

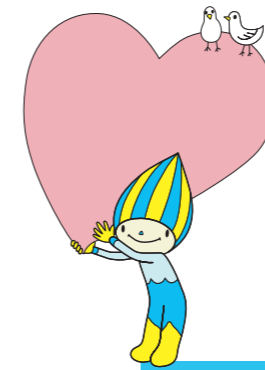


中学生向け

「やりたい」「なりたい」から
始めよう

ーライフデザインを知る・考えるー

岐阜県



- 制作協力:岐阜県教育委員会
- 発行:岐阜県 子ども・女性部 男女共同参画推進課
〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1 TEL:058-272-8237
- 発行年月:令和2年11月(令和8年4月改訂)

やりたい 自分になろう

10年後、20年後…の未来の自分を想像したことはありますか？
どこで、だれと、どんなことをしているでしょうか？どんな自分になりたいですか？

これからの長い人生においては、進学、仕事、結婚、子育てなど、ライフステージごとに選択をしなければならぬ様々な場面に出会います。自分が「こうしたい」と思ったときにその選択をできるように、心の準備をしておく必要があります。そもそも人生にはどんな選択や生き方があるのでしょうか。そして、あなたはどのような自分になりたいのでしょうか。まだまだあなたが知らない生き方や幸せのカタチがあるかもしれません。

人生のルートを選択肢は多様です。それぞれがどんなルートを選ぶのかも自由です。また、その時々で自分の歩みたいと思うルートも変わるものです。

この冊子では、仕事、結婚・家庭、妊娠、子育てなどに着目して、岐阜県で自分らしい生き方を実現している先輩方に話を聞きました。また、インタビューを通して、将来の自分を想像してもらうためのワークシートもつけています。より多様な考え方、生き方を感じるためにも、この冊子を使って友達と話し合ってみましょう。

皆さんが自分らしい未来をつかっていくための一歩となれば幸いです。



長良川

ライフ 1
ステージ
仕事

国枝 賢治さん
イビデン株式会社

p3-4



山や川など豊かな自然があります。大垣市は近隣に大きな都市もあり、少し足を伸ばせば遊びにいける場所がたくさんあります。高校まで岐阜で過ごしたので、家族や友人など様々な人とのつながりがあるのも魅力です。

ライフ 2
ステージ
結婚・家族

大野 見伊子さん
鍋屋バイテック株式会社

p5-6



何よりも家族や知り合いが近くにいることは、子育てやその後のライフステージを考える上でありがたく、一番効率が良いと思います。子どもたちにとっては、おじいちゃんおばあちゃんが近くにいることも魅力です。広い土地でのびのびと住むことも実現しやすいと思います。

＼岐阜だから実現できた！ 岐阜の魅力／

ライフ 3
ステージ
妊娠・出産

いづみさん
自営業

p7-8



夫の実家も私の実家も近距離にあるので、いつでも実家の親や兄弟に会いに行けます。自然が多いところも岐阜の魅力です。板取川や郡上などきれいな川も多く、週末に子どもとキャンプに行くことができます。

ライフ 4
ステージ
子育て

永吉 剛さん(夫)
NPO法人 Nature core
祐子さん(妻)

p9-10



〈剛さん〉
この地域の魅力は自然と人です。オープンな地域柄で、誰でも受け入れ、好きなことを実現できる地域です。
〈祐子さん〉
人の良さと四季を感じながら子育てできるところが魅力です。同じ年ぐらいの子どもがいる人と家族ぐるみの付き合いもあります。互いに何か用事がある際は、子どもを預かり合ったりします。

