氏名　　自分の現状分析シート　　作成日 平成　年　月　日

強み	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
弱み	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

氏名　　自分の現状分析シート　　作成日 平成　年　月　日

テーマの悩みを生み出している原因となる要素を以下5つの視点で考え〇をつけていく

悩みの「原因」4つの視点

・強みが発揮されず、弱みが発揮された事
・強みが過剰に発揮される事
・弱みから、逃避しようとした事
・強み・弱みが力不足である事