

第5回 ウェルビーイング勉強会
『1on1で使える「強みコーチング」』

2022年6月4日

講師：久世 浩司
(ポジティブサイコロジースクール代表)

オープニング

受講にあたってのお願い

- ・ 講義中は音声を「ミュート」でお願いします。
- ・ グループ演習では、ビデオ画面は「オン」でお願いします。
- ・ 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。

肯定的

Positive

好奇心

Curiosity

共有

Sharing

機密

Privacy

- ・ 質問は、ファシリテーターの岡田の個別チャット経由で送ってください。時間を見て講師から回答します。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司（くぜ こうじ）

ポジティブサイコロジースクール代表

- 岐阜県大垣市生まれ
- 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- 認定レジリエンス マスタートレーナー
- 認定ポジティブ心理学コーチ



オープニング

パーパス（目的・意義）

**当スクールは、
従業員の心身両面の健康と幸福を通して
企業価値向上を追求する
講師／人事担当／リーダーの方々に
心理学ベースの「学びの場」を提供します。**



定期的な勉強会

コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの心理学

3) 強みの診断

4) 強みコーチング

5) クロージング

オープニング

1on1ミーティングを導入する企業が増えている

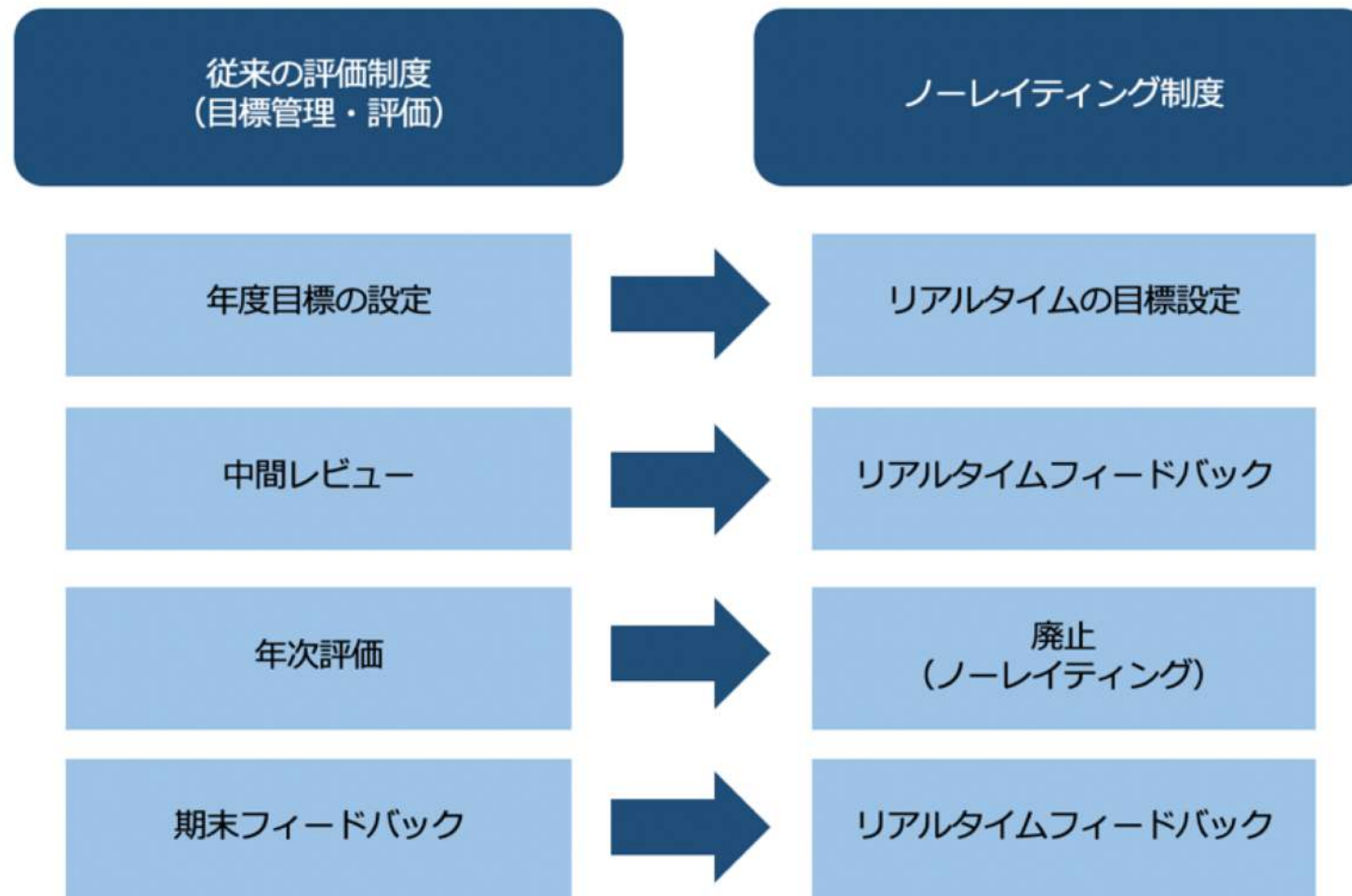


Vol.43 ヤフーが語る、1on1の実際



オープニング

ノーレイティング制度で上司・部下との対話頻度が増える



オープニング

