

# あなたの強みは！？

R Rubato

谷平がファシリテーターをしているリクルート Work fitより出典

対  
人  
力

親しみやすさ／気配り・ホスピタリティ／素直さ／誠実さ／真面目さ／約束を守る  
人への興味／働きかけ力（巻き込み力）／協調性／チームプレイ力／しつけ・指導・育成力  
わかりやすく伝える力／傾聴力／理解力／人前で話す力／調整・交渉力／  
相手の意見や思いを汲み取る力／自主性を尊重しながらも見守り成果につなげる力

対  
自  
己  
力

ストレス耐性／主体性（自分で考え行動できる力）／挑戦心・チャレンジ精神  
改善・成長意欲／前向き志向／全てのことから学ぶ姿勢／  
度胸・本番に強い／自分で自分を律する力・感情をコントロールする力  
タフさ（精神力）／使命感・責任感／目標志向性・達成意欲  
パッション（情熱）／探究心／どんな仕事にも面白みを見つける好奇心／変化対応力・柔軟性



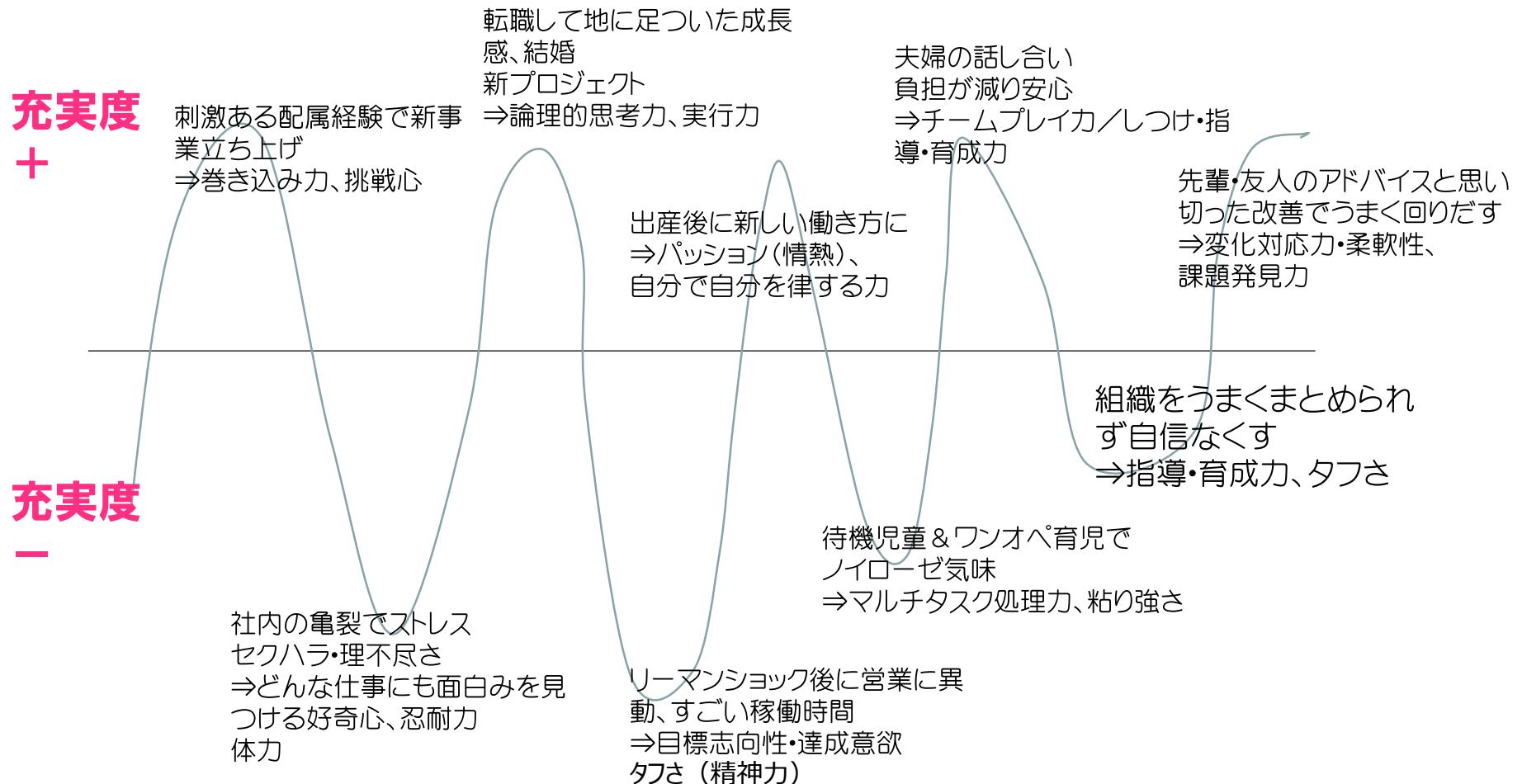
対  
課  
題  
力

論理的思考力／物事の本質を突き止める力／課題発見力／企画力／計画力／想像力／  
提案力／広い視点で捉える力／決められたことをやり抜く力／忍耐力／継続力／粘り強さ／  
実行力／活動意欲／集中力／マルチタスク処理力／  
事務処理能力（正確性 早さ PCスキル）／文書作成力／  
計算能力（家計簿、お金のやりくり）／器用さ／体力

# 例) 身に付いた力を考える

R Rubato

## ライフラインチャート: 山では強みを伸ばし、谷では乗り越える力をつけている



# 身に付いた力を考える

---

R Rubato

ライフラインチャート：  
山では強みを伸ばし、谷では乗り越える力をつけている

充実度  
+

---

充実度  
-

# Memo

---

 Rubato