

# あなたの“好き”を知り、 選択肢を広げよう

## ～自分の働き方を見つめ直す座談会～

講師：NPO愛媛デジ女プロジェクト  
代表 飯野めぐみさん



飯野さんのお話を伺いながら、グループワークで自分自身のこと、自分の好きなことを見つめる時間を過ごしました。

### 《グループワーク》

まず始めに、各班で参加者同士の自己紹介と、講座に参加するきっかけを話し合いました。  
みなさん、はじめましての方ばかりでしたが、和やかな雰囲気でお話をされていました。  
また、講座で行った3つのワークについて意見交換をしました。

〈3つのワーク〉

- ◆ 自分の好きなことを集めるワーク  
(自分の好きなことを書き出し、それをするとどんな気持ちになれるか考える)
- ◆ 理想の働き方を考えてみるワーク  
(現状の働き方と理想の働き方を書き出してみる)
- ◆ 自分の価値観を知る14色のワーク  
(14種類の質問に対して現状や未来を書き出してみる)

### 《飯野さんのモヤモヤ事件簿》

講義では、飯野さんの年代別のできごとについてお話を伺うことができました。

10代の頃の飯野さんは、親の言うことをきちんと聞く、いわゆる優等生タイプだったそう。しかし、その一方で自分のことがよく分からなくなってしまっていた、と話されました。

大学卒業後、20代でデザインの仕事に就かれた飯野さん。デザインの仕事は「こういう意図をもって作りたい」「こういう色にしたい」という“自分”の表現が必要なのにも関わらず、自分の考えや気持ちについて、考えたことがなかった飯野さんは、先輩に「あなたの意志はないのか？」と言われ、衝撃を受けたそうです。この時期は、親元から離れていた時期でもあったため、仕事をする中で自分のことを見つめた時期だったとのこと。

しかし、体調を崩してしまい、愛媛に戻り、30代で結婚されましたが、自分のことが分かっていなかったために、人間関係の悩みが絶えませんでした。そんな時出会ったのがカラーセラピーで、自分の好きなこと、何を求めているのかなどが明確になり、モヤモヤが解消されるきっかけになったそうです。



### 《“好き・価値観・強み”から得られる本当の自分》

自分の好きなこと、自分がどんな価値観を持っているのか、苦労することなくできることである強み、この3つが重なったところが本当の自分。

生活する中で、周りから言われた言葉が自分の価値観とすり替わり、自分が本当は何を思っているのか分からなくなってしまうことがあるけれど、自分らしく生きるために、この3つのキーワードについて考え続けることは大切、と飯野さんは話されました。

講座の最後には、参加者同士でお互いのいいところを書き出した用紙を渡し合いました。この回でも、参加者同士の交流が深まり、心地よい時間となりました。

好き

強み

価値観

