

余暇

本号のテーマは「余暇」です。きらりとてくてくの扱うテーマは基本的に働くことや仕事に関することだったので、「おや？」と思われるかもしれません。しかし、仕事をする上で、プライベートの時間をどう過ごすのか、ということは、働くモチベーションや充実した生活に深く影響しています。また、働き始めた方の中には「休みの日の過ごし方がわからない」「趣味がないのが悩み」という声もたびたび耳にしてきました。こうした背景から今回は「余暇の過ごし方」について考えていきたいと思います。

あなたの「推し」を探ろう

余暇を考える上で大切なこと、それは何があなたを「ときめかせるのか」です。言い換えれば何があなたをワクワクさせたり、心地よくさせたりするのか、ということです。それを知るためにまずあなたの「ときめき」を掘り下げ、好きなものを集めてみましょう。以下のジャンルごとに3つ、好きなものを書いてみてください。ひとつでも構いません。

【 偏愛コレクト 】

好きな場所 行ってみたい場所	好きな漫画	すごいと思う人・尊敬する人
●	●	●
●	●	●
●	●	●
好きな歌手	好きな映画	好きな言葉・座右の銘
●	●	●
●	●	●
●	●	●

POINT



たくさん出てくることも大事ですが、「何が出てきたのか」が大切です。**量より質**です。ここには少なからずあなたをときめかせるものが集まっているはずです。そしてこれがあなたの余暇の過ごし方のヒントになります。

推し

偏愛マップ

次にこの好きなものを眺めながら共通するものがないか、なにかしら傾向がないか、ということ地図にしてみます。これを「偏愛マップ」と呼びます。(先ほどの表は偏愛を集めていたので「偏愛コレクト」といいます)

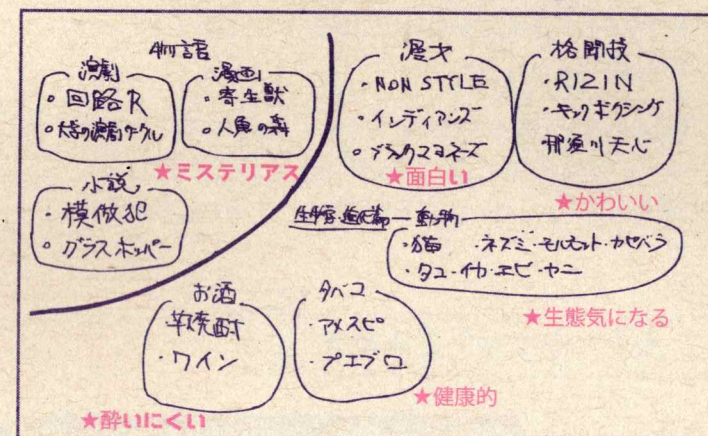
これはある方の偏愛マップです。好きなものが並んでいますが、同じような仲間は○で囲んでいます。また、なぜこれが好きなのか？という理由を記入しているところもあります(★を付けています)。

偏愛マップの書き方は自由です。**あなたの好きなように書いてみてください。**左ページで書いた偏愛コレクトを活用するもよし、全く違うジャンルを書き足すのもよしです。

あなたらしさを表現するための

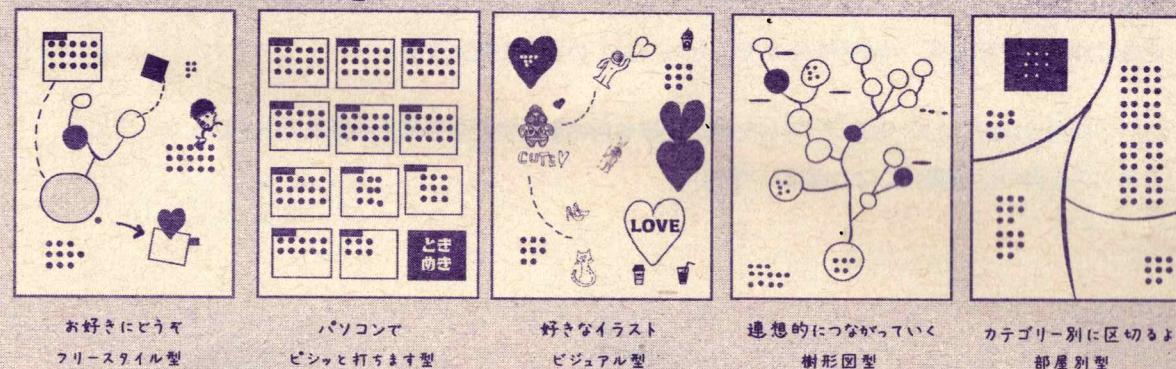
ものなので、**あなたがじっくりくればそれでよいのです。**なかには埋められない、あまり書けないという方もいらっしゃるかもしれませんが。それはそれで構いません。**大事なことはそこから自分をときめかせるものがあるかどうかです。**

