

人は皆それぞれ、異なる“強み”を活用して自分のキャリアを構築します。誰もが全てのことが得意なわけではありません。私たちはいくつかの強みを持っています。以下に続く項目を読み、それぞれについて自分の強みとしてどのくらい評価しているかを教えてください。それぞれ、当てはまる数字に1つ〇を付けてください。(5段階評価)

とても強みである (5) / 強みである (4) / やや強みである (3) / 強みではない (4)

1. 自分の将来について考えることができる
2. 今の選択が、自分の将来につながる決断だと感じている
3. 将来へ自分なりの準備がある
4. 自分に必要な学びや専門性が何なのか、分かっている
5. 目標を達成するために計画を立てることができる
6. 自分のキャリア（将来）に関心が持てる
7. 楽観的でいられる
8. 自分で意思決定できる
9. 自分の行動には責任を持つとする
10. 自分には信念がある
11. 自分自身を信頼している
12. 自分が正しいと思ったことをする
13. 自分の周りの環境や状況を探求することができる
14. 人として成長できる機会を自ら探すことができる
15. 何かを選択する前に、選択肢についてよく調べることができる
16. 何か行動を起こす時には、様々な方法について検討できる
17. 疑問があるときは深く調べることができる
18. 新しい機会やチャンスに対して好奇心がわく
19. 課題に対して効率的に取り組める
20. 物事がうまくいくようにリスクを考えることができる
21. 新しい経験や訓練を重ねることに意欲的である
22. 自分には能力を高めていく力がある
23. 自分には逆境を乗り越える力がある
24. 自分には問題に対して解決できる能力がある

When I use this scale, I use shuffled item order.

The contents of the scale translated into Japanese were also examined in the seminar. And there are some parts that have been changed to expressions that are easy for Japanese college students to understand. Therefore, there may be some expressions that are slightly different from the original scale, Is everything alright with you?

In addition, thank you for sending us a lot of data and abstracts. It is very helpful and very grateful.

I'm really touched by your kindness to students like me.

And thank you so much for providing us with such a great opportunity.

I will keep trying my best.

Sincerely yours,

Yasuko Miyake

---

Name:Yasuko Miyake

E-mail:c194755@ed.nagoya-cu.ac.jp

yasukopoppochan@gmail.com

Master's Program Clinical psychology course

(Kubota Lab)

Graduate School of Human Culture

Nagoya City University

1 Yamanohata,Mizuho-cho,Mizuho-ku,Nagoya,Aichi 467-8501 Japan

---