

# 自らの生き方のこれまでについて、 人生チャートを使って考えてみよう



## 人生チャート

これまで編

自らの生き方について、【これまで】の視点で振り返る。

**STEP①** : 卷末のサンプルを参考にしながら、【人生チャートづくり】を行おう。

❶ 前向きのときはプラス、落ち込んでるときはマイナス。曲線で気持ちの変化をあらわそう。

❷ 曲線のピークに注目。その前後で何があったか、どんな気持ちだったか。プラスやマイナスに転じる要因は何か?具体的に書き出そう。

**STEP②** : 【振り返り】をしてみよう。

### 人生チャートづくり

**プラス**  
な気持ち・出来事

**マイナス**  
な気持ち・出来事

0歳頃

10歳頃

( )歳  
現在の年齢

▶高校時代までの自分を一言で表すと?

▶今の自分を一言で表すと?

振り返り

“いまの自分の生き方に影響を与えた「じぶん3大ニュース」は何だろう?

どんなこと?

そのニュースは、今の自分にどのような影響を与えた?

第1位

第2位

第3位

# ライフについて、10年後の自分も 大切にしている価値観・基準を探ろう

## 「ライフ価値観」think! ゲーム

自分が「豊かに生きる上で大切だと思う価値観」を探るために、  
下記にチェックや数字でお答えください。

STEP①：下記の質問に答えて、自分の価値観を探ってみよう。

STEP②：【振り返り】をしてみよう。

### ライフ価値観

#### ♡ 交際・結婚について、いつ、どんなスタイルをイメージしていますか？

- 「婚活」(パートナーシップ関係を含む結婚を意識した活動)  
を始める頃 ( )歳頃 ・ わからない ・ しない
- パートナーと出会う「きっかけ」として想定すること 友人同士／友人の紹介 ・ 職場／仕事上の知り合い  
マッチングアプリ等のSNSを活用して ・  
その他( ) ・ わからない
- パートナーシップ関係を含む「結婚」をする頃 ( )歳頃 ・ わからない ・ しない
- 互いによりよく生きるためにパートナーに「求ること」 安心感 ・ 相手への尊重 ・ 共通趣味 ・ 金銭感覚  
自律していること ・ 仕事への理解 ・ その他( )
- 「結婚式」をする頃 ( )歳頃 ・ わからない ・ しない
- 「新婚旅行」をする頃 ( )歳頃 ・ わからない ・ しない

#### 🏠 育児・家事について、どんな考えを持っていますか？

- 「妊活」を始める頃 ( )歳頃 ・ わからない ・ しない
- 「第1子誕生」の頃 ( )歳頃 ・ わからない ・ しない
- 「育休」の取得希望 取得したい ・ わからない ・ 取得したくない
- 「家事」の分担について 主に私が担当したい家事 ( )  
主にパートナーに担当希望の家事 ( )

### 振り返り

当てはまるものにチェックをしてみよう。

- 楽しかった  具体的になった  難しかった
- ライフを想像する大切さに気付いた
- 自らのライフを充実させたいと思った
- 他の人のライフ価値観を知りたいと思った

