# 総合レポート

## 5つの診断から見えたあなた

見本：架空の回答から作成したレポートです

性格傾向診断（2026年11月4日）
### 緻密な守護者
小さなほころびに気づき、大切なものを守る人

向いている役割・働き方診断（2026年11月4日）
### 自走する設計者
目的さえ分かれば、道筋は自分で描ける人

メタ認知チェック（2026年11月4日）
### 先読みの戦略家
始める前に、ゴールまでの道を描ける人

上司からの見え方診断（2026年11月4日）
### 明快な伝え手
要点から話し、上司の判断を速くする人

現在のストレス状態チェック（2026年11月4日）
### いくつかの面に、負担が表れています
今の心と体の状態

### このレポートの内容

ひと目でわかる、あなたの全体像 2
あなたを貫く強み 3
共通して気をつけたいこと 3
伸ばし方 4
これからの30日で、一つずつ試すこと 4
変化レポート 6

AT A GLANCE

# ひと目でわかる、あなたの全体像

このページだけで全体の要点がつかめます。詳しい内容は3ページ目からです。

### 負担に気を配りながら進めてください

ストレスチェックで一部の面に負担が表れています。新しい実験は一度に一つに絞り、疲れを感じたら無理をせず休んでください。

### あなたを貫く強み

**ミスを未然に防げる**
性格傾向診断

**ゼロから道筋を作れる**
向いている役割・働き方診断

**見積もりが的確**
メタ認知チェック

**短い時間で伝わる**
上司からの見え方診断

### 共通して気をつけたいこと

**時間をかけすぎる**
性格傾向診断

**前提を共有しないまま走る**
向いている役割・働き方診断

**始めるのが遅れる**
メタ認知チェック

**背景を省きすぎる**
上司からの見え方診断

### これからの30日で、まず試すこと

**性格傾向診断：今日の作業を一つ選び、確認する項目を三つだけ決めてから始める**

慣れてきたら、一週間に一つずつ
・向いている役割・働き方診断：今日の仕事を一つ選び、始める前に「自分が置いた前提」を一文で書き出す
・メタ認知チェック：今日の作業を一つ選び、予想した時間と実際の時間を記録する
・上司からの見え方診断：次の報告で、結論の後に「気になっている点」を一つ添える
・現在のストレス状態チェック：負担が表れていた面を一つ選び、その原因になっていそうなことを書き出す

### 最初の結果からの変化

性格傾向診断：傾向タイプが「多面のバランサー」から「緻密な守護者」に変わりました。
向いている役割・働き方診断：傾向タイプが「しなやかな調整役」から「自走する設計者」に変わりました。
メタ認知チェック：傾向タイプが「調和のとれた思考家」から「先読みの戦略家」に変わりました。
上司からの見え方診断：傾向タイプが「安定した仕事人」から「明快な伝え手」に変わりました。
現在のストレス状態チェック：全体の状態は同じですが、疲労・回復・緊張・落ち着かなさ・意欲・楽しさの負担の段階が変わりました。

