

LIFE CAREER DISCOVERY

やりたい事を見つける 正しい順番



感情



手段



行動



修正

—— 迷いを「正解探し」から「探索」へ ——

全体像：感情 → 手段 → 行動 → 修正

この4つのステップを順番通りに進めることが重要です



STEP 01 感情

自分が「満たされた」瞬間の感情を言語化する。
ここがすべての出発点。

STEP 02 手段

その感情を満たせそうな関わり方を複数列挙する。
仕事、趣味、副業など選択肢を広げる。

STEP 03 行動

小さく試して、自分の感情がどう動くかを確認する。
目的は「成功」ではなく「実験」。

STEP 04 修正

違和感があれば手段を調整する。
目的（感情）は維持したまま、方法を変える。

アプローチの違い

従来のやりがちな順序

職業名から入る

「これは正解か？不正解か？」
0か100かの判断になり、失敗が怖くなる

感情から入る

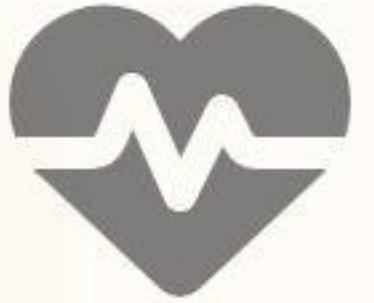
「自分に合うか？調整するか？」
微調整の判断になり、行動のハードルが下がる

満たしたい感情を言葉にする

最初にやるべきことは、
スキルの棚卸しでも
職業研究でもありません。

自分が満たされた瞬間の感情を
丁寧に拾い上げることです。

大きな成功体験でなくて構いません。
小さな「快」の感覚を探しましょう。



1. 過去の「楽しかった」を拾い上げる

- ・気づいたら時間を忘れていたこと
- ・終わった後に納得感が残ったこと
- ・「あの時間、悪くなかったな」と思えるささいな瞬間

2. 感情を場面まで分解する

- ・誰と関わっていたか（一人か、チームか、顧客か）
- ・どんな状況だったか（混乱の中か、静寂の中か）
- ・自分はどんな役割だったか（リーダー、サポート、分析役）

3. 繰り返し現れる感情を見つける

複数の経験を並べると、似た感情が何度も現れることがあります。
これこそが、あなたの「喜びの源泉」です。

感情を満たす手段を複数出す

感情が見えたたら、感情を満たせそうな「手段」を考えます。

ここで初めて、仕事や活動が候補に入ります。

最初から「これだ！」と一つに決めようとせず、選択肢を広げることが重要です。



1. 一つに絞らない方が進みやすい

- ・仕事として関わる
- ・一部の役割として関わる
- ・副業や趣味として試す

2. 職業名に押し込めない

やりたい事は、一つの肩書きに収める必要はありません。
「関わり方」を分けて考えることで、選択肢は自然と広がります。

3. 複数出すこと自体が、前進

最初から一つに決めようとすると、選択が重くなります。
「試してみたいリスト」を作るだけで十分な進歩です。

ACTION

順番を守ったまま 小さく試す

手段が見えても、
いきなり大きく決断する
必要はありません。

「一生の仕事」と気負わず、まずは実験と
して関わってみましょう。

失敗しても痛くないサイズまで、行動を小さく
分解するのがコツです。



1. 「どこまでやれば十分か」を先に決める

- ・「〇回やってみる」「〇週間続ける」と期限を区切る
- ・「〇時間使ってみる」と投資するリソースの上限を決める
- ・先にラインを決めておくことで、評価がしやすくなる



2. 行動は「判断材料」を集めるためのもの

- ・ここでの目的は、いきなり成功することではありません
- ・「この手段は自分に合うか?」というデータを取る実験です
- ・うまくいかなくても、それは「合わないと分かった」という成果



3. 自分の「感情の動き」を確かめる

- ・実行中、実行後に自分の心がどう動いたかを観察する
- ・「案外楽しかった」「予想よりしんどかった」という感覚が重要
- ・他人の評価ではなく、自分の納得感を指標にする

違和感は順番が合っている 証拠

やってみて感じる
「しんどさ」や「違和感」。
これは失敗ではありません。

自分の感情（目的）を理解しているからこそ、手段とのズレに気づけたのです。

合わなかったのは「感情」ではなく、単に「手段」です。



1. やりたい事の間違いではない

- ・違和感を感じても「やりたい事が間違っていた」と自己否定する必要はありません。
- ・感情の基準ができているからこそ、違和感に気づけます。

2. 合わなかったのは「手段」だけ

- ・「感情（目的）」と「手段（仕事・活動）」を切り分けて考えます。
- ・手段が合わなかっただけで、根底にある感情は正しいままです。

3. 目的を手放さず、次の手段へ

感情を軸にしていれば、別の手段への切り替えは簡単です。
ゼロから選び直すのではなく、形を変えて試すだけです。

CONCLUSION

迷いは「探索」の一部

「やりたい事が分からない」のは、止まっているのではなく、
判断材料を集め、整理している段階です。
正解探しをやめれば、気持ちはもっと楽になります。

—— 今日から始める小さな一步 ——

ACTION 01

感情メモを3つ書く

「楽しかった」「悪くなかった」
瞬間を3つ書き出してみる

ACTION 02

手段を3つ挙げる

その感情を満たせそうな活動や
関わり方を3つ考えてみる

ACTION 03

1週間だけ試す

まずは1週間、あるいは1回だけ。小さく行動して感情を観察する