることがポイントです。たとえば、現在行っている活動について新たな特徴を3つ挙げてみてください。

知的柔軟性:

別の視点を求め検討することは、知的柔軟性を強化するために不可欠なことです。反対意見を持つ人と議論するとき、少なくとも1つは明快な質問をしてみましょう。このとき、「情報を評価する」のではなく、「情報を収集する」姿勢で行います。

向学心:

向学心を強化するうえで重要なことは、学習するにあたり最も興味のある課題を特定し、自分に合った学習方法を選択することです。独学、読書本を読む、インターネットで検索する、クラスを受講する、実際に体験してみる、友人との学習グループを作る、ビデオ/ドキュメンタリーの視聴などの方法があります。興味のある学習項目を探求し、体系的に題材を深く掘り下げます。

大局観:

“大局観”につながる知識を向上するための手法は、問題について識者と対話しているところをイメージすることです。識者からの質問、回答、アドバイス、議論のニュアンスなど、対話全体をイメージします。

勇敢さ:

勇敢さを強化する最も一般的な方法の1つは、勇敢な行動の成果に注目することです。懸念ではなく、勇敢な行為のよい結果だけを思い浮かべることでもっと勇敢に振る舞えるようになります。

忍耐力:

挫折や失敗を学習の機会や成長のためのアイデアとして捉え直すことで、忍耐力の強みを強化できます。挫折を“有益な情報”として捉えることで、障害を克服し、「あきらめる」ことなく、目標を貫き通すことができます。