

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：松岡恵子Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
http://okayamaeap.jp


## 運を引き寄せる才能とは？


「運も実力のうち」と言われることもあります。新しい発見やアイデアが出るかどうかは、単なる運だけではなく、「セレンディピティ」という才能も影響しているようです。この才能を高めていくと、仕事や人間関係に行き詰ったときの突破口になるかもしれません。


### セレンディピティ = 思いがけない物事を発見する才能

セレンディピティとは、単純に幸運を呼び寄せるのではなく、**知識と観察**、そして**偶然**によって思いがけない発見へと進展する、という経緯すべてのことを指しています。

#### 新しい発見が得られるパターン

 これまでの理解や知識では説明できない出来事が起こり、それを観察することで発見  
例) 出社勤務が当たり前→コロナ禍で在宅勤務になったことで、効率よい仕事の仕方を発見!

 抱えている課題や疑問を解決するアイデアが、全くそれらとは別の出来事から思いつく  
例) たまたま見た夢の内容から、難航していたプロジェクトの新しいアイデアを閃いた!

 失敗の体験から新しい発見を得る  
例) 絶対に剥がれない接着剤の開発過程で、剥がれやすい接着剤ができてしまった…  
→付箋紙「ポスト・イット」に!

#### セレンディピティの才能を高めるために

①知識を身に付ける  
知識の引き出しが多い程、気づきを得る可能性が高まります。

②観察する  
身に付けている知識をフル活用しながら、一見関係ないことも含めて観察しましょう。

③偶然を意図的につくる  
新しい人と会話をしてみる、別分野情報を仕入れる、気分転換に普段とは違う場所に行ってみるなど、「いつもの習慣」を意図的に変えてみましょう。

コロナ禍など、望まない予想もしていないことが起こることもあります。そんな中でこそ得られる新しい発見もあるかもしれません。変化の多い現代を生きていくうえで、セレンディピティの才能を高めてみることもいいのではないのでしょうか？

参考：マイナビニュース「セレンディピティの意味とは？作用・効果・メカニズムを解説」  
<https://news.mynavi.jp/article/20200906-1251432/>

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>