STRENGTHS

## あなたを貫く強み

それぞれの診断で最も表れた強みです。複数の診断で似た強みが出ていれば、それはあなたの中心にある力です。

**ミスを未然に防げる（性格傾向診断）**
細部まで目を配るため、他の人が見落とす誤りにも気づけます。大切な場面で、確実さをもたらします。

**ゼロから道筋を作れる（向いている役割・働き方診断）**
正解が決まっていない仕事でも、目的から逆算して最初の一歩を決められます。周りが迷う場面で、方向を示す役割を担えます。

**見積もりが的確（メタ認知チェック）**
必要な時間や難しさを前もって予想できるため、無理のない計画を立てられます。

**短い時間で伝わる（上司からの見え方診断）**
結論から話すため、上司は少ない時間で状況をつかめます。

CAUTIONS

## 共通して気をつけたいこと

**時間をかけすぎる（性格傾向診断）**
確認を重ねるうちに、必要以上に時間がかかり、全体の進みが遅くなることがあります。

**前提を共有しないまま走る（向いている役割・働き方診断）**
頭の中では筋が通っていても、周りには見えていません。終盤に方向のずれが見つかり、大きなやり直しになることがあります。

**始めるのが遅れる（メタ認知チェック）**
見通しを完璧に立てようとして、実際に手を動かすまでに時間がかかることがあります。

**背景を省きすぎる（上司からの見え方診断）**
結論を急ぐあまり、判断に必要な背景を伝え忘れることがあります。

GROWTH

# 伸ばし方

### 性格傾向診断

あなたが伸びる方向は、丁寧さを「選んで使う」ことです。すべてを完璧にするのではなく、本当に大切な場面に力を集中させてください。確認する項目と終わりの時間を先に決めておくと、丁寧さを保ちながら前に進めます。そして、自分のミスにも、他の人のミスにも、少しだけ優しくなることを意識してみてください。

### 向いている役割・働き方診断

あなたの自走する力は、「共有」と組み合わさったときに何倍にも生きます。任された仕事を始めるとき、自分が置いた前提と、確認してほしいポイントを一言だけ伝える習慣をつけてください。これは自由を手放すことではなく、自由を守るための工夫です。さらに、他の人に仕事を任せる経験を積むと、あなたの設計力はチーム全体を動かす力に変わります。

### メタ認知チェック

あなたが伸びる方向は、見通しの精度を「振り返り」で磨くことです。予想した時間と実際にかかった時間の差を記録してみてください。続けるうちに、自分の見積もりの癖が見えてきます。また、見通しを立てる時間に上限を決め、時間が来たら始める習慣をつけると、準備と行動のバランスがよくなります。

### 上司からの見え方診断

あなたが伸びる方向は、要点の明快さに「判断に必要な一言」を加えることです。結論を伝えた後に、「前提として◯◯を置いています」「気になっている点が一つあります」と添えてみてください。あなたの報告は、分かりやすいだけでなく、上司が安心して判断できるものになります。

NEXT 30 DAYS

## これからの30日で、一つずつ試すこと

各診断の「7日間の小さな実験」の最初の一歩です。一度に全部ではなく、一週間に一つずつ試してみてください。

- **性格傾向診断：今日の作業を一つ選び、確認する項目を三つだけ決めてから始める**
  確認を「全部」から「大切な三つ」に絞る練習です。
- **向いている役割・働き方診断：今日の仕事を一つ選び、始める前に「自分が置いた前提」を一文で書き出す**
  頭の中だけにある前提を、まず自分で見えるようにします。
- **メタ認知チェック：今日の作業を一つ選び、予想した時間と実際の時間を記録する**
  自分の見積もりの癖を知ります。