上司の役割が「監督者」から「コーチ役」に変わりつつある

マネジャーの役割はどう変わるか

リーダーシップの転換点： 部下の管理監督から 成長支援へ



元 IBM 最高人事責任者

ダイアン・ガーソン

Diane Gherson

ロンドン・ビジネススクール 教授

リンダ・グラットン

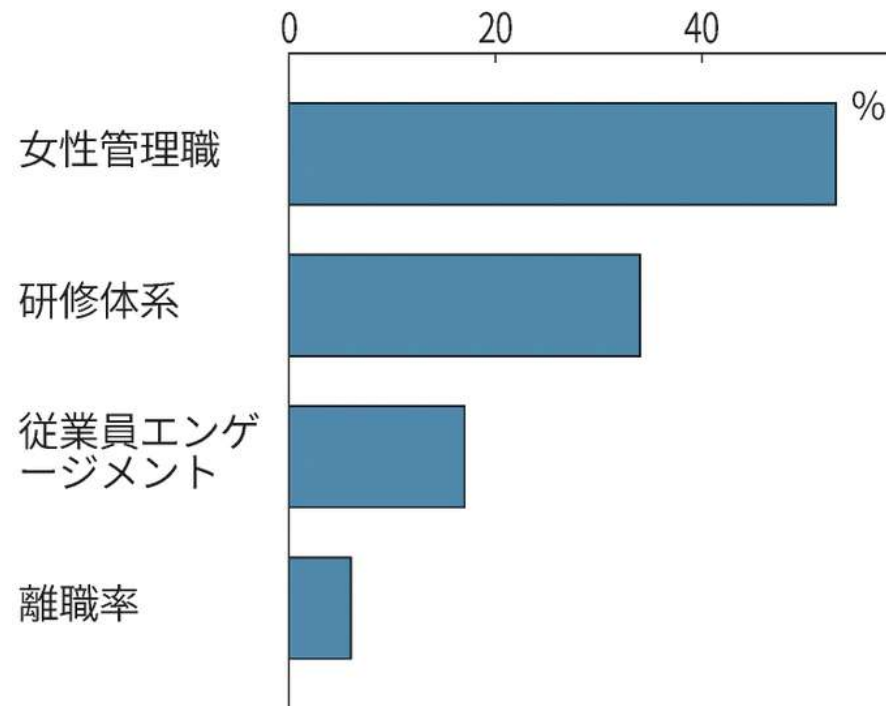
Lynda Gratton

- 働き方改革やデジタル化で、仕事のあり方や若手のメンバーの期待が劇的に変わっています。
- ところが上司の多くは変化適応できていません。
- 新たに求められる役割の一つに、業務の「監督者」から、メンバーのパフォーマンスを最大限に高める「コーチ役」があります。
- デジタルでフラットな組織では、より頻繁なフィードバックを求められます。



エンゲージメントを重視する大手企業が増えている

人的資本を開示する企業の比率



(注) 出所はディスクロージャー&IR総合研究所。
2021年に統合報告書を発行した718社

- 上場企業の人的資本投資に投資家の注目が集まりつつある
- 社員の活力の指標として「従業員エンゲージメント」が重視される
- エンゲージメントを高める要素として「上司と部下の関係」が基本とされる

オープニング

アイスブレイク 自己紹介

<一人2分>

1. ブレイクアウトルームに移動します。
2. 画面をオンにして、自己紹介をして下さい。
3. 御社またはクライアント企業における上司と部下の対話、1on1の導入などについての情報を共有してください。



コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの心理学

3) 強みの診断

4) 強みコーチング

5) クロージング

強みについてどう考えるべきか

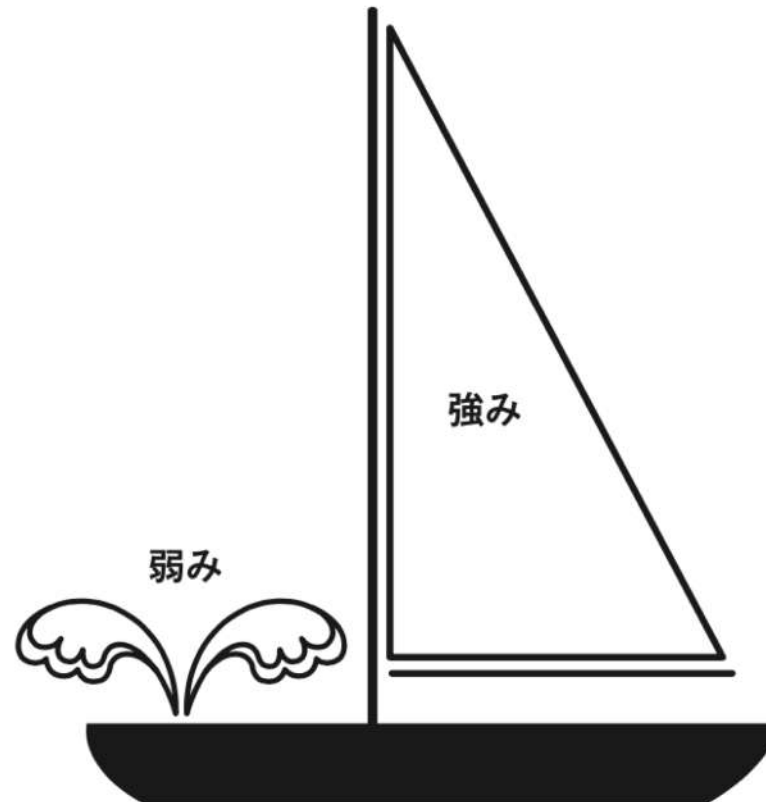
「絶えざるスキルアップを達成するために
最も重要となるのは、
自分の強みを把握することです。

