

文部科学省
令和2年度「次世代のライフプランニング教育推進事業」

～ワーク＆ライフ・デザイン教育プログラム～

第一回



Sourire

「自分」で考える



画面を共有して、話す



オンライン上のワークシートに記入

私を構成する8つの要素（例）			ここは自由に考えてください。
出身は？	兄弟は？	趣味は？	
東京都	2人姉妹	ダイビング 泳ぐこと	
サークル	名前：大学花子 大学：○△大学 学年：2年 呼ばれたい名前： はーちゃん	行ったことのある海外	
ダンスサークル		ベトナム ギリシャ スエーデン	
息抜き	最近気になること	好きな食べ物	
お料理すること カフェめぐり	韓国ドラマ K POP	チョコレート ヨーグルト	
例) 出身・兄弟・続けていること・好きなこと、好きなタレント、学外活動etc			

社会人の方や両立家庭の方に オンラインでヒアリング



- グループワーク
- ブレイクアウト

オンラインで子どもと
共通体験をする



守秘

参加

尊重

- ① 最後まで責任もってやりきる
- ② チームが機能するようお互いに助け合う
- ③ 自分から学びを得ようとする姿勢
- ④ 時間・期日・マナーを守る
- ⑤ 講座・実習への参加
- ⑥ 何よりも、楽しめる人



1. 授業時間内は、ミュート＋画面ON
2. アクションや反応は大きく
3. 困った時は、チャットで伝える、声を出してください。
4. 画像が乱れるなどトラブルがあった場合は
チャットにコメントして画面OFF



