

## 小さな挑戦

- ・ 1人で初めてのところに行ってみる  
(例：焼肉、バー、旅、温泉、カラオケ)
- ・ 新しい趣味を始める (例：テニス、ダンス)
- ・ 普段とは違う奇抜なファッションに挑戦する (多くのお店で試着でもいい)
- ・ 携帯電話を家に置いて外出してみる (携帯電話から離れる)
- ・ 男性があまり行かないところ、女性があまり行かないところに行ってみる  
(男性：渋谷109に入ってみる、女性：吉野屋で牛丼を食べる)
- ・ 高級外車に試乗してみる ・ 自分の興味がある高額セミナーに参加してみる
- ・ バンジージャンプに挑戦する ・ 社外の異業種交流会に参加してみる
- ・ ヘアスタイルを思い切って変える ・ フルマラソンに申し込んでみる
- ・ 1万円のランチを食べてみる
- ・ 歌舞伎鑑賞やお寺巡り、相撲鑑賞など古きにふれる
- ・ 1人で海外旅行に行ってみる ・ メンターとなる人に会いに行く
- ・ 体育会系の人は文化系の活動をやってみる ・ ボランティア活動に参加する
- ・ 1万円を寄付する ・ TOEIC800点を半年で達成すると周囲に宣言する
- ・ 外国人の友達を作る ・ 味わったことのない珍味に挑戦する
- ・ ジェットコースター、お化け屋敷に挑戦する

など

## ワンポイントアドバイス

**山登りタイプ：**完璧主義を捨てて、行動する力を磨こう。

**波乗りタイプ：**ワクワクする挑戦をたくさん実行しよう。