挑戦と失敗を 繰り返しながら、 日々成長しています

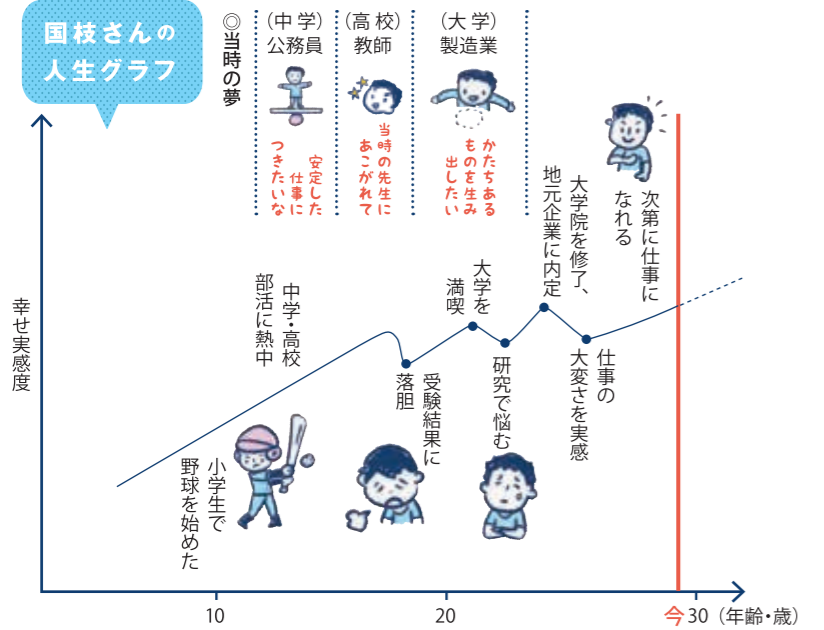
国枝 賢治さん

プロフィール
(取材時)

- ・年齢: 29歳
- ・職業: イビデン株式会社 MLB事業本部
開発技術部製造技術G(岐阜県大垣市)
- ・家族構成: 父、母、祖母
- ・好きな言葉: 「失敗」は失敗する方法を見つけたという成果



国枝さんの
人生グラフ



高校生になって 将来のことを考え始めた

野球に打ち込んでいた中学生時代は、今よりも安定志向が強く、将来は公務員になろうかなと漠然と考えていました。



3D顕微鏡で製品の構造をナノレベルで解析しています

高校に入学し理系の楽しさを知る中で、高校の先生から理系の中でも物理学は幅広い分野を学ぶことができるというアドバイスを受け、物理学を学ぶ大学への進学を検討し始めました。

学びたい分野がある大学と自分自身の学力から最終的に県外の大学へ進学しましたが、地元の大学に進みたいという思いもあり、志望校を決める際には大きな葛藤がありましたね。

失敗を重ねながら 答えを導いていく

高校生までの勉強は、テストの答案のように必ず一つの答えがあり、そこにたどりつく方法も明確でした。一方、大学に進学し専門的な研究が始まると、明確な答えがないものを検証していく必要があり、試行錯誤を繰り返さなければなりません。

考え、試し、失敗し、また考える…を繰り返す中で、こんなに失敗ばかりしていて良いのかと悩んでいた私に、大学時代の恩師から「失敗は、失敗する方法を見つけたという成果」という言葉をかけていただきました。成功にたどり着くためには、様々な失敗を積み重ねる必要があることを実感しました。この恩師の言葉は、今の私の仕事や人生にも大いに活かされています。



労働組合の活動で海外ボランティアに参加しました

かたちに残る仕事がしたい

大学・大学院で専門性を深めた後、これまで学んできたことを生かしながら、かたちに残るものづくりに関わりたいという想いを胸に就職活動をしました。内定をいくつかもらいましたが、世界トップレベルの技術を持っていることに魅力を感じ、地元にある今の会社に就職しました。

を進めています。今後は海外で仕事をしてみたいという想いもあります。繁忙期には帰りが遅くなることもありますが、プライベートも充実しています。会社の自転車部に所属しており、休日にロードレースに参加したり、昔からの仲間と草野球をしたり楽しんでいます。そのほか、労働組合の活動で海外交流などの機会もあります。ますます世界が広がっています。

仕事を通じて

ますます世界が広がっている

入社以来、スマートフォンを中心とした電子機器の電子基板開発を担当しています。開発で新しい技術を取り入れる際には失敗がつきものですが、どうやって改善できるか様々なアプローチを試してみても成功した時にやりがいを感じます。海外工場で量産していることから、海外のグループ会社と連携して開発