気づいたことを表現してみよう。

# ワークについて、10年後の自分も 大切にしている価値観・基準を探ろう

## 「ワーク価値観」ranking! ゲーム

- 自分が「仕事をする上で大切なと思う価値観」に、  
1、2、3…と順位・理由をつけてみる。

STEP①：「大切な価値観」を確認して、【現在の順位・理由】を考えてみよう。

STEP②：【10年後の順位】もつけてみて、【現在の順位】と比較してみよう。※友達と一緒にやる場合は【周りの人の順位】も聞いてみよう

STEP③：【振り返り】をしてみよう。

### ワーク価値観

#### 1 経済的な報酬

仕事をする上で得られる金銭。  
経済的報酬は、その人の能力  
や労働の金銭的評価であり、本  
人や、周りの人々の評価基準。

### 現在の順位

位

### 理由

\_\_\_\_\_

### 10年後の順位

位

### 周りの人の順位

位

#### 2 安定性や継続性

仕事は、継続的に見通しがつく  
暮らしを提供してくれます。安心  
できる暮らしの保障。

位

\_\_\_\_\_

位

位

#### 3 社会的な人間関係

仕事を通じて得られる職場内外  
の人間関係や居場所。

位

\_\_\_\_\_

位

位

#### 4 役割やルール

個人や組織上の役割や、法  
的・社会的な規範（ルール・  
慣習等）。集団で仕事をする上  
で必要なこと。

位

\_\_\_\_\_

位

位

#### 5 社会的な評価

職場内外の人々から必要とされ、  
頼られること。

位

\_\_\_\_\_

位

位

#### 6 自己の実現

仕事（やそれ以外の社会生活）  
を通じた、充実感や目標に対する  
達成感のこと。

位

\_\_\_\_\_

位

位

#### 7 変化や発展性

繰り返しの仕事のみならず、自  
らの創意工夫によって仕事を変  
化・発展させられること。

位

\_\_\_\_\_

位

位

### 振り返り

【現在の順位・理由】を  
考えてみて気付いたことは？

【現在の順位】と【10年後の順位】  
と比較してみて同じだったところは？  
違ったところは？

いまの自分が最も大切にしたい  
仕事の価値観は何だろう？  
理由や想いも一緒に考えてみよう。

# 自らの生き方のこれからについて、人生チャートを使って考えてみよう



## 人生チャート

これから編

自らの生き方について、【これから】の視点で振り返る。

**STEP①** : 卷末のサンプルを参考にしながら、5年間隔でこれからの生き方について考えてみよう。

- ① 「ワーク」「ライフ1」「ライフ2」の観点でそれぞれ考えてみよう。
- ② 考えやすいところから考えてOK、自らのイメージを言葉にしてみよう。

**STEP②** : 【振り返り】をしてみよう。

人生チャートづくり				
<b>ワーク</b>	どんな仕事をしている? どんな働き方を望む?			
	家族・友達・パートナーとの関わりは? どんなイメージ?			
	趣味・学習・地域活動などは? 自分的人生を豊かにするためには何をしていきたい?			
( ) 歳頃 西暦( )年 ( ) 歳頃 西暦( )年 ( ) 歳頃 西暦( )年				

**振り返り** これからの生き方を考えてみて、どんな気づきがあつただろう？

当てはまるものにチェックをしてみよう。

- 楽しかった  具体的になった  難しかった
- ワークについて見通しを立てることができた
- ライフについて見通しを立てることができた
- ワークとライフはつながっていることを感じた

気づいたことを表現してみよう。

# 自らの生き方のこれまでについて、人生チャートを使って考えてみよう



## 人生チャート

これまで編



自らの生き方について、【これまで】の視点で振り返る。

**STEP①**：巻末のサンプルを参考にしながら、【人生チャートづくり】を行おう。

- ① 前向きのときはプラス、落ち込んでるときはマイナス。曲線で気持ちの変化をあらわそう。
- ② 曲線のピークに注目。その前後で何があったか、どんな気持ちだったか。プラスやマイナスに転じる要因は何か？具体的に書き出そう。

