

# 自分の興味・関心を知るトレーニング（その1）

## よくしていること

あなたは自由な時間にどんなことをしていますか？趣味のある方は趣味かもしれませんね。取り立てて趣味はありません、という方でも改めて振り返ってみれば、ちょっとした空き時間に優先的にしていることがあると思います。

それは、趣味や楽しみに限って考えなくてもよいのです。例えば家事で優先的にすること、時間をかけてすることは何でしょう。そしてどんな風に行っていますか？

例えば、お買い物にあちこち回るかな、と思った方は何のお買い物のでしょうか？あちこち回るのは品ぞろえ？品質？お値段？サービス？一つには絞れないでしょうが、自分が何を求めてそのようにしているかを振り返ってみてください。

### <ワークの狙い>

このワークは、普段よくしていることを振り返って言葉にすることで自分の興味・関心を知ることが狙いとします。

1. お仕事（業務命令）以外で、あなたが優先的にすること、よくしていることは何でしょう？

2. それはどんな風に行っていますか？

3. 時間をかけていること、拘り、他人とやり方が違うことを書き出してみましょう

3. 誰にも言われないのに他人より丁寧にしたり、詳しく調べたりすることは、あなたが興味・関心があることです。前項で書き出したことに名前を付けてみましょう

☆

☆

☆

[記] このワークは暫く期間を置いて繰り返し行くと、他で経験したものと相俟って、より深い自分の興味・関心に気付くことができます。

## 自分の興味・関心を知るトレーニング（その2）

### よく見る情報（好きな雑誌）

最近インターネットの方が主流かもしれませんが、情報源は何でも構いません。あなたが普段よく見る情報は何に関するものでしょうか？

仕事や公共手続き等で必要に迫られて調べたり、気になってよく見るということもあるかもしれませんが、ここでは、そういった現在一時的に見るものではなく、見出しなどが目について詳しい内容を知ろうと思う情報が対象になります。

このような情報は、あなたが普段意識していなくても、あなたが興味・関心を持っているテーマだと言えます。

#### <ワークの狙い>

普段よく見る情報を振り返ってみることで、あなたのアンテナが何に反応するのかを書き出して、それらが共通的に示すあなたの興味・関心を認識することがこのワークの狙いです。

#### 1. あなたがよく見る情報は何でしょうか？

メディア	テーマ	内 容
インターネット		
雑 誌		
新 聞		
テレビ		
ラジオ		
その他		

#### 2. よく見る情報のテーマや内容は、どんなカテゴリーのものでしょうか？

（例：スポーツ、用具、工学、金属材料等）

#### 3. それらのカテゴリーに共通する興味・関心又は価値あるいは一貫する目的は何でしょうか？