

好奇心を養うトレーニング

面白そうだと思うこと

コミュニケーションでは相手に関心を持つことが大切です。しかし、自分が関心のないお話には身が入らないこともあるかと思います。それが好奇心旺盛な方ですと、知らないことには「それは何?」、「どういうこと?」など興味津津でお話を聞くことでしょう。

どうすれば、そのような態度で他人の話聞くことが出来るのでしょうか。好奇心は、色々なことを知れば知るほど幅広く大きくなってきます。違う分野のお話でも自分の知っていることと同じようだなと思うことや工夫すれば自分のことにも使えるかもと思えることが増えてくるからです。しかし、急にそんな物知りになれるわけではありませんし、そもそも勉強は好きじゃないということもあります。

ただ、どんな方でも取掛かりとなる好きなこと、憧れは何か持っていますので、まずはそれを探していきましょう。

<ワークの狙い>

このワークは、今やっていることについて考えたり調べたりすることから、自分の興味を広げることを狙いとします。書けるところから書いてみましょう。

1. 今、何をしていますか?

1. 1. 楽しい、煩わしい、仕方がないなど、どんな気持ちでしていますか?

1. 2. 何を使っていますか?

① あなたは今使っているものに満足していますか?

② 新しいものの価格はいくらでしょう?

③ どうやって作られているのでしょうか? (材料、作り方、製造者など)

1. 3. 誰としていますか?

1. 4. 何のためにしていますか?

1. 5. 上手くなるために何かしていますか?

① テキストやマニュアルはありますか? (理論、練習方法など)

② あなたが発見したノウハウはありますか?

1. 6. 今やっていることの歴史は？（いつ、どこで始まって、どのように普及した？）

1. 7. もっと良いやり方があると思いますか？代替案を書き出してみましょう

① 代替案があれば書いてみましょう。

② どんなところが良くなると思いますか？

1. 8. 今やっていることについて、もっと知りたいことは何ですか？

① 知りたいことは何ですか？

② どうすれば分かりますか？

③ 分かるの良いなと思うことは何ですか？

1. 9. 違うことをやったときの経験と似ていると感じることがあれば書き出しましょう

1. 10. 違うことをやったときの経験で、工夫して応用すると今やっていることに使えることがあったら書き出してみましょう。

1. 11. 今やっていること、将来はどのようにしていきたいと思いますか？

2. 家事、学習、仕事、趣味、地域活動、休憩時など色々な場面でやっていることを思い出してこのワークと同じトレーニングをしてみましょう。

3. 面白いと思えるところだけからでも雑誌、新聞、本などを読みましょう。

4. 繰り返してトライしましょう、段々と興味を持てる事柄が増えていきます。