**STEP②**：【振り返り】をしてみよう。

### 人生チャートづくり

プラス  
な気持ち・出来事

#### 幼少期

基本的に同じ組の子といつも喧嘩をして毎日のように先生から怒られていた。

#### 勉強ができないと思いつ始める

算数ができるもんだと思っていたら分数の計算から苦手意識を持ち始めた。

#### 自分から積極的に委員会活動へ

保健委員会や文化祭実行委員会などに積極的に参加するようになり、人から褒められることが多くなった。

#### ボランティア活動に没頭

高校2年生時にあるボランティア活動をはじめる。あまり学校に居場所が無かった自分にとって有意義だった。

#### 自分の目標を決めたとき

大学1年生後期、ただただバイトの日々だった。学内を見たポスターをきっかけに、いろんなチャレンジが始まった。

マイナス  
な気持ち・出来事

#### 反抗期到来

些細なクラスメイトからの言葉からキレてしまうことが多く、気持ちをコントロール出来なくてすごく悩んだ。

#### 自分に役割をくれた先生との出会い

クラス日記を集めることになり、クラスメイトや先生と話すことが多くなり、バのよりどころになった。

#### 高校受験に落ちる↓↓

勉強をしていなかったため毎回模試の結果は悪く、高校に落ちた。悔しかったし、その晩ずっと泣いた。

#### 毎日遊びまくる

1年生から2年生にかけては友達とバッティングセンター・ショッピングモール・カラオケに行くのが日課に

#### コロナになつて下降する

高校3年生の最後にコロナになつて思い描いた学生生活が出来ないのが、つらかった。

0歳頃

10歳頃

(20)歳  
現在の年齢

▶高校時代までの自分を一言で表すと？

感情のコントロールが苦手

▶今自分を一言で表すと？

まっしぐら

振り返り

“いまの自分の生き方に影響を与えた「じぶん3大ニュース」は何だろう？”

どんなこと？

そのニュースは、今の自分にどのような影響を与えた？

第1位 中学1年でのココロのよりどころ

先生にクラス日記を集めて渡す役割になって、「人の役に立つ」やりがいを感じられたとともに、居場所がないと思っていた自分にとってココロのよりどころができた経験が、いまの自分にもいきていると思う。

第2位 人に初めて本気で叱られた経験

ボランティア活動をし始めた1年経った時に、先輩から本気で叱られた。時には相手の立場にたって考えること、できないことは人に頼ってもいいんだということ、逃げずに向かい合いたいと思うような出来事。

第3位 高校受験に落ちて、落ち込む

苦手な勉強。いくらコツコツやっても出来ないし、わからない。結果もついでこない。高校受験に落ちた経験から、「努力しても結果が実らないときがあること」を知った一方で、「努力すれば自信につながること」も知った。

# 自らの生き方のこれからについて、 人生チャートを使って考えてみよう



## 人生チャート

これから編



自らの生き方について、【これから】の視点で振り返る。

**STEP①**：巻末のサンプルを参考にしながら、5年間隔でからの生き方について考えてみよう。

①「ワーク」「ライフ1」「ライフ2」の観点でそれぞれ考えてみよう。

② 考えやすいところから考えてOK、自らのイメージを言葉にしてみよう。

**STEP②**：【振り返り】をしてみよう。

### 人生チャートづくり

ワーク

どんな仕事をしている?  
どんな働き方を望む?

- 地元で就職して3年
- 自分が出来ることが増えているイメージ
- リモートワークを週1以上で

- 転職を意識しているかも
- 自分のやりたいことも明確になって次のステージに…?

- 正直イメージが湧かない(笑)
- でも「これができる!」という武器・スキルを手に入れていきたい

ライフ1

家族・友達・パートナーとの関わりは?  
どんなイメージ?

- 地元の友人・職場の同僚と遊んでいる
- そろそろ婚活を意識しているかも
- 一緒に暮らす人が居たらいい

- 相変わらず仲良く遊んでいたい
- 結婚はこの時までにして、子どもも持っていたらいいな
- 育休は取りたい

- 休日の使い方がうまくなっている
- けど自分のためだけの時間は無くなっている
- 意識的に時間を大切に

ライフ2

趣味・学習・地域活動などは?  
自分的人生を豊かにするため何をしていきたい?

- 趣味である「観戦」は半年に1回は必ず!
- 地元のお祭りが好きだったので運営側にちょっと関わりたい

- 新しい趣味を持つていい
- お金が貯まっていて、自己投資のために勉強会に参加してみたい

- 行きつけの飲み屋さんを見出したい(憧れ)
- 仕事以外も充実しているようになりたい

(25)歳頃 西暦(2028)年

(30)歳頃 西暦(2033)年

(35)歳頃 西暦(2038)年

振り返り

これからの生き方を考えてみて、どんな気づきがあつただろう?

当てはまるものにチェックをしてみよう。

- 楽しかった  具体的になった  難しかった
- ワークについて見通しを立てることができた
- ライフについて見通しを立てることができた
- ワークとライフはつながっていることを感じた

気づいたことを表現してみよう。

まだどんな仕事をしているかイメージがつかないから抽象的な感じがした。けれど、少しずつ自分のイメージが具体的になっている気がする。