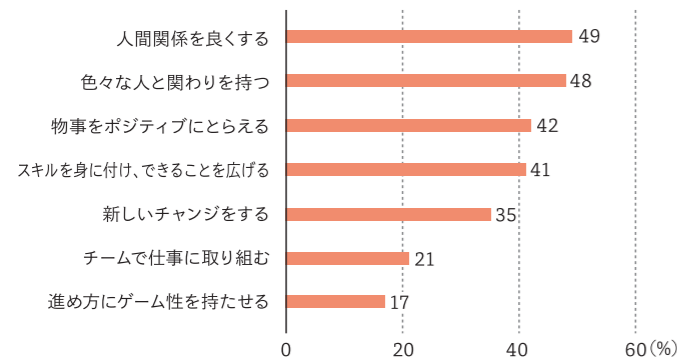
休日は趣味の自転車に乗り、競技にも参加します

仕事に関する
データを見よう

仕事で工夫していることは?

色々な人と関わりを持ったり、社員同士が会話を取ったりすることが仕事を楽しむ上での工夫につながっています。

●仕事を楽しむ上での工夫(全国)



出典:エン・ジャパン(株)「仕事のやりがいと楽しみ方」調査(2018年)

企業が求める人材とは?

「職業意識・勤労意欲・チャレンジ精神」といったやる気や意欲のほかにも「コミュニケーション能力」「マナー・社会常識」といった学歴以外の能力を重視していることがわかります。

●正社員の採用選考にあたり重視した点別 事業所割合(全国)

- 1位 就業意欲・勤労意欲・チャレンジ精神 79.3%
- 2位 コミュニケーション能力 74.8%
- 3位 マナー・社会常識 58.6%
- 4位 組織への適応性 53.2%
- 8位 学歴・経歴 22.4%

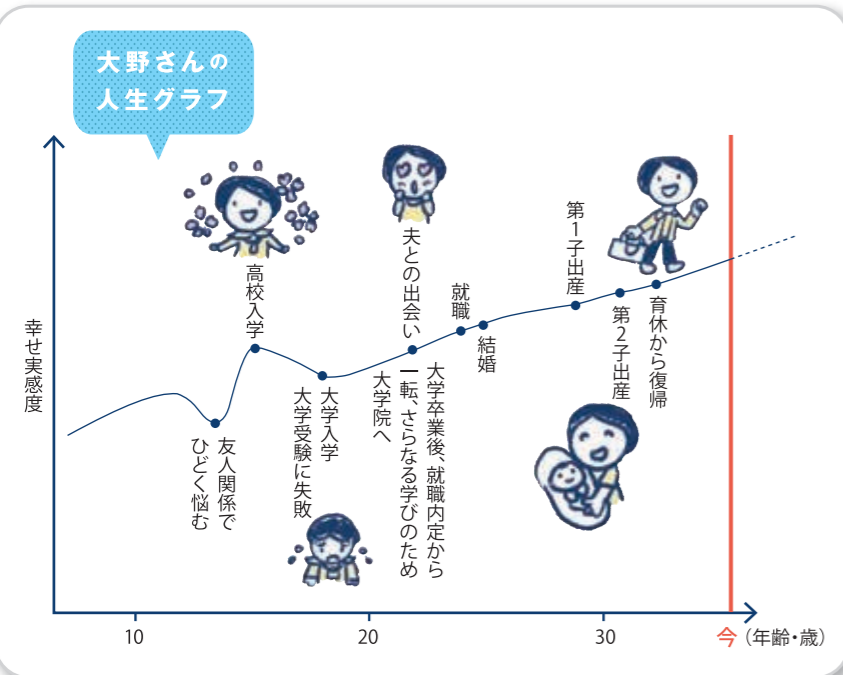
出典:厚生労働省「若者雇用実態調査(2023年)」
(注)数値は新卒者に対して重視した点の割合

悩まずに考える。 自分で決めた選択が 今の幸せに

大野 見伊子さん

プロフィール
(取材時)

- ・年齢:38歳
- ・職業:会社員/鍋屋バイテック株式会社(岐阜県関市)
- ・家族構成:夫、長女(小3)、長男(小2)
- ・好きな言葉:たいぜんじやくふどうしん 泰然自若不動心



家族が私の基盤に

22歳で夫と出会い、3年の交際を経て自然な流れで結婚、その後2人の子どもに恵まれました。家庭を持って、本当の意味で自分の居場所ができたと感じています。夫と子どもたち、そして近距離で暮らす両親や兄弟も含めて、家族が私の基盤となっています。

