

ワークシート1

身近な大人の考えを聞いて、 今私たちが学ぶ理由について考えよう

あなたの身近にいる大人もこれまでに様々な選択を行いながら、人生を歩んできています。

身近な大人（親、近所の人、親戚、職業体験先の人など）にこれまでの人生についてのインタビューをすることで、今私たちが色々なことを学ぶ理由について考え、これからのあなたのライフデザインを考えるヒントにしましょう。

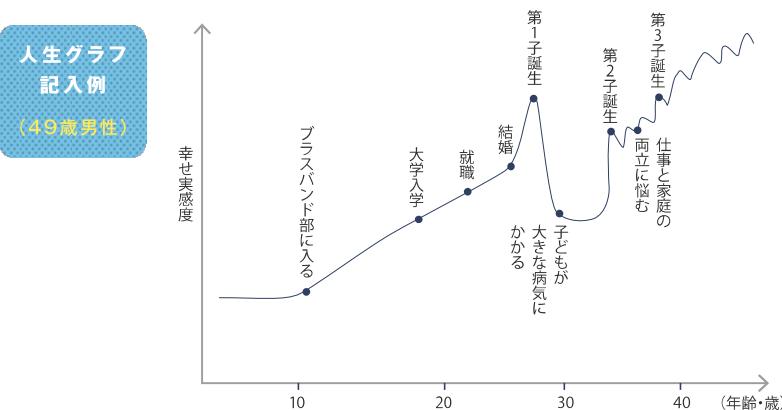
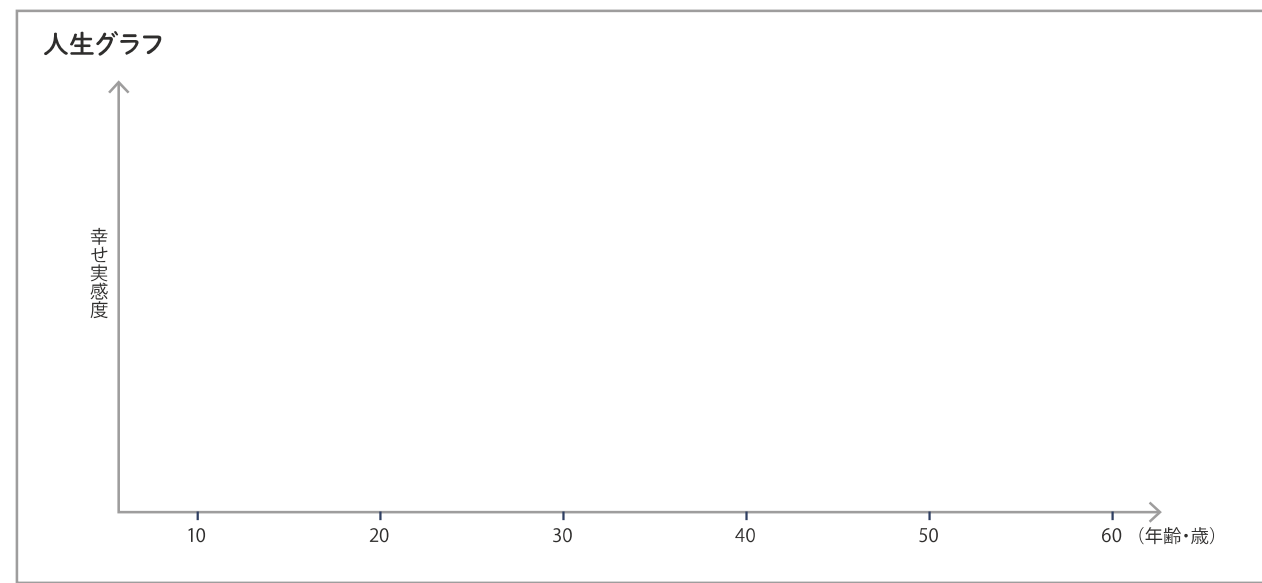


