

かなでだより

令和5年
10月3日発行
かなでだより

少しずつ季節が秋になってきましたね。朝晩冷え込んできましたので、風邪など引かぬよう体調管理をしていきましょう。今回は「自分の好きなこと、得意なことを知る」についてお伝えいたします。

あなたの「好きなこと」「得意なこと」はなんですか？

そう質問されたとき、自分の好きなこと、得意なことをどれくらい答えられるでしょうか。まずは「好きなこと」と「得意なこと」がそれぞれどんなことなのか一度見ておきましょう。

<好きなこと>

「好き」は感情で、自分が「もっとやりたい」「触れていたい」と情熱や価値を感じることです。「何が好きか」は自分にしかわからないですし、自分がそう感じるものです。



<得意なこと>

自分ではストレスなくできることや、自分はそんなに労力をかけていないのにうまくやれたり、他の人から褒められたり感謝されたりすることです。しかし、自分で気づくことが気づきにくいので、他の人との違いから気づいたり、他の人から言われて気づくことも多いです。



では、なぜ自分の「好きなこと」や「得意なこと」に気づくのが大事なのでしょう。

今は進路でも仕事でも、とにかく選択肢が多くなっています。

そんな時代で幸せに生きるには、「自分の好きなことができる」「得意で喜ばれる」環境が良いですね。

それを実現するために必要なのは人の感情です。「好き」「やりたい」「面白そう」「楽しい」と思えると、人は自ら行動します。「嫌い」「嫌」「つまらない」と思うと、頭の理屈では「やったほうが良い」と思っても行動できなくなることもあります。

そうなんです、「好き」って大事な気持ちなんです。

そして「やってみる」=行動することで、さらに好きなことが見つかったり、実はあまり好きじゃなかったと気づくこともあります。「実はあまり好きじゃなかった」と気づくのも、失敗ではなくて大事な経験です。大事なのは実際に「行動すること」なので、そのためのエネルギーの「好き」はとても重要なことです。そして好きなことは自分から取り組むので、それにまつわることに詳しくなったり上達したりします。そのため、好きなことから得意なことが生まれることは多いです。そして人は、好きなことをやっている自分を好きになったり自信を持ちます。それを通して人と繋がるチャンスにもなります。さらにそこに得意なことがあれば、他の人の役に立てて感謝されたり、自分の強みや専門性になって仕事に繋がる場合もあります。「好き」という気持ちから、より「好き」を深められたり、得意なことを織り込むこともしやすくなります。

大事なのは自分の「好き」と「得意」を意識しながら行動することです。

どちらも磨かなければそこで終わってしまうことはよくあります。

やっていく中で、「これは好き」「これは得意」と気がついていけば、面白くなるので、さらにそれらを磨くことができます。ぜひ自分だけの「好き・得意」のタネをどんどん見つけてみてください。

次回は「好きなこと」「得意なこと」を見つけるためにできることについてお伝えしていきます。