**受講学生みんなで
良い学びの場にしましょう！**



【キャリアについて】 共働きの歴史と ワーク&ライフデザイン



**「共働き」と聞くと、
どんなイメージ？**

両立不安

ライフステージの変化に直面する前から
不安を抱え仕事にブレーキをかける



大学生



若手社員



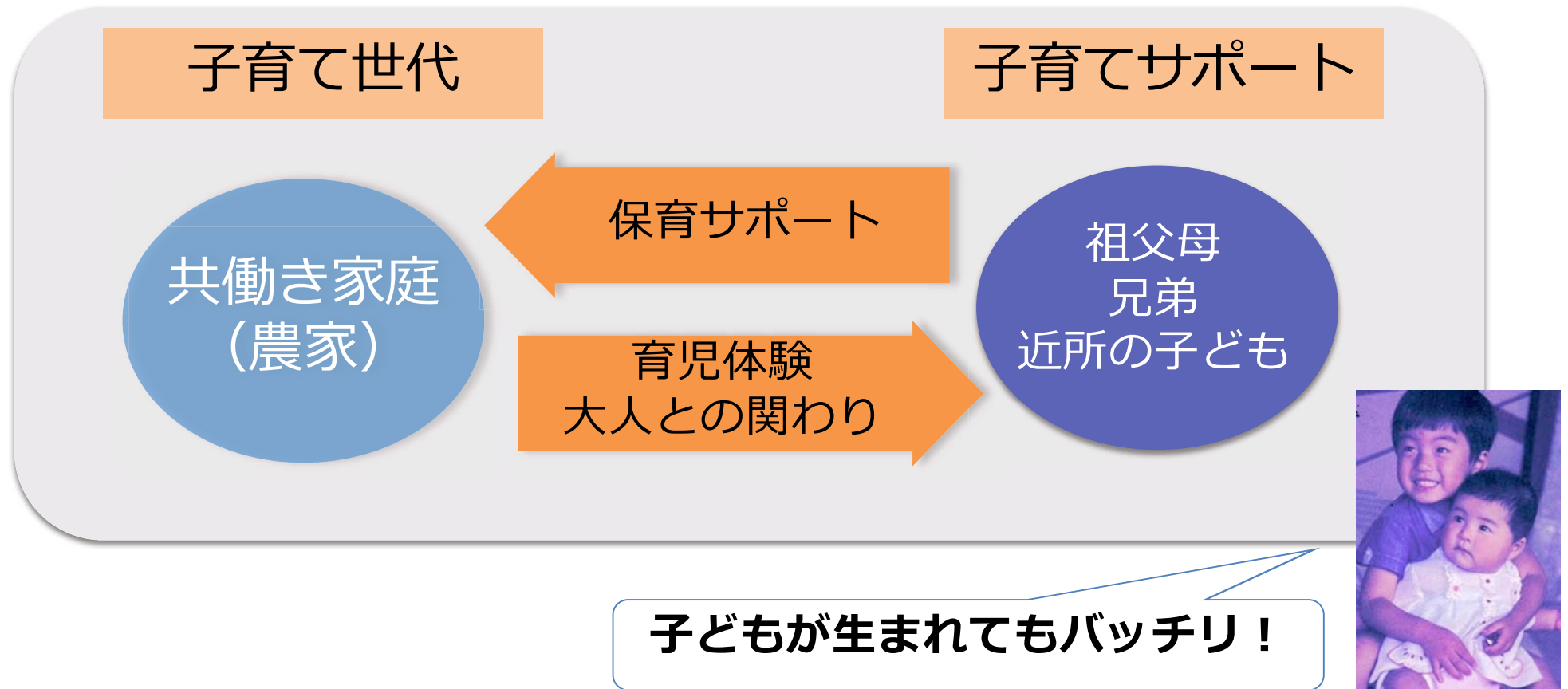
