

# デジタル ボイス

メルカセリオン現場から

安藤 房子

私はもともと、恋愛専門のカウンセラーであった。ところがここ数年は、さまざま相談が寄せられるようになった。特に年末年始は、なぜか「転職したい」など、人生の転機を作りたという相談が増える。多分、季節柄「今年の悩みを今年のうちに解決したい」「今年こそ新しい自分に生まれ変わりたい」という気持ちがいっているからなのだろう。

そして、転職したい人の多くは、なぜか「自分に転職なんてできっこない」と思いこんでいる。自分の能力を過小評価して転職の勇気が出なかったり、もし失敗したらどうしようという不安を抱えていたり。中には、「転職

はしたいけれど、自分にはどんな仕事に向くのかすらわからない」という人もいる。

そんな人たちに私がすすめているのは、自分の過去と現在を見つめなおし、未来のビジョンをしっかりとてもらうという作業である。具体的には、次

の五つのことについて、とことん紙に書き出してもらって作業を通して、自分が何をしたのかに気づいてもらい、したいこととわかかってもらってかけを作るのである。

（1）お金……今まで自分は何にいちばんお金を費やしてきたのかを考えていることだからである。

（2）時間……今まで自分は何にいちばん時間を費やしてきたのかを考え、書き出してもらう。

（3）専門性……今やっている職種、持っている資格、自分にしかできない特技などについて書き出してもらう。たとえば「スナック菓子のことなら誰よりも詳しい」ということも特技のひとつである。

（4）ネットワーク……今、どんなネットワークを持っているか、どんなキーマンを知っているかを書き出す。実際の友人だけでなく、ブログやMixSIなどの会員制サイトを通じて得た人脈など、自分の人生に役立ちそうな人脈を列挙してもらう。

（5）ライフワーク……興味のある遊びや仕事、好きな音楽や本、一生をかけて時間を費やしたいことなど、少しでも興味のあることは何かを書き出してみる。そこから見えてくる共通点

## 自分が進みたい道 知るための5項目



書き出してもらう。お金を使う対象というのは、その人がもつとも興味の

ある分野と言えるからである。

（1）お金……今まで自分は何にいちばん時間を費やしてきたのかを考え、書き出してもらう。

（2）時間……今まで自分は何にいちばん時間を費やしてきたのかを考え、書き出してもらう。

（3）専門性……今やっている職種、持っている資格、自分にしかできない特技などについて書き出してもらう。たとえば「スナック菓子のことなら誰よりも詳しい」ということも特技のひとつである。

（4）ネットワーク……今、どんなネットワークを持っているか、どんなキーマンを知っているかを書き出す。実際の友人だけでなく、ブログやMixSIなどの会員制サイトを通じて得た人脈など、自分の人生に役立ちそうな人脈を列挙してもらう。

（5）ライフワーク……興味のある遊びや仕事、好きな音楽や本、一生をかけて時間を費やしたいことなど、少しでも興味のあることは何かを書き出してみる。そこから見えてくる共通点

（1）お金……今まで自分は何にいちばん時間を費やしてきたのかを考え、書き出してもらう。

（2）時間……今まで自分は何にいちばん時間を費やしてきたのかを考え、書き出してもらう。

（3）専門性……今やっている職種、持っている資格、自分にしかできない特技などについて書き出してもらう。たとえば「スナック菓子のことなら誰よりも詳しい」ということも特技のひとつである。

人の可能性は、無限大である。いくつになっても、次の人生をスタートさせるのは遅くないのである。

（恋愛カウンセラー作家、大江町出身）  
次回（2月2日）に掲載します