

質問1 仕事以外の要因を考えよう

下記のヒントを参考に、モヤモヤの要因や気づいたことを書き出しましょう。

ヒント1 都会暮らしに「モヤモヤ」してませんか？

都会暮らしに対する「モヤモヤ」は？	満員電車がうらい。どこに行っても人が多く、なんだか気が休まらない。	特にない <input type="checkbox"/>
コロナ禍/首都直下型地震/地方移住者増の流れに対して感じることは？	人が密集しているだけに何かあるとダメージが大きいと実感した。地方に分散するのはいいことだと思う。	特にない <input type="checkbox"/>
その他 感じたこと・メモ	都会暮らしに慣れていていると思っていたけど、意外とストレスを感じているのかもしれない。	

ヒント2 趣味・生活を楽しめていますか？

場所が要因で趣味を楽しめていない？	アウトドアを楽しもうとすると場所が遠く、なかなか気が向かない。ライブやイベントなどはやはり東京が多くて便利。でも人気の会場は抽選のイ音率が高く、結局地方に遠征することもある。	特にない <input type="checkbox"/>
金銭的要因で我慢していることは？	一人暮らしの家賃が高い。金欠で、イベントや買い物に行くのを控えている。	特にない <input type="checkbox"/>
混雑や移動時間が気になる？	電車移動は人も多いうえに、どこに行くにも一定の時間がかかる。	特にない <input type="checkbox"/>
その他 感じたこと・メモ	東京は便利なおとろだけだ、自然は身近にないし、人が多すぎて困ることもある。インドアな趣味を開拓したことはなかった。	

ヒント3 新しい環境で出会った人や友人との関係は良好ですか？

友人との時間を楽しく過ごせている？	大学からの友達とはオンラインで飲み会をしている。そろそろ対面でも会いたいけど、感染者数がなかなか減らないし誘いづらい。	問題ない <input type="checkbox"/>
新しい環境での友人関係は良好？	社会人になってから仕事に関係のない友人が増えていない。春から入社した後輩とはテレワークだからまだ顔も合わせてない。	問題ない <input type="checkbox"/>
その他 感じたこと・メモ	都会は、人が多いからこそ自分から種かけば友人はできるかも。	

仕事以外に「モヤモヤ」の要因がありそうですか？

上記の回答をもとに、考えをまとめてみましょう。

人が多すぎてなんだか息苦しく、電車移動もつらい。アウトドアやお金がかかる趣味を楽しめない。
新しい友人が増えていない・後輩とのコミュニケーションが取れていない。
家賃が高かったり自然が少なかったり、環境がいいとは言えないし、この先も住み続けたいかはわからない。