【 偏愛マップ 】



カテゴリ別型

【 偏愛マップは自由 】



再会

昔は好きだったけど最近は何となく、というものに再度触れてみるのもひとつです。昔好きだった音楽を聞き返してみたり、映画を見直してみたりするのもよいでしょう。最近は「これが好きならこれも好きでは？」とおすすめしてくれるインターネットサイトや配信のサービスもあります。そこから新たな発見があるかもしれません。

また好きなものの要素から新たなことにトライしてみるのもひとつです。工作することや節約が好きなのは DIY で自作の棚を作ってみてもいいかもしれませんし、可愛い動物が好きなのはそういう動画をたくさんアップしている人を SNS でフォローしてみてもよいでしょう。以前は環境やお金や時間の関係で難しかったこと、できなかったことにチャレンジしてみてもよいでしょう。例えば語学を学び直す、運動を始めてみる、資格取得の勉強をする、などです。

ところで

「仕事はストレスがたまるもので、余暇はそこから解放されるもの」

「仕事は楽しめないもので、余暇は楽しむもの」

と思っておられるかたもおられるかもしれませんが、それは少し違います。

趣味でストレスが溜まることもあれば、仕事で楽しいこともあるはずですよ。



時々休みの日に予定がないことで不安になる方がいますが、それは「何かしないといけない」という「仕事モード」のまま休みに入っているのかもしれませんが。「何もしていないことは悪いこと」と休みの日までなっていないませんか？

「ときめき」と聞くと何かアクティブに行動することをイメージされるかもしれませんが、リラックスし、ゆっくり休む方法もまた「ときめき」と言えます。

「積極的に何もしない」ことが必要なこともあります。

あなたらしい“ときめき”

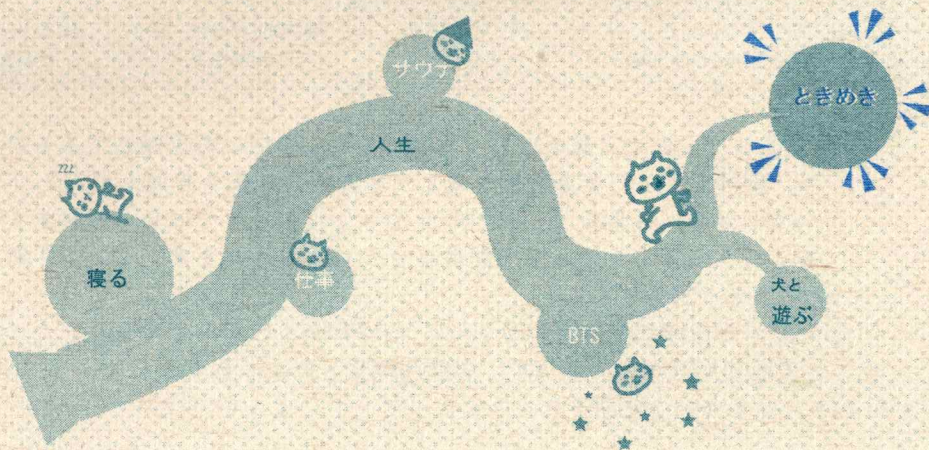
大事なことは **自分の人生をどう楽しくするのか** **何が自分をときめかせ**

そのときめきに向かって生きるのか ということです。

たとえば一日寝ていたり、ドラマを見続けたり、ゲームをし続けたりしたとしても、それがあなたをときめかせたり、リラックスできればそれでいいのです。逆に我を忘れるぐらい仕事に没頭して休みは動きたくないのであれば、仕事があなただけをときめかせているとも言えます。

今回の特集は余暇、という切り口でしたが、仕事も含めた人生全体を考える意味でもあなたをときめかせるものを見つける機会になれば幸いです。

(参考文献)『恋愛マップ：キラキラな人がいなくなるコミュニケーション・メソッド』、齋藤孝、NTT出版、2004



次号予告

バックナンバーはこちらから

きらりとてくてく

検索