自分が何を得意とするのかを知り、磨きをかけていく。
これこそ個人のイノベーションの要諦であり、
成果を挙げ続けていくための
唯一の方法です。」



強みの心理学

強みと弱みについてどう考えるべきか

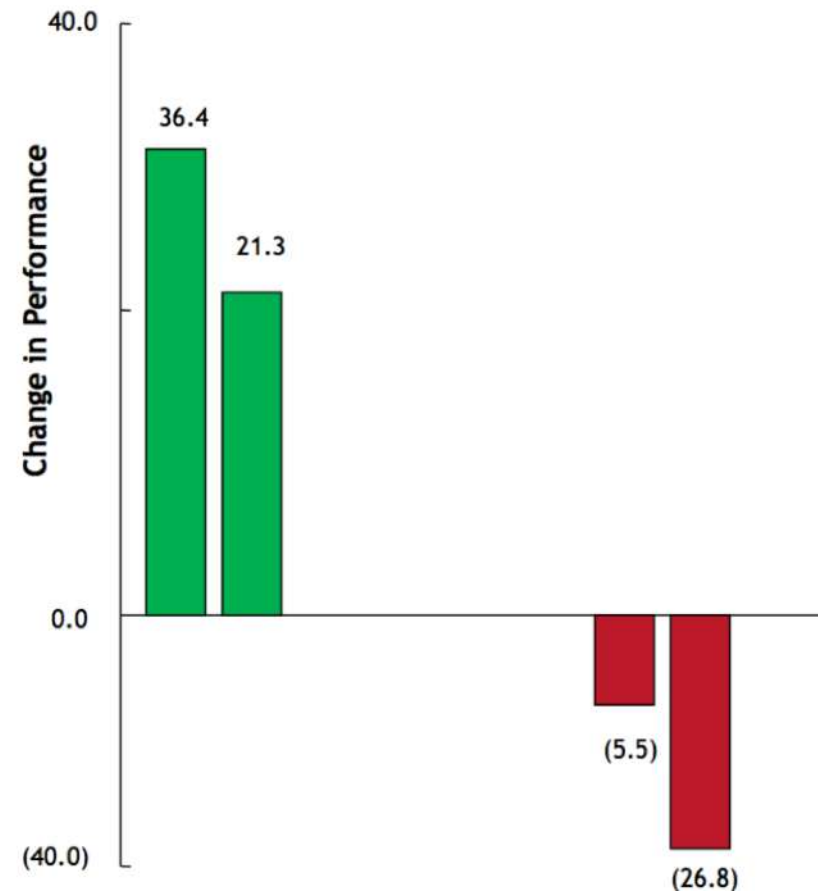


参考元：Biswas = Diener, R.2010

強みの心理学

メリット 1 仕事のパフォーマンスが高まる

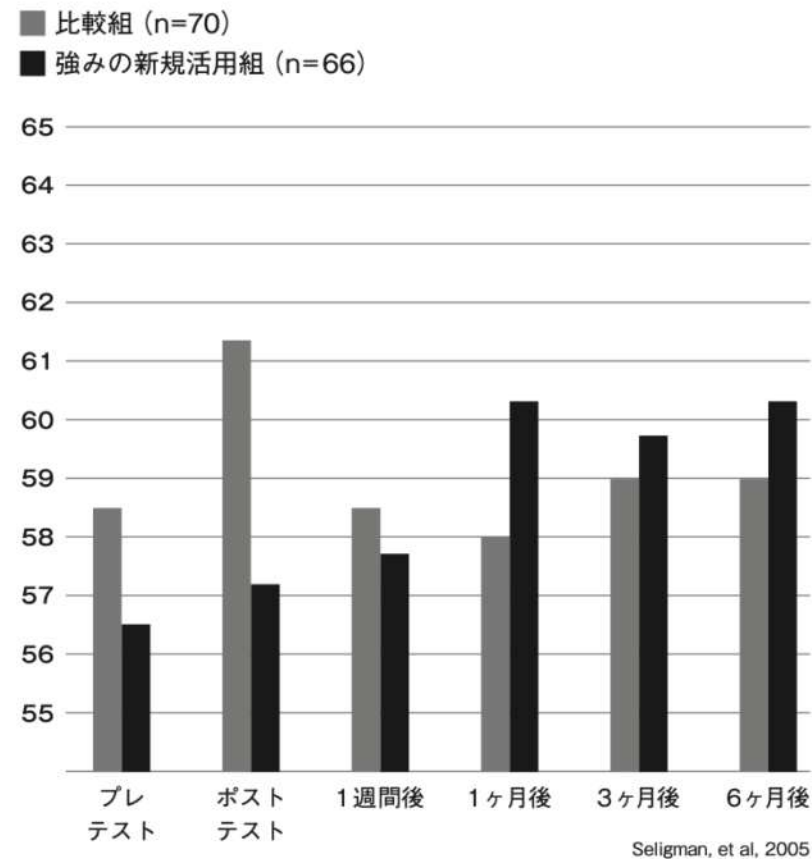
- カナダで人材開発系の仕事をしている424人での調査では、強みを活用している人ほど、業務で成果をあげる能力を発揮していたことがわかった。



(出典元：CAPP)

