

## 第3回「楽しいことの見つけかた」

よく人生を楽しもうと言いますが、楽しいことが見つからない、もしくは無いと感じるときはありますか？

私もそんな時代がありました。例えば転職活動をしていた中で書類選考は落ちる、面接もうまくいかずと負のスパイラルになり、楽しいことなんてないと思い込んでいました。

そこである人から、「最近誰かと会いましたか？」と聞かれ、

私は「友達と飲みに行き、たくさんお話をして美味しい料理を食べ、楽しかったです。」と答えました。

その人が一言、「楽しいことがあったこと！」を教えてくださいました。

実は楽しいことが無いのではなく、楽しいことがあるのに見えていなかったのだと気づき、衝撃を受けました。

では、楽しいことに気づく能力が下がったとき、どうしたら良いのか？

「楽しいアンテナを立ててみる！」とアドバイスをいただきました。

意識的に楽しいこと探しをしてみると、今まで何気なく過ぎていた出来事がアンテナにビッビッビッと引っかかり、見えていなかったことが見えるようになり、自分はどんなことをしているときに楽しいと感じられるのかを発見できました。

それを普段から続けていくと、どんなことに興味があり適正があるのかという、自分の能力を見つけることができ、向いている仕事に気づき、転職にも役立つのではないかと自分の経験から感じました。

楽しいことがその人の適正です。

楽しい瞬間を発見しましょう。