■身近な大人にインタビュー

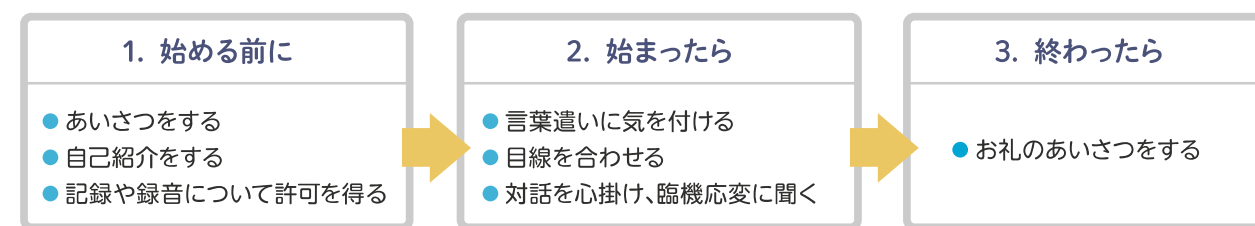
① インタビューする人について

名前	年齢
あなたとの関係 例：親・職業体験先の人、先生	

② インタビュー相手に人生グラフを書いてもらいましょう。書いてもらったグラフをもとに、人生の転機になったことや時期、充実度が最も上がっている時、下がっている時の理由を尋ねて書き込みましょう。



■インタビュー時の流れ



③ 中学校時代の学びで役に立っていること、印象に残っていることは何ですか。

例：部活動を通じて、喜びを分かち合えるかけがえのない仲間ができたこと

④ 人生への考え方や価値観に大きな影響を与えた出来事や人物を教えてください。またその理由は何ですか？

大きな影響を与えた出来事や人物 例：海外留学、子どもの誕生、部活動、就職活動	その理由 例：今までいた環境とは違う環境に身を置いて刺激を受けた
---	-------------------------------------

⑤ 今、最も大切にしている時間やこと、日々の過ごし方は何ですか？

インタビュー相手は… 例：ひとりになる時間、子どもの成長を見守ること、仕事、健康維持	あなたは…
---	-------

⑥ 人生を楽しむために大事なことや中学生へのアドバイスをもらいましょう。

例：柔軟性や好奇心が大切、人との出会い、自分のことを決めつけず何にでもチャレンジしてみよう

⑦ インタビューを通して将来、誰のためにどんなことをしてみたいかを考え、これから学びたいことを書いてみましょう。

--

10年後・20年後の自分を想像してみよう！

■ライフデザインへのみち1 ～自分自身を知る～

過去や現在の自分の特徴や大切に思っていること、インタビューを通して印象に残ったことを書き出してみましょう。そしてあなたがどのような人物であるかを自分自身で整理することで、これから歩んでいく人生の方向性を考えるヒントにしましょう。



	振り返り	メモ
小学生時代	● どんな性格だった？ ● 勉強や習い事、スポーツで何が好きだった？ ● 何をして過ごす時間が好きだった？ ● 大きくなったら何になりたかった？	
中学生時代（現在）	● どんな性格？ ● 何に熱中している？ ● 何をして過ごす時間が好き？ ● 大きくなったら何になりたい？	
インタビューから	● 何が一番印象に残った？ ● インタビューを通して大切にしたいと思ったこと、気づきは？	

これまでの成長を振り返って
あなたの個性や自分にとって大切なことを整理してみましょう

■ライフデザインへのみち2 ～自分の価値観を知る～

自分にとって・・・

今後も大切にしたいこと・時間	これからやりたいこと
例：家族と地域の祭りを発展させていく方法を話し合うこと	例：海外を旅して文化の違いを発見する

今のあなたの
頭の中を
占めているものを
書き出して
みましょう
どんな
バランスかな。



■ライフデザインへのみち3 ～自分自身のライフデザインを想像する～

これまでと今の自分自身を知り、どんな価値観をもっているかを確認してきました。今の時点で、自分自身が今後も大切にしたいこと・これからやりたいことを実現するためにはどのようなことをしていけばよいでしょうか。10年後と20年後の自分自身を想像し、それを実現するためにどんなこと

をしたらよいか考えてみましょう。

ライフデザインには正解も間違いもありません。また、色々な経験や出会いを通して価値観も変化していくものです。自分自身の価値観が変わるたびに、自分自身の人生について考えるようにしましょう。

カテゴリー	記入例	25歳の自分	35歳の自分
なりたい自分	目標 仕事も家庭も大切にする大人になる	目標	目標
	そのために今やること 多くの人に出会っていろいろな価値観を知る	そのために今やること	
家族	目標 笑顔があふれほっとできる家庭を作る	目標	目標
	そのために今やること 料理など家事ができるようになる	そのために今やること	
仕事勉強	目標 大学に行ってAIについて研究する	目標	目標
	そのために今やること 数学を得意科目にする	そのために今やること	
趣味・習い事	目標 外国の方と会話ができるようになる	目標	目標
	そのために・・・ 本などを読んで他の国の文化に触れる	そのために今やること	

25歳の時はどんなバランスだろう。
書き込んでみましょう。

35歳の時はどんなバランスだろう。
書き込んでみましょう。

例