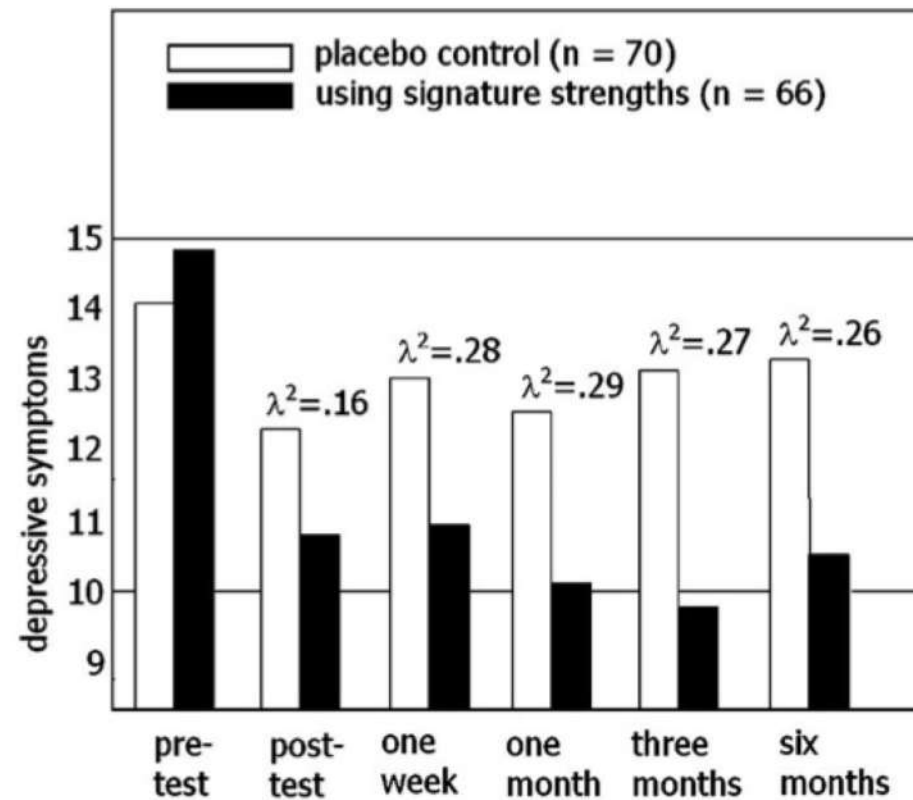
メリット 2 ウェルビーイングが高まる

- 強みを新規活用した人は、6ヶ月にわたり幸福度が高まった



メリット 3 メンタルヘルスに効果がある

- 強みを新規活用した人は、6ヶ月にわたり抑うつ傾向が抑えられた



(Seligman, et al, 2005)

強みの心理学

メリット 4 仕事に自信が持てるようになる

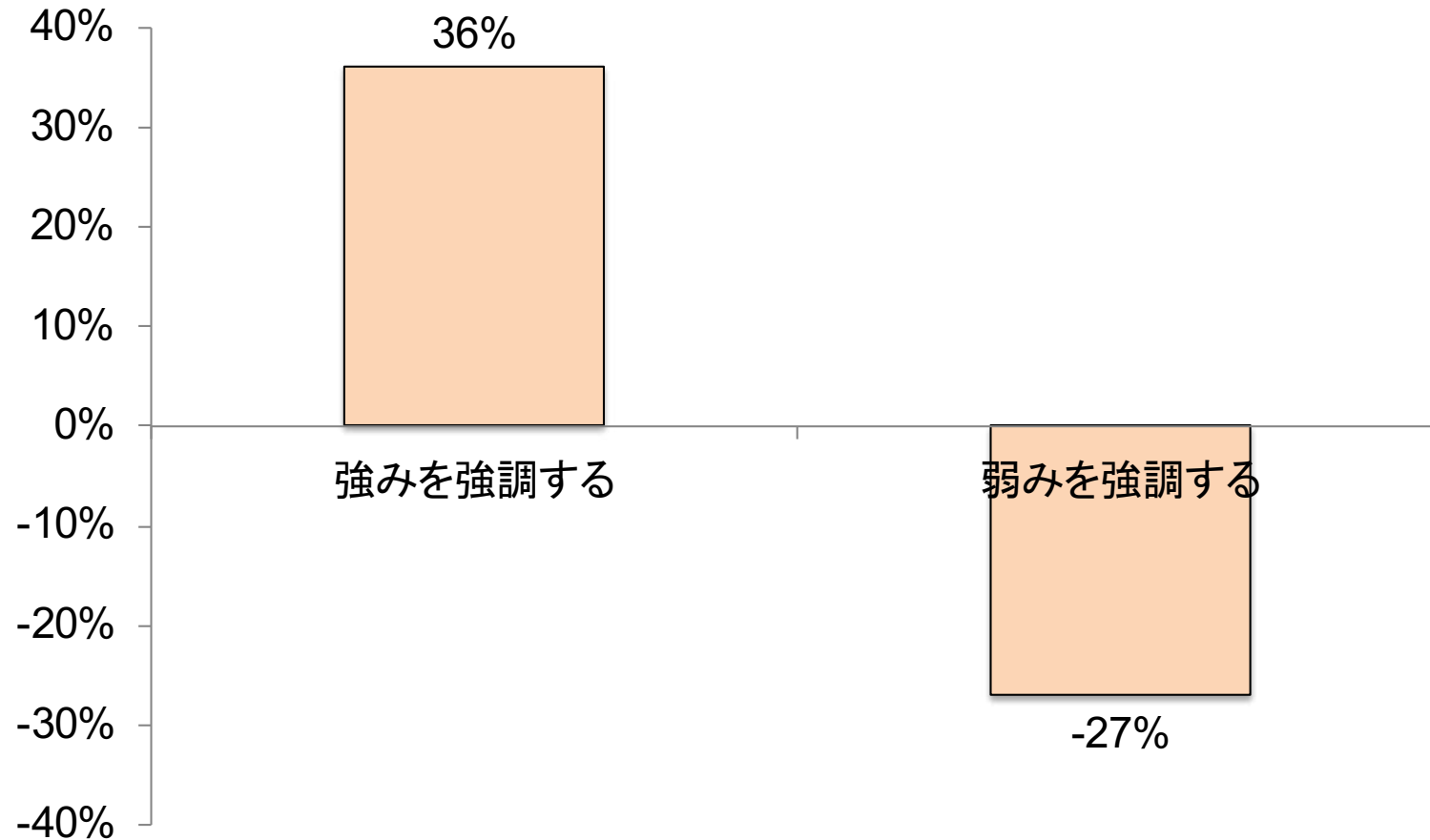
- 自己効力感を高める
 - 英国214人の学生を対象にした調査で、自分の強みを理解し、使用の頻度が高い人ほど、自己効力感が高いことがわかった。
- 自己肯定感を高める
 - 英国の女性大学職員の調査では、強みの自己診断を行い、次の4週間で強みを活用するように指示。その後の調査で自己肯定感が顕著に高まった。
- 就活・転職に有利になる
 - 強みを理解するキャリアカウンセリングを受けた人は、就職率が81%と高かった。



