

【奨 励 賞】



氏 名 チェウ ティ ホア
国・地域 ベトナム
在日期間 2年
所 属 九州日本語学校

タイトル：コンフォートゾーンから抜け出す

皆さん、「comfort zone」という概念をご存じですか。

コンフォートゾーンとは、心理的に満足している状態であり、快適で周囲に親しみを感じる場所ということです。一言でいえば、『居心地のいい場所』と言えます。コンフォートゾーンにいれば、あまり心配することなく、繰り返しの行動や手順を実行することができます。ただし、この状態は、より高い基準やさらなる成果に到達するための意欲があまりない、湧かないこともあります。仕事でも他の生活の分野でも新しいことは起こりません。

多くの人は、コンフォートゾーンから抜け出すことを試みる必要があるだろうかと疑問に思えます。私の答えは、『抜け出すべきだ』です。試してみる価値のある行動です。それは、あなたにさらに多くの経験をもたらすからです。例えば、自己啓発の機会を得たり、自分をもっと理解したり、自信を持ったり、新しい関係を作ったりすることができます。

しかし、コンフォートゾーンから抜け出すためのその過程は、時に、冒険のように感じられることがあります。それは、多くの困難に直面することがあるからです。ただし、そこで得た成果は、はるかに大きく、あなたにもっと喜びと誇りをもたらすでしょう。

それでは、あなたはコンフォートゾーンから抜け出す経験をしたことがありますか？

私が自分のコンフォートゾーンから抜け出したと感じたのは、日本に留学以来ずっとしてきたアルバイトをやめることにしたときです。1年以上の間、毎日、繰り返してきたことは昼間に学校で勉強し、夕方にアルバイトをし、夜遅くに寮に帰り、宿題をするということです。そのような安定した毎日が一年以上続き、穏やかな生活を送っていました。しかし、心のどこかでせつかく日本に来た以上は、色んなことを体験したいとも思っていました。ですから、私は思い切って、そのコンフォートゾーンから抜け出すことにしました。その時、もちろん、不安もありました。この決断は正しいのだろうか？今の仕事を辞めた後どうなるのだろうか？新しいアルバイトを見つけることはできるのだろうか？授業料と生活費を支払うのに十分なお金は準備できるのだろうか？次々と心配なことが

出てきます。

しかし、その安全地帯から抜け出した後、私は以前より積極的になり、行動を起こし、自らの力で、アルバイトを見つけることもできました。

みなさん、コンフォートゾーンから抜け出すことは、そんなに難しいことではありません。まずは、行動を起こすことです。そうすることで、色んなことを学ぶことができます。私は、たとえ間違っている、勇気を出して日本語が話せるようになりました。積極的に新しい友達と会話を始めることで、新しい人間関係を築くことができ、人生がよりカラフルになりました。ときには期待とは違う結果になったり、いやな関係になったりすることもあります。その経験からさらに多くの教訓を学ぶことができます。この変化は私に多くの新しいものをもたらし、私の障壁を打ち破るのに役立っています。

みなさん、これから、より多くの成功体験を得るためにも、自分のコンフォートゾーンから抜け出してみよう。そして、勇気と自信を持って挑戦してみよう。