

【仕事】 どこで？どんな人と？
どんな仕事をしている？

親兄弟やパートナーとの
関わりは？子どもはいる？ 【愛・家族】

【学習】 学んでいること、向上させたい力
興味・関心あること、
やってみたいことは？

好きなこと、
好きな時間は？
どんな友達・仲間と？
やってみたいことは？ 【余暇・地域】

【仕事】 どんな人と？
どんな仕事をしている？

様々な活動をしている人と
様々な価値観の人と
複数のプロジェクトをしている

親兄弟やパートナーとの
関わりは？子どもはいる？

【愛・家族】

子どもが生まれて
パートナーと子どもと
3人の生活

＜記入例＞

仕事に関する学習・資格取得
料理教室に通いたい
着付けや茶道など日本文化に関する
習い事もやってみたい

【学習】 学んでいること、向上させたい力
興味・関心あること、
やってみたいことは？

週末は仕事を忘れて
自然の中で楽しんでいる
自分の時間も大切にしたい
ダイビング仲間が欲しい
キャンプとかアウトドア

好きなこと、
好きな時間は？
どんな友達・仲間と？
やってみたいことは？

【余暇・地域】

【仕事】 どこで？どんな人と？
どんな仕事をしている？

【仕事×愛・家族】

親兄弟やパートナーとの
関わりは？子どもはいる？

【愛・家族】

【仕事×余暇・地域】

【愛・家族×学習】

【統合】
10年後の自分

【仕事×学習】

【愛・家族×余暇・地域】

【学習】 学んでいること、向上させたい力
興味・関心あること、
やってみたいことは？

【学習×余暇・地域】

好きなこと、
好きな時間は？
どんな友達・仲間と？
やってみたいことは？

【余暇・地域】

【仕事】 どんな人と？
どんな仕事をしている？

様々な活動をしている人と
様々な価値観の人と
複数のプロジェクトをしている

【仕事×愛・家族】

共働きで家事は外注または
パートナーとシェア
リモートワークが中心

親兄弟やパートナーとの
関わりは？子どもはいる？

【愛・家族】

子どもが生まれて
パートナーと子どもと
3人の生活

【仕事×余暇・地域】

2拠点生活をしたい
ワーケーションしながら
全国・全世界周りた

【愛・家族×学習】

子どもと一緒に短期留学
海外旅行など異文化に
触れる体験

【統合】

10年後の自分

出会いを大切に
人と人とのつながることで
活動範囲が広がっている

<記入例>

取得した資格を
仕事に活用したり
副業をしたい

【仕事×学習】

子どもを連れて
キャンプに出かける
地域の親子イベントにも参加
企画もしたい

【愛・家族×余暇・地域】

仕事に関する学習・資格取得
料理教室に通いたい
着付けや茶道など日本文化に関する
習い事もやってみたい

【学習】

学んでいること、向上させたい力
興味・関心あること、
やってみたいことは？

【学習×余暇・地域】

子どもを通した友人と
ワークショップや
サークル活動をしてみたい

週末は仕事を忘れて
自然の中で楽しんでいる
自分の時間も大切にしたい
ダイビング仲間が欲しい
キャンプとかアウトドア

好きなこと、
好きな時間は？
どんな友達・仲間と？
やってみたいことは？

【余暇・地域】