(出典元：CAPP)

メリット 5 エンゲージメントが高まる

エンゲージメント度合い



(Gallup, 2002)

強みの心理学

強みが活用されないと…

強みが発揮されないと、活力、やる気、エンゲージメントの低下につながる。

事例 1：

コロナ禍でリモートワークが進み、直接同僚と触れ合う機会がない
→ 人間性系の強みが発揮できない → モヤモヤした気持ち

事例 2：

コロナ禍で外回り営業ができない → 勇気系の強みが発揮できない
→ モチベーションが低下

人間性系	勇気系
• 親切心 • 愛情 • 社会的知能	• 誠実さ • 勇敢さ • 忍耐力 • 熱意

コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの心理学

3) 強みの診断

4) 強みコーチング

5) クロージング

強みの自己診断

強みを磨く 5つのアクション

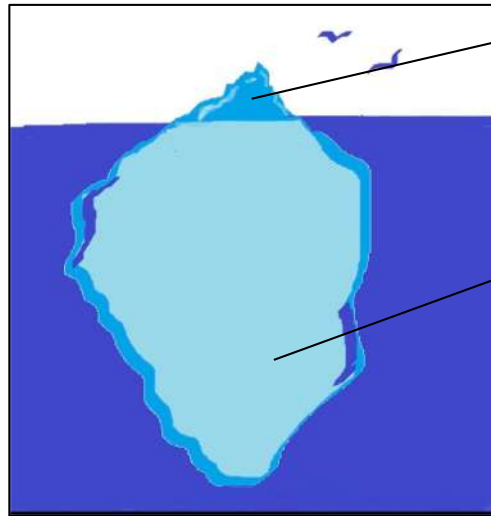


1	自分の強みを意識しよう
2	強みの「使いすぎ」に気をつけよう
3	人の強みに気づき、認めよう
4	チャレンジな場面で強みを活用しよう
5	強みを使って他の人を助けよう



強みの自己診断

VIA 人格の強み (VIA Character Strength) とは？



知識・スキル
(得意なこと)

人格・徳性
(強み)

- セリグマンとピーターソンの研究。
- 24種類の人格の強みに分類。
- 本質的で普遍的で、測定可能で、安定はしている。
- 得意なことが強みとは限らない。
- 強みは把握するだけでなく、活用することが重要である。



(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, et.al., 2005; Clifton & Anderson, 2001)

強みの自己診断

VIA 24種類の強み

知識と知恵 ・ 思考系の強み ・ 複雑な問題の解決や専門知識を必要とする課題で活用 ・ 創造性・好奇心・向学心・柔軟性・大局観	節制 ・ 自己に対する強み ・ セルフマネジメントを必要とする課題に活用 ・ 寛容さ・謙虚さ・思慮深さ・自己規律
勇気 ・ 行動系の強み ・ 難しい目標の達成、失敗体験の克服で活用 ・ 誠実さ・勇敢さ・忍耐力・熱意	正義 ・ 組織での強み ・ 不測の事態や不正・不祥事の問題で活用 ・ 公平さ・リーダーシップ・チームワーク
人間性 ・ 人間関係の強み ・ 対人関係の問題、コミュニケーションの課題で活用 ・ 親切心・愛情・社会的知能	超越性 ・ 精神性に関する強み ・ 人生の悩み、やりがいの問題などで活用 ・ 審美眼・感謝・希望・ユーモア・スピリチュアリティ

強みの自己診断

(補足) VIAとStrengthFinderの違い

- VIA-IS

- 心理学者が開発
- 6の美德に基づいた24の人格の強みで構成
- 200万人以上の幅広い調査に裏打ちされる
- ビジネス以外にも広く活用
- 無料



- StrengthsFinder

- コンサルティング会社により開発
- 34の共通した才能
- ビジネス分野での卓越した人への調査に基づく
- 有料



強みの自己診断

Strength Profile

- 英国CAPPの心理学者が開発（旧・Realise2）
- 「Realised Strengths」「Unrealised Strengths」「Learned Behaviours」「Weakness」の四象限に分類
- 有料
- 日本語なし



