

## コラム28：【前向きに捉えてみる】

大学で人間関係が上手くいかず中退してしまった20代の相談者の事例です。

その方は、何度か相談をしてから、気持ちの切り替えができたので、バイト（人と接しなくてもよい清掃）を始めていました。最初は週3日、一日3時間で、身体を慣らしながら始めましたが、思ったより早く適応でき、仕事もうまくこなせるようになりました。欲が出てきた彼は、仕事の量を増やそうと欲していました。ところが、コロナ禍になってしまいました。それでもめげずに上司に相談したのですが、時間数を増やすことは叶いませんでした。

その方は大学を中退したせいで仕事を増やしてもらえなかったと思い込み、落ち込んでいました。この仕事に向いているのかわからず、このバイトを続ける気持ちもなくなってきてしまったとのことでした。

相談では、何が得意か、何に興味を持てるかわからないからこそ、いくつかのバイトをやってみることを薦めました。適性テストではわからない自分を、体験を通じて見つけられるのではないかと考えてのことです。

その方はこの助言を受けて、コロナ禍で今のバイトが短期間でしか入れない事情もあったので、より一層色々なことを試してみようという前向きな姿勢になりました。

相談ではその方の人の好き、思いやりなどが感じられていたので、いずれ色々な業種で輝く姿が楽しみです。