

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、サポーター、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、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。

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歩 ———

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