妊娠中・育休中社員

子育てを機に約46.9%の人が、仕事を諦める

※国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査（夫婦調査）」

男性は「多様な選択肢」を選べない

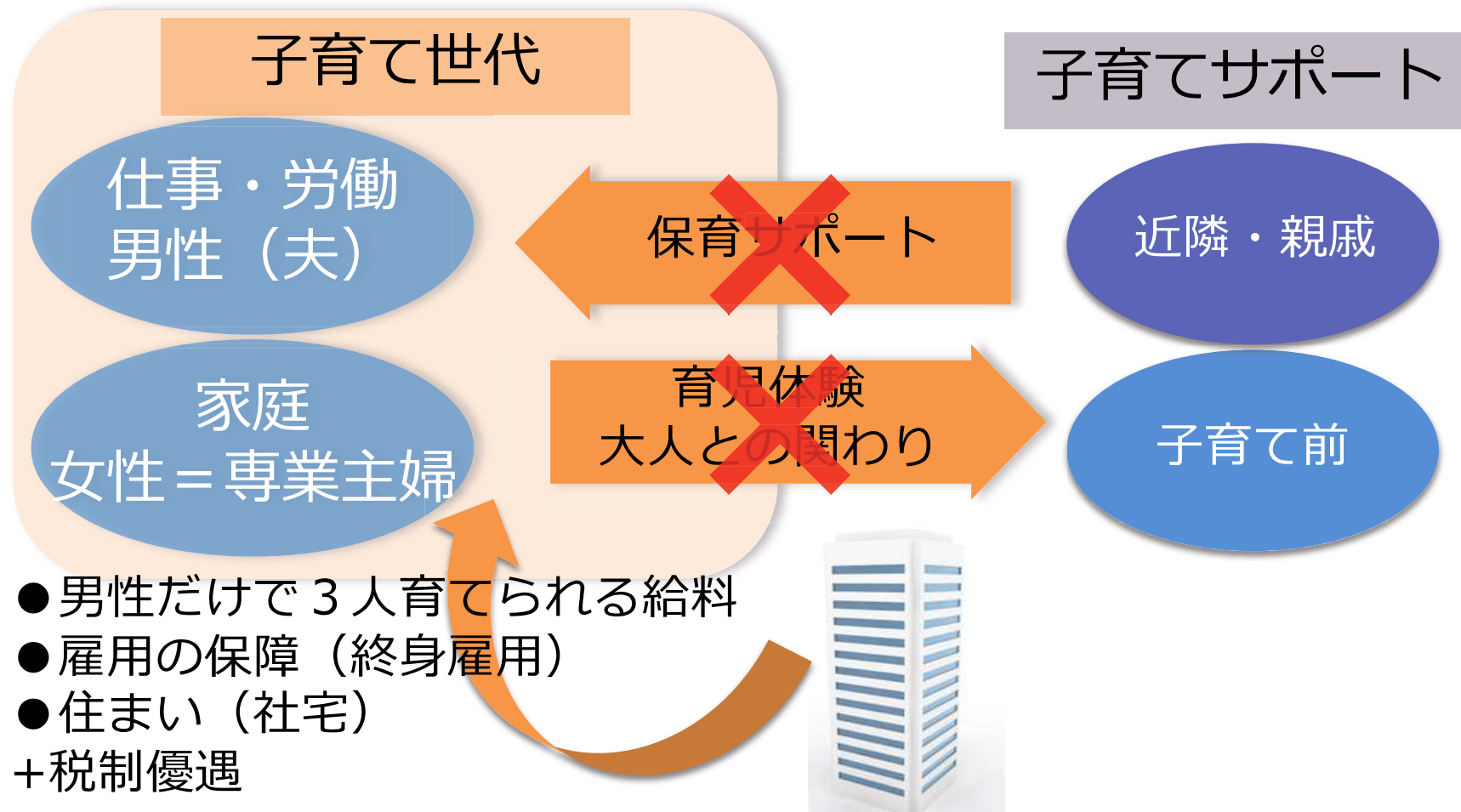
【戦前の日本】



当たり前の子育てサポートがあり、
