

長所と短所の一覧表（30組）

長所と短所は、同じ性質の「表」と「裏」です。左の長所から、自分に近いものを探してください。短所は言い換えで隠さず、起きること（事実）と対策を添えて伝えます。この表は、一般的な言葉からまとめたものです。

やり切る		
長所の言い方	同じ性質を裏から見ると（短所）	短所への対策の例
責任感が強い	一人で抱え込みやすい	任せる範囲を先に決め、途中で相談する
継続力がある	切り替えが遅れることがある	期限ごとに、続けるか見直す日を決める
粘り強い	引き際の判断が遅れる	時間の上限を先に決め、超えたら相談する
計画的	予定外の変更に弱い	余裕の枠を、最初から予定に入れる
几帳面	細部に時間をかけすぎる	確認する項目と回数を決めておく

人と関わる		
長所の言い方	同じ性質を裏から見ると（短所）	短所への対策の例
協調性がある	自分の意見を後回しにしがち	会議の前に、自分の意見を一行書いておく
聞き上手	自分から話し出すのが遅い	最初の議題で、必ず一言発言する
気配りができる	気を遣いすぎて疲れる	気遣いする相手を、優先度で絞る
人当たりがよい	断るのが苦手	その場で答えず、確認してから返事をする
面倒見がよい	手を出しすぎてしまう	まず本人に考えてもらってから助言する

考える		
長所の言い方	同じ性質を裏から見ると（短所）	短所への対策の例
慎重	決めるのに時間がかかる	判断の期限を、自分で先に決める
分析力がある	考えすぎて動き出しが遅い	小さく試す案を、先に一つ出す
論理的	気持ちへの配慮が後になる	結論の前に、相手の状況を一言聞く
好奇心が強い	関心が散りやすい	同時に追うテーマを3つまでにする
冷静	気持ちが伝わりにくい	うれしい・困ったを、言葉にして伝える

動く		
長所の言い方	同じ性質を裏から見ると（短所）	短所への対策の例
行動力がある	準備が不十分なまま進めがち	着手の前に、確認する3点を決める
決断が早い	周りへの共有が後になる	決めたらすぐ、一言で共有する
チャレンジ精神がある	負担を引き受けすぎる	引き受ける前に、今の仕事量を書き出す
主体的	周りを見ずに進めてしまう	進め方を、最初に関係者へ共有する
柔軟	方針がぶれて見える	変えた理由を、あわせて伝える

こだわる		
長所の言い方	同じ性質を裏から見ると（短所）	短所への対策の例
向上心が強い	現状に満足できず焦る	できた点も、毎週記録する
こだわりが強い	譲れず調整に時間がかかる	譲れる点と譲れない点を分けておく
質にこだわる	仕上げに時間がかかる	8割の段階で、一度見てもらう
負けず嫌い	人と比べて落ち込む	比べる相手を、過去の自分にする
意見がはっきりしている	強く聞こえることがある	結論の前に、相手の考えを聞く

落ち着いて進める		
長所の言い方	同じ性質を裏から見ると（短所）	短所への対策の例
穏やか	意思表示が弱く見える	賛成・反対を、言葉にして返す
マイペース	周りの速さに合わせにくい	節目で、進み具合を共有する
一人で集中できる	相談が遅れる	困ったら30分で声をかける、と決める
素直	人の意見に影響されやすい	決める前に、自分の考えを一度書く
謙虚	自分の成果を伝えるのが苦手	成果を数字や事実で、短く報告する

対策の例は、そのまま使うものではなく、自分の経験に合わせて書き直すための見本です。

自分の長所と短所を書く

長所を一つ選び、同じ性質の短所を、事実と対策で書きます。場面を思い出せない言葉は、いったん外してください。

長所	
同じ性質の短所	
起きたこと（事実）	
対策（今やっていること）	
今の状況	

記入例（架空の人物「Hさん」大学3年）

書き方を示すための架空の例です。実在の人の文章ではありません。そのまま写さず、自分の経験で書いてください。

長所	責任感が強い。サークルの会計を1年間任され、毎月の収支を欠かさず報告した。
同じ性質の短所	一人で抱え込みやすい。決算前に作業が膨らみ、先輩に相談したのは締め切りの2日前だった。
対策	任せる範囲を最初に決め、週1回、進み具合を先輩に見てもらう。
今の状況	次の決算では、1週間前に相談でき、余裕をもって終えられた。