

のどかルームだより

令和7年11月

ライフカウンセラー:中村

～「わたし」を知ること 第4回～

『自分の“好き”を見つけてみよう — 小さなタネが未来のヒントに』

こんにちは。カウンセラーの中村です。

今年の秋は、まだ暑い日が続いたかと思うと、急に寒くなったような気がしますね。

夏が長く感じられ、そのまま秋が来たような感じがしないこともあります。

季節の変わり目に、少しとまどったり、秋らしい静けさを感じにくいこともあるかもしれません。

そんな中でも、少しずつ自分のペースを取り戻していけたらいいですね。

今回は、この変わりやすい季節だからこそ、自分の「好き」についてじっくり考えてみたいと思います。

● 「好き」はどこにある？

「あなたの好きなことは何ですか？」と聞かれたとき、すぐに思いつく人もいれば、「うーん…」と悩む人もいます。

好きなことって、べつに特別なものでなくていいんです。

- 絵をかくことが好き
- 動物とふれ合うのが好き
- スポーツを見るのが楽しい
- 本の中の世界にひたるのが心地いい
- 人と話すと元気が出る
- ゲームでコツコツ工夫するのが好き



こんなふうに、日常の中の「なんか好き」「これやっていると落ち着く」を集めていくと、

あなたの中にある「好きのタネ」が見つかります。

● 「好き」は自分の軸になる

自分の「好きなこと」や「得意なこと」は、将来の選択を考えるとアンカー（軸）になるものです。

たとえば…

- 人の話をよく聞ける人 → 医療・福祉・教育などの仕事に向いているかも
- 物をつくるのが好き → デザイン・建築・ものづくりの道も
- 自然の中で過ごすのが好き → 環境に関わる学びや活動に興味をもてるかも

もちろん、今の「好き」がずっと続くとは限りません。

でも、「これが好きだったな」「これは苦手だったな」という経験が、自分が何を大切にしているのか、どんなふうに生きていきたいかを考えるヒントやきっかけになるのです。

● 好きがあると、心の元気にもつながる

「好きなこと」は、つらいときの心のよりどころにもなります。

苦しいとき、迷ったときに、「でも、これだけはやっていたい」「これをしているとホッとする」——

そんな小さな「好き」が心を支えてくれることがあります。

また、「これ好きかも」と思えることが見つかったり、少し自信がついたり、自分を好きになれたりもします。

それはきっと、自分のことを理解していく中で生まれる、大切な変化です。

● 今はまだ「ない」と思っても大丈夫

「好きなことが見つからない」「夢がまだない」——それももちろんOKです。

今は見えていなくても、これからの毎日の中で少しずつ見つけていけばいいのです。

何かに夢中になったこと、わけもなく楽しかったこと。

そんな気持ちが、自分のことを知る第一歩になります。

それが、未来の選択を自分で決められる力につながるのです。

● まずはひとつ、「なんか好き」から

自分の「好き」を見つけるには、いろいろなものにふれてみるのも大切です。

これまで、なにか心に残ったことはありましたか？

小さな「やってみよう」「楽しかったな」という気持ちを大切に、

これからの毎日の中でも「好き」のタネを探してみてくださいね。

■ 次回予告：第5回「他人とくらべてしまうとき、どうしたらいい？」

「自分の好きは見つかったけど、あの子の方がすごい…」

「自分なんてまだまだだ」——そんなふうに、つい他人とくらべて落ち込んでしまうこと、ありませんか？

今回は、「比べる気持ち」とうまくつき合う方法を一緒に考えていきます。

【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

【カウンセラー出勤予定表】

11月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	中村	中村		本多
10	11	12	13	14
	中村	中村		本多
17	18	19	20	21
中村	中村	中村		本多
24	25	26	27	28
	中村	中村		本多

*予定は変更になる場合があります。

12月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
	中村	中村		本多
8	9	10	11	12
中村	中村	中村		本多
15	16	17	18	19
中村	中村	中村		本多
22	23	24	25	26
中村	中村			
29	30	31		

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341