

趣味やライフワークを見つけるために

趣味やライフワークがない、あるいは見つからないという人は、少し手間をかけますがこのページを印刷して、余暇活動の例を参考に下段の表を埋めてみてください。特に、子どものころに熱中した趣味や体験、興味があったことを思い出して書き出してください。意外とそのようなところに、趣味の芽が隠されているかもしれません。

	過去に経験した 余暇活動	現在行っている 余暇活動	これからも取り組みたい 余暇活動	具体例
スポーツ				ジョギング、体操、水泳、テニス、野球、サイクリング、ボウリング、スキー、スケート、太極拳、卓球 など
趣味・創作				ビデオの制作・編集、写真、園芸、音楽鑑賞、美術鑑賞、書道、お茶、お花、洋舞、社交ダンス、コーラス など
娯楽				囲碁、将棋、オセロ、カラオケ、かるた、ビリヤード など
観光・行楽				野外散歩、ドライブ、国内・海外旅行、ピクニック、フィールドアスレチック など
その他				温浴施設、農園、ボランティア活動、ウォーキング、読書 など

余暇活動の具体例（「ジョギング」等）をキーワードに検索サイトで検索すると、その余暇活動に関する数多くのサイトが検索できます。それらのサイトで活動の内容や解説、興味深い体験談などを見ることができます。あなたの趣味やライフワークを探す手助けになるはずです。