

夏休みの 過ごし方

社会人になると40日もの連続休暇ってなかなか取れない！学生の特権である長期休みを、自分の「なりたい」を実現するために有効活用するには？

おすすめ①

新しいことにチャレンジ！

この夏、何かを決める場面で「今までしたことないこと」を基準に選んでみるのはどうかな？
例えば・・・

コンビニで、
最初に目に留
まったおにぎり
を買ってみる
具は確かめない！

自転車に乗って、
行き先を決めずに
どこまでもまっすぐ
遠くまで行ってみる。

朝5時に起きて、
家の周辺を歩い
てみる。
初日は5分、
次の日は10分…
と時間を伸ばす

「やったことないことをやってみて、どうだったか」新しいジブンと出会えるかもしれないし、何も起きないかもしれない。どちらにしても経験値は1上がる。昨日と同じことをやっていたら明日も変わらない。

おすすめ②

得意なことを知る！

せつかく時間があるので・・・自分の得意なことを**100個**書き出してみるのどうかな？
例えば・・・

冷蔵庫の残り物
で料理ができる

人の顔と名前を
すぐ覚えられる

どんな日も飯が食える

身体が丈夫

検索スピードが速い

1日18時間寝る

黙々と作業する
例)庭の草取り

弟、妹の世話

100個ってなかなかすぐには書けないから、何日もかけて考えて、書き出してみよう。家族や友人など周りの人の得意を見つけてみると、それを自分と比較することで新たに見つかることもあるよ！

おすすめ③

勇気を持って行動する！

今まで気になりながらやれてなかったことはある？今こそ勇気を持って行動してみては！
例えば・・・

- 同じクラスの●●さんと話してみたい
釣りに誘ったら来るかな？ DMしてみようかな
- アルバイト コンビニとか？ 単発イベントとか？
- 夏休みに来た誘いは全部OKする！ 断らない(笑)
- 1人旅 バス旅、いいな。やんばる行こうかな。
バス乗り放題のおトクな券とかあるのかな？調べてみよう
- 親に進路のこと、話してみようかな…ちょっと緊張するな

まずは妄想からスタート！
いくつか考えていくうちに、実現できそうなものも出てくるはず。
アタマの中にあるものを書き出して「可視化」することで意外な発見があるかも？
一歩前に踏み出すことで、夏休みが終わるころには自分に自信がついてくる。

1人で考えてもアイデアが出ないときは、
キャリアセンターのコーチと一緒に考えるのもおすすめだよ！

