



# 作品の背景

37C\_山名有希人

# 情報があふれる社会

「やりたいこと」を描きづらい

「進路選択」「就職活動」「進学」「将来の夢」どれも“モヤモヤ”する

「夢」「キャリア」について“情報を得る”ことは簡単になっているのに、“キャリアを選択”することはますます難しく、「一般的に良い選択」に流されやすくなってしまっ、ほんとに自分がやりたいことなのかと確信を持ってない。

「何が本当に大切なのか」が見えにくくなり、一番大切なはずの自分自身の気持ちを優先できなくなってしまう。



## 比較される社会，“つよつよ”の人ばかり...

未来のために勉強しなきゃ →「大学に行けたとしてもその先は？」

SNS, 職場, 学校...いろいろな場面で「他人の成功」と「自分の現状」を比較され、自分でも比較してしまう。

比較は自分の現状を知るために必要なステップだけど、すごい人のすごい一面だけを見て比べてしまいがち

社会からは「常識」「普通」を求められる



—

モヤモヤ

## 人間関係, コミュニケーション ...

- 空気読めてるのかな...
- これ, 断ったら嫌われるかな...
- 今日, 自分主体で**行き過ぎたかな**, グイグイ行き過ぎたかな...空気読めてなかったかな...

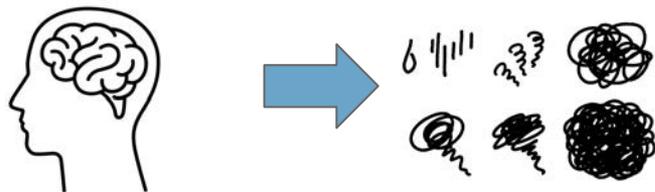




## 悩みの相談に乗る

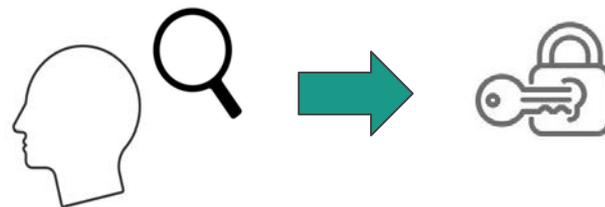
- 「力にはなりたい！！」けど、「無責任な励まし」しかできない...
- 「悩み話すだけでも楽になる」  
→「嫌なこと掘り返した だけじゃないかな...」
- やっぱり相談に乗るのは「**自分のエゴ**」なのかな...

## 「モヤモヤ」は迷いのサインなら



「モヤモヤ」は「迷いのサイン」

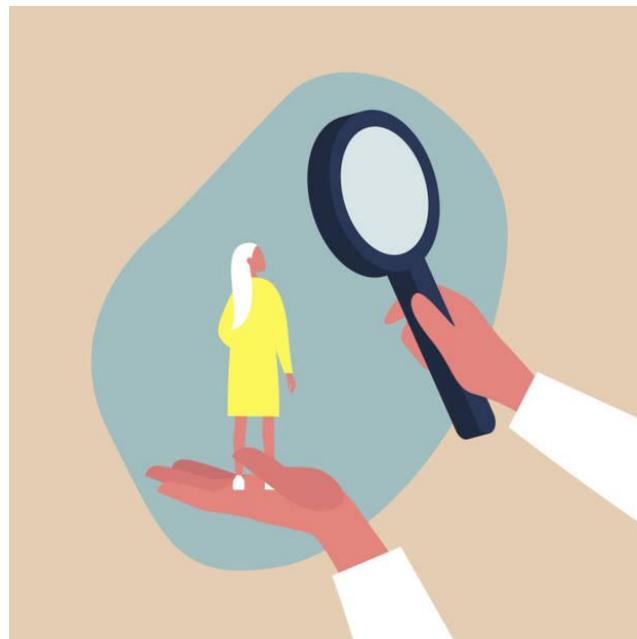
## 「自分を知る」は迷いを解く鍵



「自分を知る」は「鍵」

---

# 自分を知る





## 思索とは？

- 「秩序立てて考えを進めること。物の道理をたどって考えていくこと。」
- きっと、「漠然と悩む」のは辛い。  
→ 自分の「好きなこと」「興味のあること」から、たどって考えていけば？
- 「もやもや」はまだ整理できてないだけ、自分の中の「未踏の地」



## 自分を見つめる旅

日記を書いて終わり, ではなく昔の自分を振り返ってみてどんな傾向があるのかな?  
自分を理解するためには「ネットを調べる」よりも「自分のアウトプット」を見つめる方がいい?

単純に「自分を分析」するのは辛いし, 面白くない!

自分のアウトプットをまとめる → 昼の大冒険

自分のアウトプットを振り返る → 夜のキャンプ

不安って糸くずみたい