<https://www.strengthsprofile.com>

強みの自己診断

デジタル スtrenグス カード

- イローナ・ボニウェル博士が開発
- 50種類の強みに分類
- 自己診断版、360度他者評価版、チーム版の3種類
- SPARKレジリエンス研修で使用
- 有料（オンラインで購入）
- 日本語版あり

<https://www.positran.eu/all-products/>



コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの心理学

3) 強みの診断

4) 強みコーチング

5) クロージング

強みコーチング

強みを磨く 5つのアクション



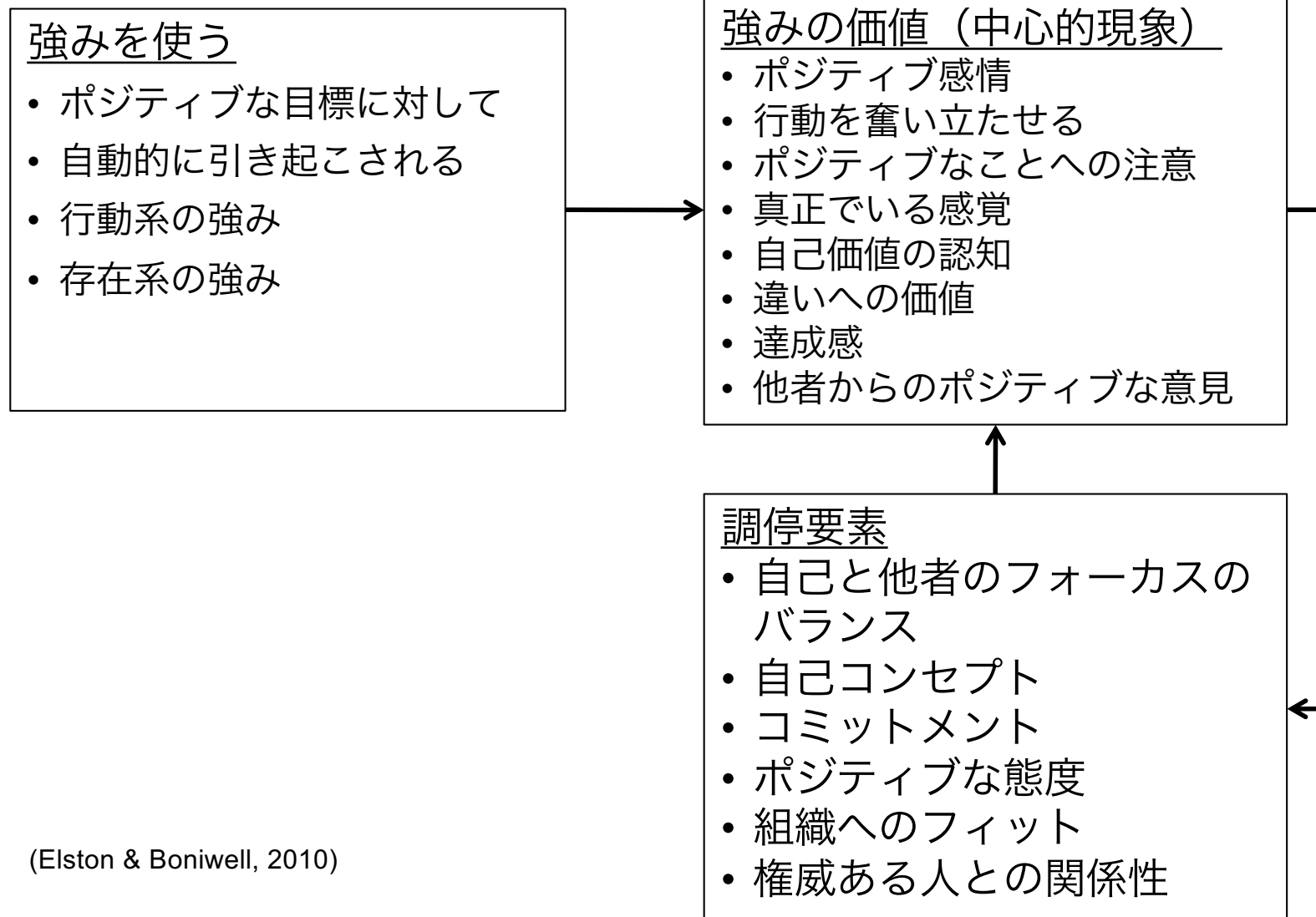
1	自分の強みを意識しよう
2	強みの「使いすぎ」に気をつけよう
3	人の強みに気づき、認めよう
4	チャレンジな場面で強みを活用しよう
5	強みを使って他の人を助けよう



強みの盲目性 (Strength Blindness)



(参考) 強みコーチングの構造



(Elston & Boniwell, 2010)

強みのコーチング

(参考) 強みコーチング 質問の例

- あなたにとってベストな体験は何か？
- あなた自身でもっとも好きな点は何か？
- 何をしているときに最も楽しく感じるか？
- 自分が最高のときはどんなときか教えてください。
- 最高の自分は何によってもたらされるか？
- 最も顕著な達成は何か？
- 何が本当の自分らしくいると感じさせるか？
- 将来に何を最も楽しみにしているか？
- あなたの強みは今後どのようにあなたを助けるだろうか？

強みコーチング

強みコーチング 気づきのテクニック

- 声のトーンが高くなる
- 口調が速くなり、話し方が流暢になる
- 姿勢を正し、前のめりになる
- 手のジェスチャーが増える
- 目を普段よりも大きく開く
- 笑顔が増える