子育ての仕方も、学んでいた⇒安心

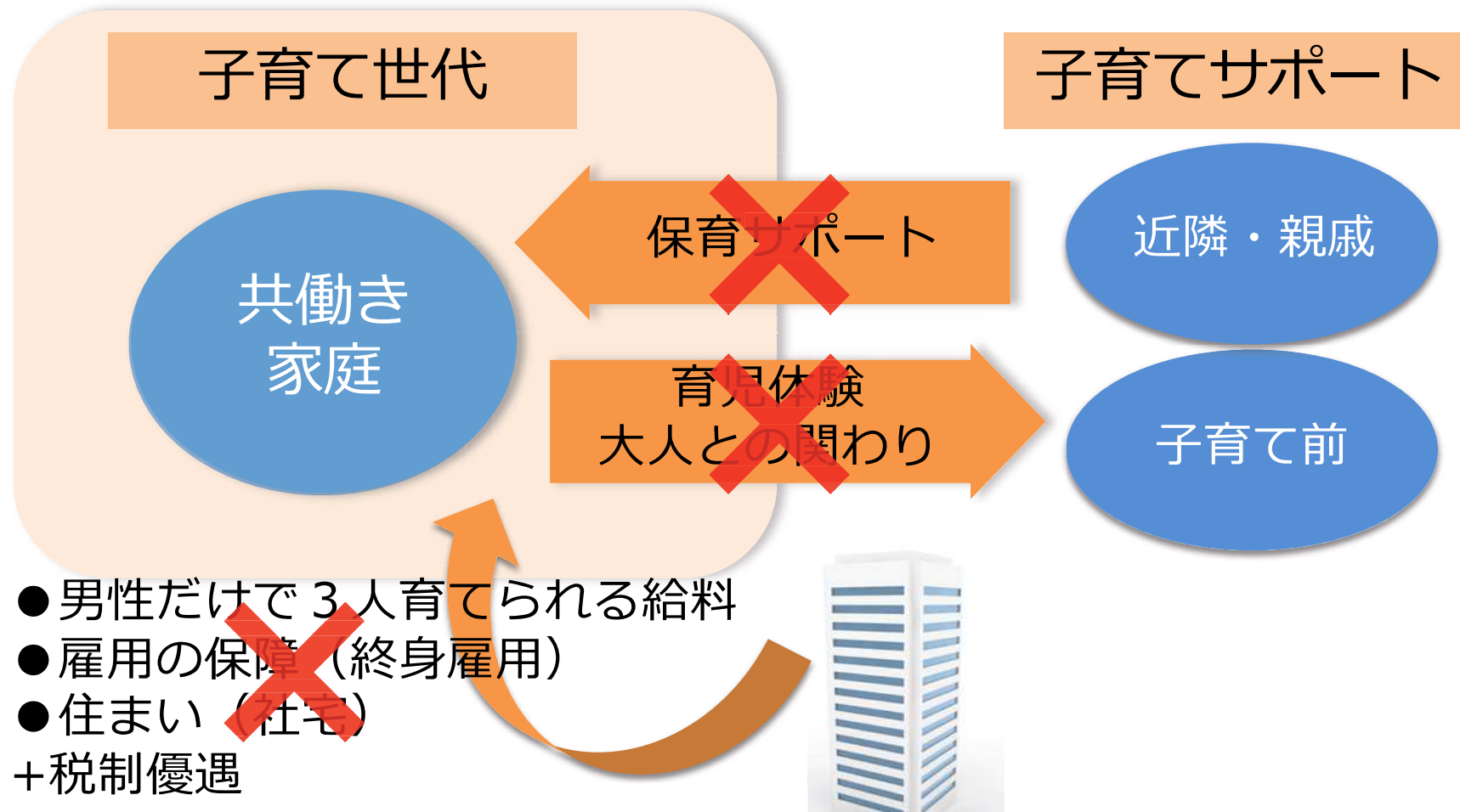
【両立不安】 歴史的背景

【高度経済成長期以降の日本】



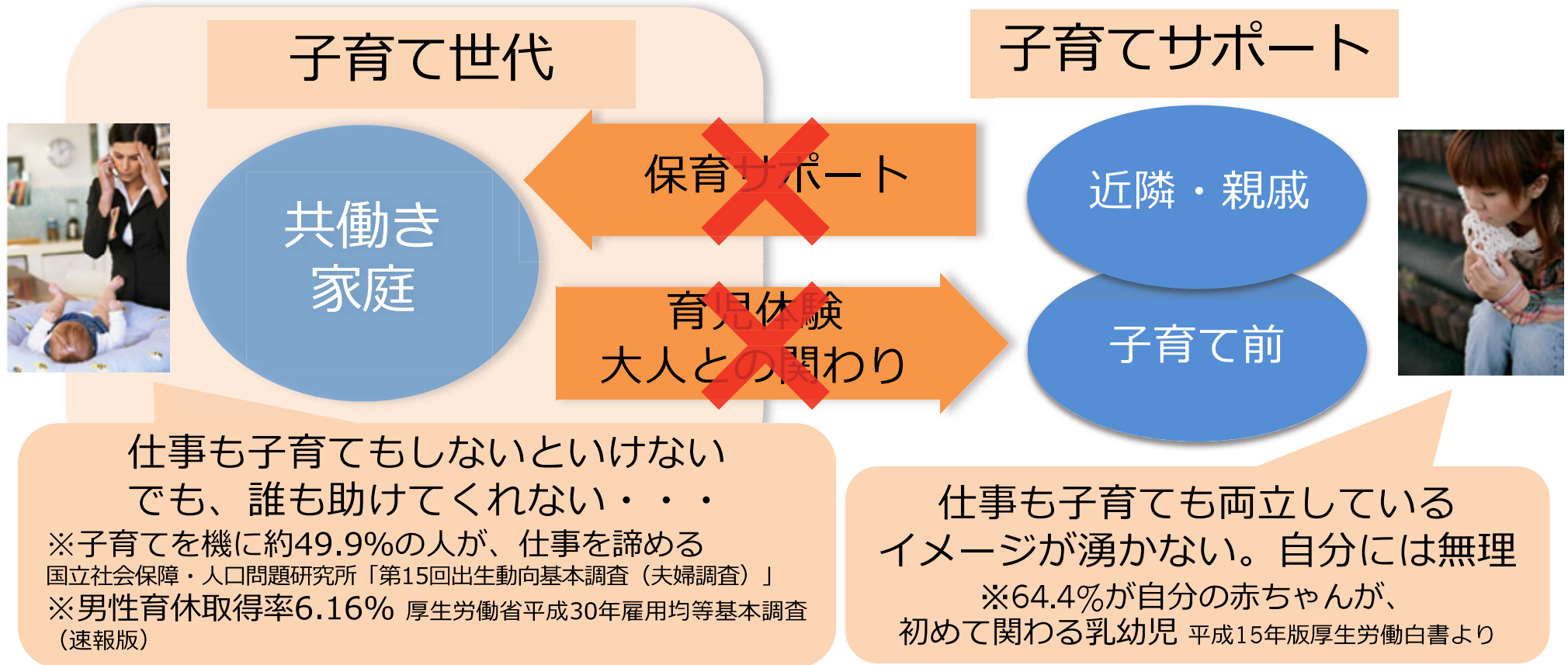
家族の範囲が狭まり、子育てサポートがなくても、
職場・社会からのサポートがあった⇒安心

