

秋が深まってきましたね。インフルエンザなども流行っていますので、手洗い・うがいをして対策をしていきましょう。今回は「好きなこと・得意なことを見つけるためにできること」の続きをお伝えします。

誰にでも必ず好きなことや得意なことはあると思いますが、中には『全くありません』『好きって何?』と疑問を抱く子もいると思います。好きなこと・得意なことが見つからない理由として考えられるのは4つあります。

1、自分が何が好きなのかわからなくなっている。

「好き」というのは自分の感情ですが、『何が好きですか?』と尋ねられても答えられないこともあります。そうになってしまうのは、自分の感情を抑えてきていたり、「～しなければならない」と考えて動く癖がついていたり、大人が先回りして「嫌い」「苦手」をなくそうと頑張ってきた・すぐに叱られる・自分の好きなことを反対されたなど様々な理由が考えられますが、それが過剰になってしまうとその子の「好き」という本来、一番その子らしいはずの感情を見失ってしまいます。



そうになってしまわぬよう、周りの大人ができることは小さなことでもその子の思いを聞く・好きなことを選ばせる・小さい頃に好きだったことの話をしてみる、少しでも興味や意欲を持ったことを応援するなどがあります。また、「嫌だ」という気持ちにも耳を傾けてみてください。「好き」も「嫌」もどちらも大事な感情です。

2、すごいことじゃないとダメだと思っている。

好きなこと・得意なことが「すごいこと」じゃないとダメだと思っていると、そのタネを見逃してしまいます。どちらもちょっとしたことで良いのです。

<好きなこと>

少しでも興味のあることから「好き」を探し始めてもOKです。

そこから「どんなところが好きなのか」「なぜ好きなのか」などと感じてみると、「好きのタネ」が見つかります。



また、小さい頃やこれまでに好きだった・夢中でやっていた・気づいたらやっていることなど、そして嫌いだったことから「好きのタネ」は見つかるのです。ポイントはそのタネを育てていくことです。そのポイントに意識を向け、「やってみたい」ことを見つけて行動することが大切です。

<得意なこと>

ストレスなくでき、自分はそんなに労力をかけていないのにうまくやれること、他者から褒められたり、感謝されたりすること、自然にサラッとできることなどを思い出してみると良いでしょう。反対に苦手なこと、時間がかかってしまうこと、ストレスを感じることから、その逆の得意なことを見つけることもできます。

また、短所だと思われることもポジティブに変換できることで長所や得意なこととして見られることもあるので、ぜひチェックしてみてください。



今回は残りの2つについてお伝えしていきます。