ノンバーバルの
サインに注目！

演習： がんばり体験を傾聴する

目的：

- 過去のがんばり体験を傾聴し、相手の強みに気づきます

プロセス：

1. 話し手は、仕事またはプライベートで「ベストを尽くした、がんばった体験」を思い出して、話します。
2. 聞き手は、相手のサインに注目しながら、VIA強みリストを参考にし、相手のがんばり体験で発揮した強みを見出します。
3. 聞き手は「○○さんは、こんな強みがあるのかもしれませんがね」と伝え、相手と対話します。
4. 終了後、感想を共有します。

強み

VIA 強みリスト

知恵系	知識を得て使用する「認知」の強み
☐ 創造性	何かを行うときに、目新しく、より生産的なやり方を考える。芸術的なことに限られない。
☐ 好奇心	今起きているあらゆることに興味津々である。探求心を発揮して、新しいことを発見することが好き。
☐ 向学心	新しいスキルやテーマや知識を身につけることが好き。知っていることでも、さらに体系的に理解を深める意欲がある。
☐ 柔軟性	あらゆる角度から物事を考え抜いて検討する。決して安易に結論に飛びつかない。実際に起きたことに照らして判断を変えることができる。
☐ 大局観	人に対して賢明な助言ができる。自分にとっても、また他の人にとっても納得できるような世の中の見方を持っている。

VIA 強みリスト

勇気系		反対にあっても目標を達成する「感情」の強み
☐	勇敢さ	脅威や、試練や、困難や、苦痛などにひるまない。 反対にあっても正しいことをきちんと言う。 支持が得られなくても信念に基づいて行動する。
☐	忍耐力	始めたことを最後までやり遂げる。困難にあっても 粘り強く前進し続ける。必ず課題を終わらせる。 課題をやり遂げることに喜びを感じる。
☐	誠実さ	本当のことを話す。自分のことを正直に語る。 みせかけやインチキをしない。自分の気持ちと行動に責任を持つ。
☐	熱意	感動と情熱をもって生きる。物事を中途半端にしたり、 いい加減にすることはない。人生を冒険のように生きる。 イキイキしており、活動的である。

強み

VIA 強みリスト

人間性系 人の面倒をみたり親しくなるとき「関係」の強み	
☐ 思いやり	人に親切し、人のために良いことをする。 他人を助け、面倒を見てあげる。
☐ 愛情	人との親密性、とくにお互いに共感し合ったり、 思いやったりする関係を大切にする。人と親しみやすい。
☐ 対人関係力	人や自分の動機や気持ちに気づく。 いつもとは違う場でも、適切な態度をを知っている。 人を動かすには、どうすればよいかを知っている。

強み

VIA 強みリスト

正義系		健全な地域生活を営む「公民」の強み
☐	チームワーク	グループやチームの一員としてうまく立ち振る舞う。 グループに忠実で、その中で自分のやるべきことを行う。
☐	公平さ	公平や正義という考えに沿ってあらゆる人々を 同じにあつかう。個人的な感情で人の評価を偏らせない。 皆に公平にチャンスを与える。
☐	リーダーシップ	自分のグループが物事を達成できるように励ます。 グループ内で良い人間関係が保たれるようにする。 グループ活動を組織して、実現を見届ける。

強み

VIA 強みリスト

節制系	行き過ぎた行為を防ぐ「自制」の強み
☐ 寛容さ／許す心	過ちを犯した人をゆるす。人にやり直すチャンスを与える。 決して復讐心を持たない。
☐ 謙虚さ	自分の成績を自慢しない。脚光を浴びることを求めない。 ありのままの自分以上に、自分のことを特別だとは考えない。
☐ 思慮深さ	注意深く選択する。不必要なリスクは決してとらない。 後悔するような言動はとらない。
☐ 自己コントロール	自分の気持ちや振る舞いをコントロールする。 規律正しい。自分の食欲や気持ちを自制する。

強み

VIA 強みリスト

超越性系	偉大な何かとつながり「意味」をもたらす強み
☐ 審美眼	自然から芸術、数学、科学、日常まで、あらゆる領域に美しさや優れた点、熟練の技を見出し、その真価を認める。
☐ 感謝	自分やまわりに起こった良い出来事に目を向け、それに感謝する心をもつ。感謝の気持ちを表す時間をもつ。
☐ 希望	素晴らしい未来を描いて、それが実現できるように努力する。良い未来がもたらされると信じる。
☐ ユーモア/遊び心	笑いやいたずらを好む。人に笑いをもたらす。ジョークを考える（必ずしも口にしないでよい）。あらゆる場面で明るい面を見ようとする。
☐ スピリチュアリティ	より高次の目的や、森羅万象の意味について、信じる心をもつ。人生の意味について信念をもち、信念に基づき行動する。