【バブル崩壊後の日本】



共働きが求められるけれど、サポートが受けにくい

【バブル崩壊後の日本】



子育てサポートが受けづらくなり、
子育てについても学ぶ機会がない⇒不安



<「両立不安」女性だけのものではないになっている>

長引く不況

変化が
激しい

少子化
人手不足

育児者
の孤立

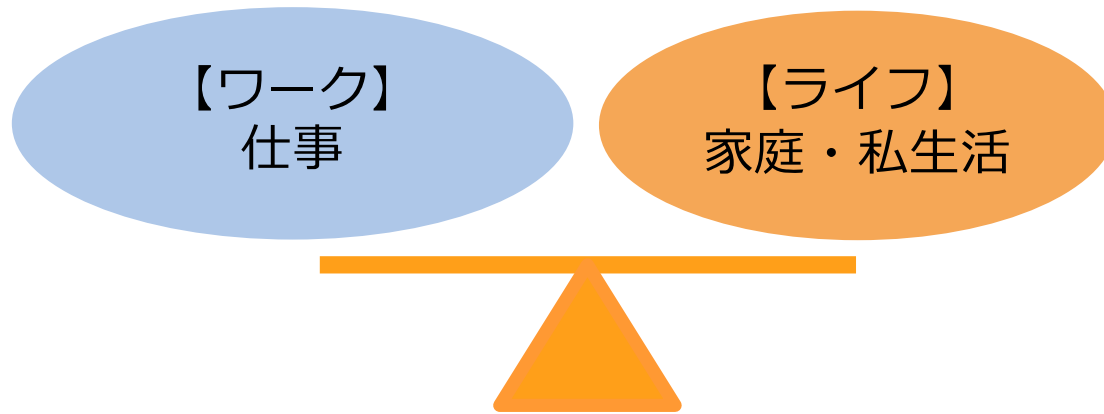
女性は社会での活躍が求められる一方
男性には家庭へのさらなる関わりが求められる

「ライフ」「ワーク」「キャリア」について
パートナーとともにデザインしていく必要がある

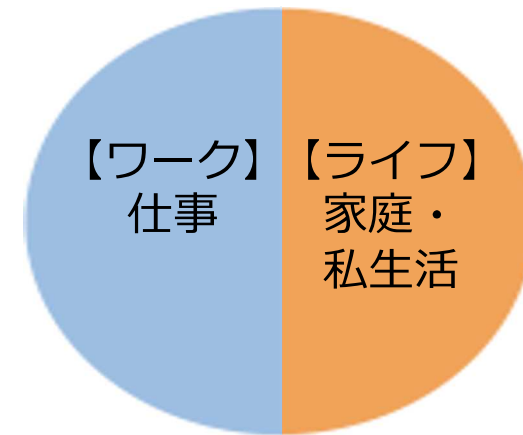


ワーク&ライフとデザインする

天秤にかけて、
バランスを取ること？



時間配分を
切り分けること？



どちらも少し違います！

働くこと



学び/趣味/子育て



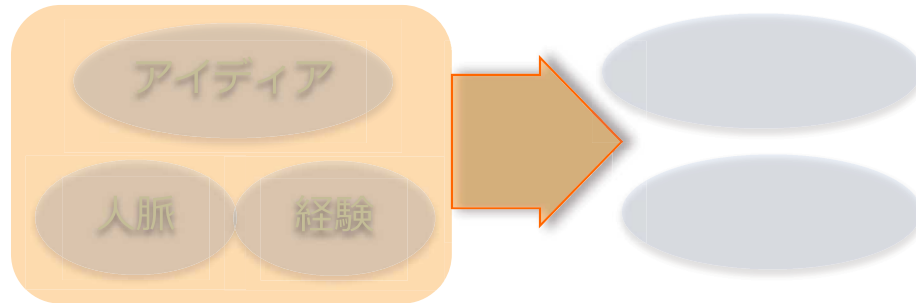
【ワーク】
仕事

【ライフ】
家庭・私生活

「自律的に働き方をデザインする」
という考え方

ワーク&ライフとデザインするが必要な理由

仕事ばかりで
「ライフ」がからっぽ
だと・・・



- ・ 良いアイデアが生まれない
- ・ 仕事によりメンタルが大きく左右される

「ライフ」が
充実していると・・・



新しい商品



効率的な仕事



- ・ 会社外の人との関わりなどで、新しいアイデアや人脈が生まれる
- ・ 軸足が多くなり、バランスが取れる

仕事ばかりしていると...