**上司からの見え方診断：次の報告で、結論の後に「気になっている点」を一つ添える**
結論に、判断に必要な懸念を添えます。

**現在のストレス状態チェック：負担が表れていた面を一つ選び、その原因になっていそうなことを書き出す**
負担の原因を、見える形にします。

CHANGES

# 変化レポート

## 性格傾向診断（2026年8月6日 → 2026年11月4日）

**変化のまとめ**
傾向タイプが「多面のバランサー」から「緻密な守護者」に変わりました。

**丁寧さ・確認：50 → 75（+25）**
向き：中間（細部まで確かめる／全体を前に進める） → 細部まで確かめる

**主体性・決断：50 → 25（-25）**
向き：中間（自分から動く／確かめてから動く） → 確かめてから動く

**柔軟さ・切り替え：50 → 56（+6）**
向き：中間（柔軟に切り替える／一貫して保つ）（変わらず）

**人との関わり：50 → 50（0）**
向き：中間（人とつながる／一人で整える）（変わらず）

**意見の伝え方：50 → 50（0）**
向き：中間（率直に伝える／調和を大切にする）（変わらず）

## 向いている役割・働き方診断（2026年8月6日 → 2026年11月4日）

**変化のまとめ**
傾向タイプが「しなやかな調整役」から「自走する設計者」に変わりました。

**裁量の持ち方：50 → 75（+25）**
向き：中間（自分で決めたい／基準がほしい） → 自分で決めたい

**変化と安定：50 → 25（-25）**
向き：中間（変化を楽しむ／安定を活かす） → 安定を活かす

**集中と切り替え：50 → 58（+8）**
向き：中間（切り替えて回す／一点に深く）（変わらず）

**対人接点：50 → 50（0）**
向き：中間（人と動く／一人で深める）（変わらず）

**段取りと試行：50 → 50（0）**
向き：中間（段取りを固める／試して整える）（変わらず）

## メタ認知チェック（2026年8月6日 → 2026年11月4日）

**変化のまとめ**
傾向タイプが「調和のとれた思考家」から「先読みの戦略家」に変わりました。

**見通しを立てる：50 → 75（+25）**
向き：中間（先に見通す／動きながらつかむ） → 先に見通す

**理解度を把握する：50 → 25（-25）**
向き：中間（理解度を言葉にできる／感覚でつかむ） → 感覚でつかむ

**途中で確かめる：50 → 58（+8）**
向き：中間（途中で確かめる／勢いで走り切る）（変わらず）

**考えを修正する：50 → 50（0）**
向き：中間（考えを更新する／方針を貫く）（変わらず）

**経験から学ぶ：50 → 50（0）**
向き：中間（経験を次に生かす／切り替えて前を向く）（変わらず）

## 上司からの見え方診断（2026年8月6日 → 2026年11月4日）

**変化のまとめ**
傾向タイプが「安定した仕事人」から「明快な伝え手」に変わりました。

**報告の分かりやすさ：50 → 75（+25）**
向き：中間（要点から伝える／経緯から伝える） → 要点から伝える

**相談のタイミング：50 → 25（-25）**
向き：中間（早めに相談する／自力で粘る） → 自力で粘る

**進捗の見えやすさ：50 → 58（+8）**
向き：中間（途中経過が見える／結果で見せる）（変わらず）

**任せたときの安心感：50 → 50（0）**
向き：中間（確実に仕上げる／速く形にする）（変わらず）

**意見・懸念の伝わり方：50 → 50（0）**
向き：中間（懸念を口にする／合わせて支える）（変わらず）

**指摘後の行動：50 → 50（0）**
向き：中間（変化を見せる／内側で受け止める）（変わらず）

## 現在のストレス状態チェック（2026年8月6日 → 2026年11月4日）

**変化のまとめ**
全体の状態は同じですが、疲労・回復・緊張・落ち着かなさ・意欲・楽しさの負担の段階が変わりました。

**疲労・回復：50 → 75（+25）**
状態：疲れを感じる日がある → 疲れが残りやすい

**緊張・落ち着かなさ：50 → 25（-25）**
状態：緊張や心配が一部にある → 落ち着いている

**意欲・楽しさ：50 → 63（+13）**
状態：意欲が戻りにくい日がある → 意欲が戻りにくい

**集中・判断：50 → 50（0）**
状態：集中しにくい時間がある（変わらず）

**睡眠・休息：50 → 50（0）**
状態：休息が気になる日がある（変わらず）

**身体の負担：50 → 50（0）**
状態：体の負担を感じる日がある（変わらず）

数値はほかの人との比較ではなく、あなたの回答の傾き（0〜100）です。変化は良し悪しではなく、そのときの状況や心がけが表れたものとして受け止めてください。

### このレポートの位置づけ

自己回答をもとにした参考情報です。医療診断、IQ検査、人事査定、実際の上司評価ではありません。現在は、内容の精度を確認中の試用版です。