

キャラクター・ストレングス (強み) のリスト

キャラクター・ストレングス (Character Strength) 24の強み by C. Peterson & M.Seligman				説明
知恵・知識 Wisdom & Knowledge	1	創造性	Creativity	物事に取り組む際、新しい、生産性の高いやり方を考える。芸術的創造を含むが、それに限られない。
	2	好奇心	Curiosity	今起きている全てのことに興味を持つ; あらゆるテーマに魅力を感じる; 探究し、発見したいと思う。
	3	向学心	Love of learning	新たなスキル・テーマ・知識体系を身に着ける; 好奇心と関係するが、もっと体系的に理解を深める傾向がある。
	4	知的柔軟性	Open-mindedness	物事をあらゆる側面から検討する; 安易に結論に飛びつかない; 証拠に照らして考えを改めることができる; すべての証拠を公正に扱う。
	5	大局観	Perspective	他者に賢明な助言ができる; 自分にとっても他者にとっても納得のいく世界観を持つ。
勇気 Courage	6	誠実さ	Authenticity	真実を語り、自分自身を誠実に語る; 偽らない; 自分の感情や行動に責任を持つ。
	7	勇気	Bravery	脅威・試練・困難・苦痛などに怯まない; 反対にあっても正しいことをきちんと言う; たとえ嫌われても信念に従って行動する; 身体的勇敢さを含むが、それに限られない。
	8	忍耐力	Persistence	始めたことを最後までやり遂げる; 障害にあっても粘り強く行動し続ける; 物事を完遂する; やり遂げることに喜びを見出す。
	9	熱意	Zest	ワクワク感とエネルギーを持って生きる; 物事を中途半端、いい加減にやらない; 人生を冒険として生きる; 生き生きとして活動的である。
人間性 Humanity	10	親切心	Kindness	他者に親切にし、よいことをしてあげる; 他者を助ける; 面倒をみてあげる。
	11	愛情	Love	他者との緊密な関係、特に互いに共感しあったり思いやりったりする関係を大切にす。
	12	社会的知性	Social intelligence	他者や自身の動機や感情を意識している; 異なる状況下でそこでの適切なふるまい方を知っている; 他者をどうすれば動かせるかを知っている。
正義 Justice	13	公平さ	Fairness	公平や正義の概念に則って人を同等に扱う; 私情を交えずに他者を判断する; 皆に平等な機会を与える。
	14	リーダーシップ	Leadership	自分が属するグループが物事を成し遂げるよう励まし、同時にグループ内の良好な関係を育む; グループの活動を計画してそれがうまく行くよう留意する。
	15	チームワーク	Teamwork	グループのメンバーとしてうまく立ち振る舞う; グループに忠実である; グループにおける役割分担を果たす。
節度 (節制) Temperance	16	寛容さ	Forgiveness and Mercy	過ちを犯した人を許す; やり直すチャンスを与える; 復讐心を持たない。
	17	謙虚さ	Humility, Modesty	自分の業績を自慢せず自ずと明らかになるに任せる; 自ら脚光を浴びようとしない; 自分が他者より特別だとは思えない。
	18	慎重さ	Prudence	注意深く選択する; 不必要なリスクをとらない; あとで後悔するような言動はとらない。
	19	自制心	Self-regulation	自分の気持ちや振る舞いを律する; 規律正しい; 自分の食欲や感情をコントロールする。
超越性 Trans- cendence	20	審美眼	Appreciation of beauty and excellence	自然から芸術・数学・科学・日々の経験に至るまであらゆる人生の領域において美や卓越性、熟練の技を見出し、真価を認める。
	21	感謝	Gratitude	周りで起こったよい出来事に目を向け、感謝する; 感謝の念を表現することにきちんと時間を使う。
	22	希望	Hope	素晴らしい未来を期待してそれを達成するよう努力する; よい未来がもたらされると信じる。
	23	ユーモア	Humor	笑ったりからかったりすることを好む; 他者に(笑)をもたらす; 物事の明るい面を見る; 冗談を思いつく(口に出さなくてもいい)。
	24	スピリチュアリティ	Spirituality, Religiousness	高次の目的や宇宙の意味について一貫した信念を持つ; より大きな枠組みの中で自分がどこに位置するかを理解する; 有意義な人生について信念を持ち、その信念に従って行動し、安らぎを見出す。

引用元)

Christopher Peterson (2006) . A Primer in Positive Psychology, Oxford Press. 第6章 第3節に基づき著者が表を作成し翻訳