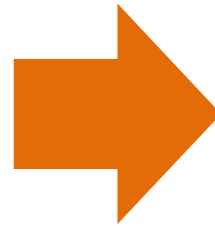
「仕事ができない」 「メンタルのバランスが取れない」
人になる危険性



「ワーク&ライフデザインができている」
というのは、

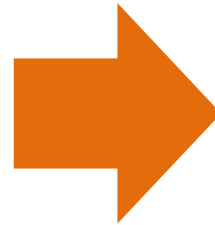
自分の生活の中でどういう状態でしょうか？

18時に
退社すること？



週1は好きな事に
費やすと決めて実行
している

制度が整って
生活が安泰なこと？



仕事もできる！
子どもとの時間も取
る！と決めて実行で
きる。

制度があっても、「自分がどうしたいか」が
分かっていないと相乗効果を生み出すことは難しい

なりたい自分に前向きに進む為には？



「なりたい自分」を持つことが大切！

あなたのワーク&ライフ
10年後どんな生活をして
いたいですか？



こんなことを考えていませんか？



やりたいことが
わからない



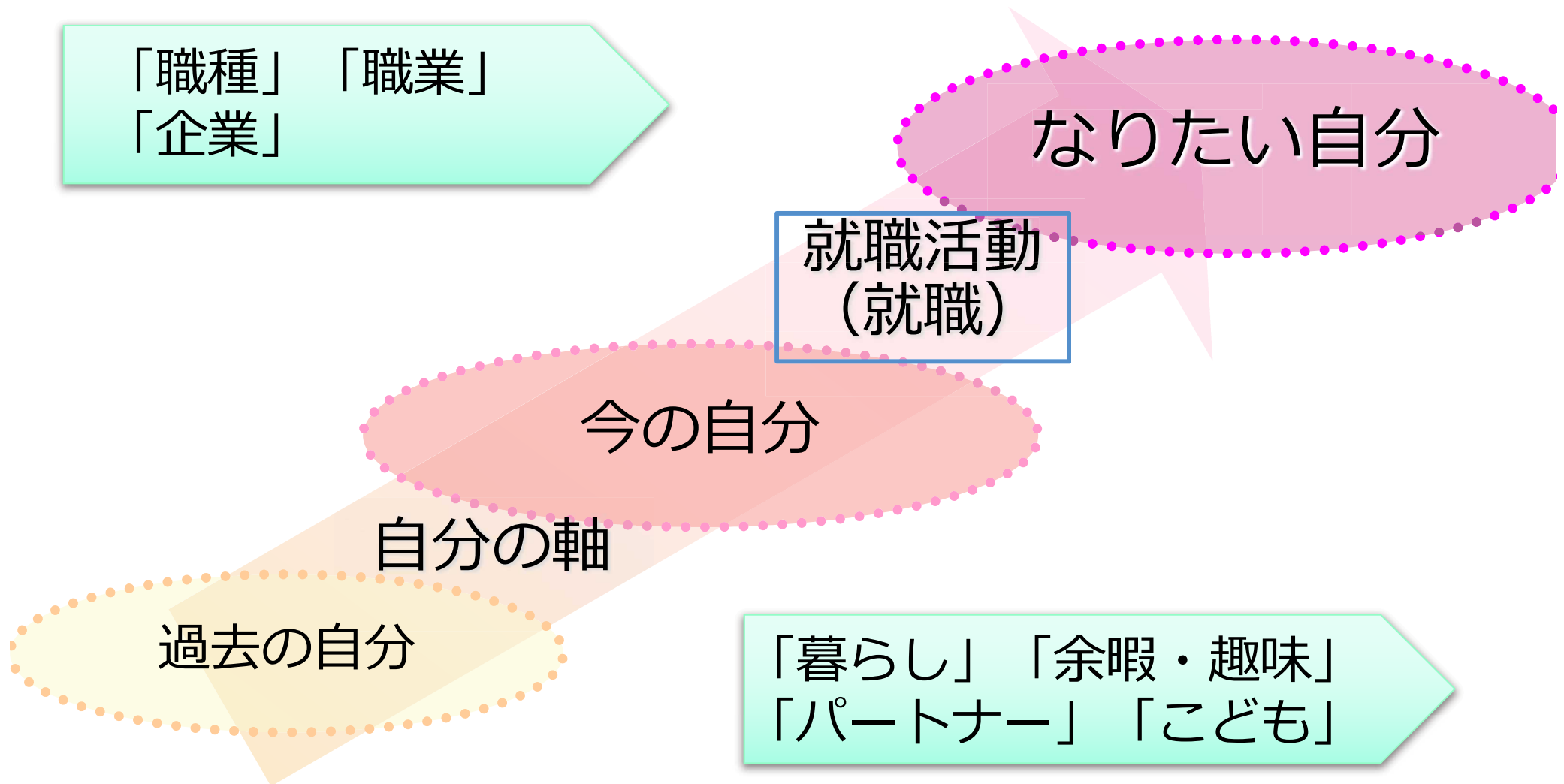
社会に出て
働くこと
生活すること
想像できない



結婚？子ども？
家計支える？
両立って？

自分の将来も、目指す分野のことも、
悩んでしまう

将来について考え方



就職は、「なりたい自分」になるための第一歩。
自分の「なりたい姿」を考えた上で選択をしていく

キャリアって？

狭義のキャリア

職業・職務内容
職務経歴
職業上の地位・役割
「職業生活上のもの」

広義のキャリア

こども・学生・余暇
人・市民・労働者・
配偶者・家庭人・
親・年金生活者

生涯において個人が
果たす役割
(ライフキャリア)

※キャリア発達理論ドナルド・E・スーパー

統合的人生設計 (Integrative Life Planning)