強みを磨く 5つのアクション

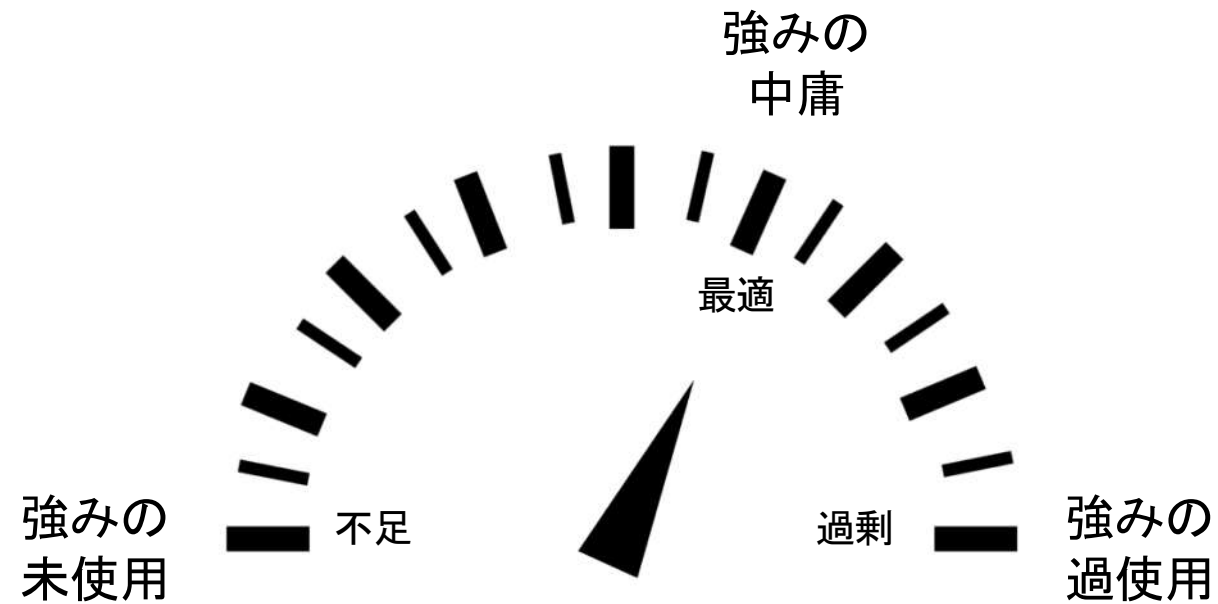


1	自分の強みを意識しよう
2	強みの「使いすぎ」に気をつけよう
3	人の強みに気づき、認めよう
4	チャレンジな場面で強みを活用しよう
5	強みを使って他の人を助けよう



強みコーチング

強みの活用の“黄金バランス”



強みコーチング

強みの過使用の例

強み	過使用の例	強み	過使用の例
<知恵系> - 創造性 - 好奇心 - 向学心 - 柔軟性 - 大局観	- 風変わり - 詮索好き - 物知り顔 - 皮肉 - 威圧	<超越性系> - 審美眼 - 感謝 - 希望 - ユーモア - スピリチュアリティ	- 俗物根性 - ご機嫌取り - 極度の楽道家 - 有頂天になる - 狂信
<勇気系> - 誠実さ - 勇敢さ - 忍耐力 - 熱意	- 義憤 - 無鉄砲 - 取り憑かれる - 過度に活発	<節制系> - 寛容さ - 謙虚さ - 思慮深さ - 自己調整	- 自由放任 - 自己卑下 - 堅苦しい - 抑制
<人間性系> - 親切心 - 愛情 - 社会的知能	- 押し付けがましい - 乱交 - 過度の分析	<正義系> - 公平さ - リーダーシップ - チームワーク	- 無執着 - 専制 - 依存

演習： 強みの使いすぎ体験を振り返る

目的：

- 強みの使いすぎに気づき、注意を促します。

プロセス：

1. 話し手は、最近、仕事や人間関係でうまくいかなかった体験を振り返り、共有します。
2. 聞き手は、その問題が発生したのは、相手の弱みが原因ではなく、実は強みの使いすぎにあったのではないかと考え、傾聴します。
3. 聞き手は、「○○さんは、こんな強みがありますよね。でも今回は、その強みを使いすぎて、逆効果になったのかもしれませんがね」と考えを共有し、対話します。
4. 終了後、感想を共有します。

コンテンツ

1) オープニング

2) 強みの心理学

3) 強みの診断

4) 強みコーチング

5) クロージング

クロージング

新講座のお知らせ

従業員のウェルビーイングを高める研修の講師を育成

.....

ウェルビーイング 講師認定コース

 **BA&BAB**
Growing well-being & engagement at work

 2022.8.27(SAT) 10:00-18:00
2022.9.10, 9.24, 10.8(SAT) 13:00-18:00
 Zoomによるオンライン形式



英・アングリアラスキン大学大学院主任 イローナ・
欧州 ポジティブ心理学の第一人者 ボニウェル博士

「ポジティブ心理学入門講座」を過去に受講された方は、8/27の受講は免除となります。

スクールHP(www.positgivepsych.jp)をご覧ください。

クロージング

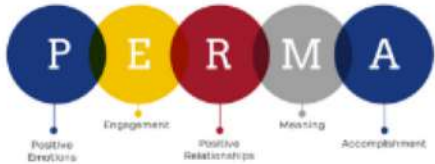
勉強会のお知らせ

KDDI社での研修事例も共有

.....

ウェルビーイング勉強会

「理論篇1 PERMAとは？」



2022.6.25 [SAT]
10:00-11:30
Zoomによるオンライン形式



ゲストスピーカー
KDDIラーニング株式会社 **中島 久江氏** ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士 **久世 浩司**

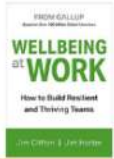
スクールHP(www.positgivepsych.jp) をご覧ください。

クロージング

勉強会のお知らせ

講師/人事担当/リーダーの教養・学び直しに
.....

ウェルビーイング勉強会
「理論篇2 Gallup版ウェルビーイング」



2022.7.9 [SAT]
10:00-11:30
Zoomによるオンライン形式

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



講師/人事担当/リーダーの教養・学び直しに
.....

ウェルビーイング勉強会
「理論篇3 自己決定理論(SDT)とは？」

2022.7.30 [SAT]
10:00-11:30
Zoomによるオンライン形式

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2022 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。