




# 趣味の活用方法

大阪・京都こころの発達研究所 葉



# 目次

- 
1. 今回の講座の目的と目標
  2. なぜ趣味なのか
  3. 趣味の選び方
  4. まずは自分を知る
  5. 趣味を楽しもう
  6. まとめ



# なぜ趣味なのか

たとえば、

「これといった趣味ってないんですよね」

「なんかダラダラ過ごしてます」

と答える方もいるかもしれません。あるいは、

「ゴルフの打ちっぱなしに行ってます」

「最近、夜走ってます」

と答えられる人もいるかもしれません。

何気ないことが『趣味』になったり、普段『普通にしていること』が本当はとてもメンタルヘルスに効果があるということをご説明したいと思います。

# なぜ趣味なのか

## 『趣味』はストレスマネジメントの基礎になる

仕事は人生の3分の1を占めます。その仕事でかかるストレスを処理するには、『趣味』が最も身近で効果的な方法のひとつです。

ストレス ... 心身に何らかの負荷がかかった状態  
マネジメント ... 負荷をうまく処理すること

# 趣味の選び方

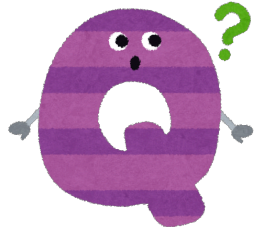
『趣味』 (by Wikipedia) とは…

人間が自由時間に、**好んで習慣的に繰り返しおこなう行為**、事柄やその対象のこと。道楽。

つまり…⇒

“嫌々している”ことではない。

趣味の時間は「気分が晴れ晴れしている」もの。



あなたの趣味は何ですか？

「しなきゃなあ…」は趣味ではないかも。

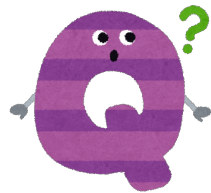
自分の肯定的な感覚に気付いているかが大切です。

(後ほど詳しく解説)



# まずは自分を知る

趣味の選び方は十人十色。まずは、  
“自分のアンテナが何に反応するのか”  
を知ることが重要。



ついやってしまうことって何ですか？  
日々、何に時間を使っていますか？