キャリアには、家庭における役割から社会における役割まで、人生の全ての役割が含まれており、統合される

人生の4つの役割 4つのL



4つの役割が、バランスよく統合されてはじめて、個人として意味ある人生を織りなす

※サニー・ハンセン

自分が仕事と生活を通してどんな状態が理想なのか？
考えて行動することが大事

こんなことを考えていませんか？



**なりたい姿？
行動できない！**

知らない・経験がない・イメージがつかない

なりたい姿？行動できない！

～実は社会人も悩んでいます～



将来が不安
71.2%
※大学生の意識調査

※2015年マイナビ学生の窓口調べ

両立が不安
92.7%
※出産を経験していない働く女性

※2017年スリール株式会社両立不安白書より

「なりたい姿」を考える



- ・ 自己を知ること
- ・ 多様な社会人との出会い
- ・ 多様な人を知ること
- ・ ライフイベント・キャリアの理解
- ・ 子育て、両立を体験し知る

多くの立場・ライフスタイルの人を見て、
「自分に合うスタイル」を考えていきましょう

なりたい姿を考えよう

- ①「夢・目標」に向かっていくタイプ
- ②「状態」を大事にするタイプ

なりたい
自分



就職活動
(就職)



今の自分



まずは「なりたい自分」を描いてみましょう



10年後の「なりたい自分」 ワーク
なりたい姿を考えよう

■ あなたは10年後にどうなっていたいのか？

どんな仕事をしたいか？

結婚は？
こどもは？？

大好きな趣味の旅行
は！？



自分の可能性に枠をつけず、
考えてみましょう！

“10年後の自分”を想像してみよう

記入



10分間

・ 自分になりたい・なっていたい

“10年後の自分”の姿を書き出してみよう

＜ワークシート名＞

1 【第一回】 10年後ワークシート

“10年後の自分”を想像してみよう

F4			
	A	B	C
1	記入者名 : 0000000000		
2	10年後になりたい姿 (四領域シート)		
3	1 : 仕事 ・どんな仕事? ・どんな場所で仕事している? ・どんな人と仕事している? ・働き方は?	10年後の年齢	2 : 家庭・愛 ・パートナーはいる? パートナーとの関係は? ・結婚は? B ・子どもは?
4			
5	10年後 (00歳) を一言で		
6			
7	3 : 学習 ・熱中していることは? ・趣味や学びは?		4 : 余暇・地域 ・週末の過ごし方は? ・どんな場所に住んでいる?
12			
13			
14			

【記入例】10年後のなりたい姿 (四領域シート)

10年後のなりたい姿 (四領域シート)

Sheet1

記入例

VISIONシート 1-① ～記入例～

	A	B	C
1	記入者名：スリール花子		
2	10年後なりたい姿（四領域シート）		
3	1：仕事 ・どんな仕事？・どんな場所で仕事している？ ・どんな人と仕事している？・働き方は？		2：家庭・愛 ・パートナーはいる？パートナーとの関係は？ ・結婚は？・子どもは？
4	たくさんの人とチームで大きな仕事をしている。いい仕事のためには喧嘩もいとわない		結婚している。キャリア・家庭について話し合えている。子どもがいて欲しい
5		10年後（30歳）を一言で	
6		仕事もプライベートもリズムが掴めて、次のステージを考えている。	
7	3：学習 ・熱中していることは？・趣味や学びは？		4：余暇・地域 ・週末の過ごし方は？・どんな場所に住んでいる？
8	すでに、仕事関連の資格を取得している。経験値が上がっている。		家事はできるだけ平日に終わらせて、休日は仕事を忘れ、海や山に遊びに行く。
9			

Point

- ①制限を設けず、ワクワクする姿を描く
- ②叶った前提で「断定形」で書く

3人一組で共有

- ①順番 **今日一番早く起きた人から発表**
- ②タイムキーパー 2 番目に早く起きた人
- ③発表者はシートを**画面共有**しながら話す
- ④聞いている人が質問をする

発表



2分間

質問



2分間

共有方法

【発表者】

- ①自己紹介～学年・名前
- ②「10年後の自分」を一言で
- ③ 各カテゴリの説明　ここは！を優先で

【聴き手】

- ①相手の「なりたい自分」への感想
- ②質問（具体的にする・WHYを投げかける）
 - ▶ **なぜ** そうしたいと思ったんですか？
 - ▶ この時は、**どこ**にいると思いますか？ **具体的**には？

