

自分の得意を知るトレーニング（その1）

「あっ、分かっちゃった」の思い出

ひょっとすると、あなたにもあるのではないのでしょうか？周りの人が「分からない」とか「出来ない」とか言っているときに独りだけ「分かっちゃった」、「出来ちゃった」という経験。

一つのことが出来たからといって、その分野が得意ということにはなりません、他人より早く分かったこと、出来たことにはあなたの得意や才能が隠されています。

それぞれに関連性がなくても構いませので、「分かっちゃった」、「出来ちゃった」という思い出を3つ書き出してみましょう。

<ワークの狙い>

このようないくつかの思い出を書き出して見比べてみると、一見バラバラでも共通する能力を見つけられるかもしれません。そして、その能力があなたの得意である可能性が高いと思われます。このワークではこのようにして自分の得意を考えることを狙いとします。

1. 「分かっちゃった」、「出来ちゃった」という思い出を3つ書き出しましょう

①

②

③

2. それぞれ、どんな才能だと思うかを書き出してみましょう

①

②

③

3. 3つの思い出と、それぞれで気付いた才能から、あなたの得意なことは何かを考えてみましょう

自分の得意を知るトレーニング（その2）

「もう、こんな時間？」の思い出

時間を忘れて何かを集中している状態を、心理学では「フロー」と言います。スポーツ名では「ゾーンに入る」と言うのと同じような意味合いで、他の事には目もくれずやっていることに集中している状態を言います。なかなか意識して作れる状態ではありませんが、ルーティーンを行うことで集中力を高めたり、気持ちの準備をするという方法はあります。

しかし、そんなことは知らなくても自分が好きなことは周囲に構わず時間を忘れてやってしまったという経験があるのではないのでしょうか。

ただ、フローを起こすことには、ゲームなどのように時間を忘れて続けてしまうほど楽しいけれどもより大きな目的がない「ヘドニック」なものと、楽器の演奏など成長目的を持った「ユーダイモニック」なものがあるとされます。

フローの経験は幸福につながる人が多いと言われますが、「ヘドニック」なことは気分転換などに「ユーダイモニック」なことは自己実現のために等、使い分けることも必要です。

<ワークの狙い>

時間を忘れてやっていたことの思い出から、苦にならないこと＝得意なことを考えます。そしてそれはどんな使い方が出来るのかを考えることがこのワークの狙いです。

1. 「もう、こんな時間？」、「〇〇しといてね、と言われていたのを忘れて集中してしまった」という思い出を3つ書き出しましょう

①

②

③

2. 思い出の得意なことは「ヘドニック」それとも「ユーダイモニック」？

①

②

③

3. あなたは、どんなことにハマるのでしょうか？

自分の得意を知るトレーニング（その3）

「こんなので良いの？」の思い出

あなたが普通にやったことで、他人が褒めてくれたり感心してくれたりすることは、あなたの得意なことです。出来上がりのイメージがハッキリしていてコツや勘所が分かっているということです。

他人からの賞賛は、あなたの所属欲求と承認欲求を満たしてくれます。得意なことはあなたの気持も安定させてくれます。そして、あなたが得意なことをするのを強化してその能力をさらに向上させるモチベーションを与えてくれます。

<ワークの狙い>

このワークは、自分ではそれほどたいしたことではないと思っていたものが、他人に褒められたり感心したりされた思い出を振り返ることで自分の得意を再認識すると共に自信を持つことを狙いとしています。

1. 他人に褒められたり感心された思い出を3つ書き出しましょう。

①

②

③

2. その時、どのように感じたかを思い出して書きましょう？

①

②

③

3. 改めて考えて、どんなことをしているときに楽しくて上手くやっていけるとおもいますか？