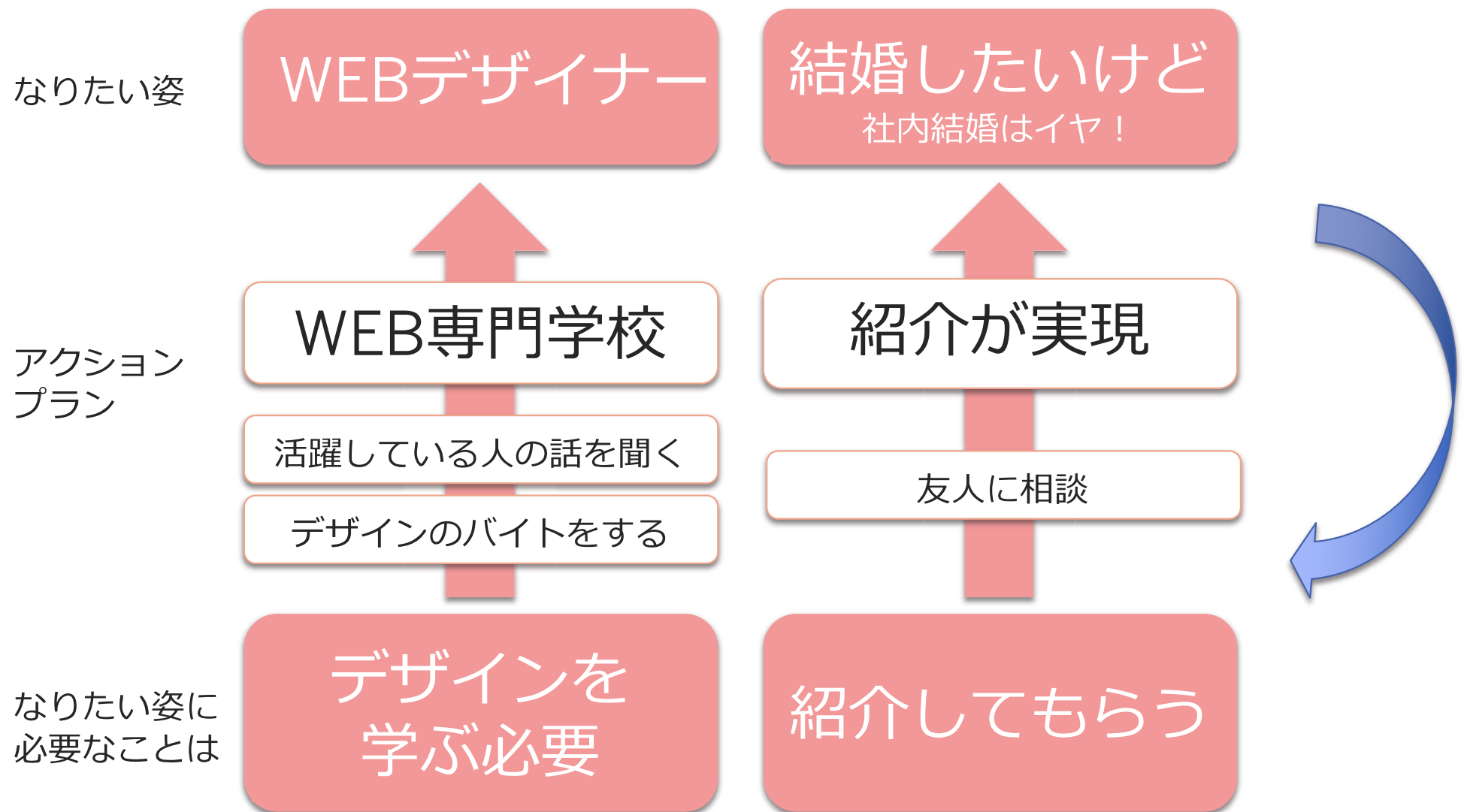
質問をされて、より具体的になるので、
質問役の方はサポートする気持ちで。



なりたい姿を描いてみて
何を感じましたか？



なりたい姿を描く重要性



なりたい姿を描くことで、次のステップが見つかる

そこで・・・

この授業を通して10年後の
自分になるために
今何ができるか考えよう

社会人の方、ご家庭、メンターさん
にヒアリングする機会があります！



10年後の「なりたい自分」になるために

気づき・感想

ステップアップシート				
	①10年後のなりたい姿	②：①に向けて疑問点・不安・知りたいこと	10月5日：気づき・感想	10月12日：気づき・感想
仕事 どんな仕事をして いますか？やりが いは？ 希望業種・職種 その選択理由				
家庭・愛 パートナーとの関 係 結婚の決め手 きっかけ・子ども は？子育て環境・ 子育ての価値観				
学習 ・熱中しているこ とは？趣味や学び は？				
余暇・地域 ・週末の過ごし方 は？どんな場所に 住んでいる？交友 関係は？				

10年後なりたい姿

10年後なりたい姿を実現
するために
疑問・不安・知りたいこと



**THANK YOU
FOR
YOUR
LISTENING**