家族は当たり前にあるものではなく、作るもの。大切な家族だからこそ、相手を尊重し、思いやりのあるコミュニケーションを大事にするようにしています。

「人を大事にする」 会社との出会い

「人を大事にする」という会社の考え方と社風に魅力を感じ、この会社に就職しました。今は、採用活動や、勤怠管理、福利厚生など総務全般を担



家族みんな旅行が大好きです



同僚と助け合いながら仕事をしています

当しています。忙しい毎日ですが、採用を担当した社員の活躍や「この会社に入ってよかった」という声を聞くと、とても嬉しく、達成感も感じます。社員が信念をもって取り組むことは全力で応援してくれ、間違ったときはきちんと軌道修正できる土壤がある会社なので、やりがいをもって仕事ができています。大卒も高卒も合わせ、新卒社員の3年離職率はゼロ。すごいことですよね。

仕事も家庭も大事に、 思いっきり自分らしく

会社の制度は充実しており、多くの社員が家庭と仕事を両立しています。私もやるなら思いっきり頑張りたいとフルタイムで復帰しました。なるべく定時に帰れるようにメリハリをつける、週末におかずのストックを作るなど、仕事も家事も効率的に進めています。子どもたちが家事を手伝ってくれる時もあり、とても助かっています。

忙しい毎日ですが、実は大変だと感じたことはほとんどなく、仕事も家庭も生活の一部、人生の大事な要素となっています。何かをあきらめて、それを家族のせいにしたくもない。今のバランスを大事に、さらにやりがいのある仕事にチャレンジしたいです。



朗らかな笑顔がとても素敵な大野さん

自分軸で考えた1つ1つの 選択が今につながる

小中学生の頃は友人関係などに悩んだ時期もありましたが、その後、さまざまな経験が糧となり、自分らしい今を過ごせています。10代の頃は選択肢が狭く窮屈に感じるかもかもしれませんが、自分を知り、前向きに捉えること、悩むのではなく考え

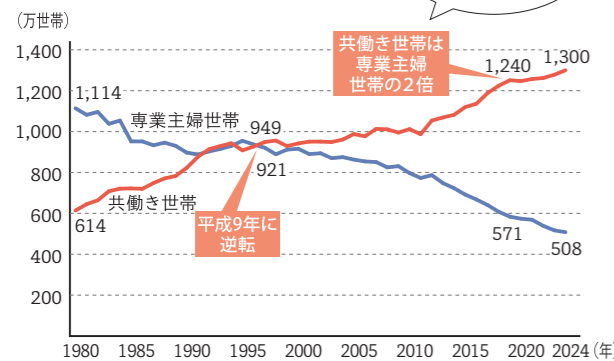
ることが大事だと思います。私の人生で何か大きな転機があったわけではありませんが、1つ1つの考え方や選択が今につながっていると感じます。子どもたちにも、自分軸を大事に考える力をつけてほしいです。

結婚・家族に関する
データを見てみよう

結婚・出産しても働き続ける？

結婚・出産しても働きたい、女性に働いてもらいたいと考える人は95%。全国的に共働き家庭は増えています。岐阜県は全国でも共働き世帯が多い地域です。

●専業主婦世帯数と 共働き世帯数の推移(全国)



出典:総務省「労働力調査特別調査」(2001年以前)及び
総務省「労働力調査(詳細集計)」(2002年以降)



パートナーシップ制度について知ろう

あなたは「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか？LGBTとは、Lesbian、Gay、Bisexual、Transgenderの頭文字をとって組み合わせた言葉で、性的少数者(セクシュアルマイノリティ)を表す言葉の一つとして使われています。性的少数者(セクシュアルマイノリティ)には、LGBT以外にも、男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や、自分自身の性を決められない・分からない人など、さまざまな人々がいます。世界中の約22%の国・地域で法律上の同性婚が可能となっており、日本国内でも、お互いを人生のパートナーとして、相互に協力し合う関係である性的少数者や事実婚の方に対して、結婚に相当する関係と認める「パートナーシップ(宣誓)制度」の導入を進める自治体が広まりつつあります。

人生で最高の 喜びをかみしめながら 子育てに奮闘中

いづみさん

プロフィール
(取材時)

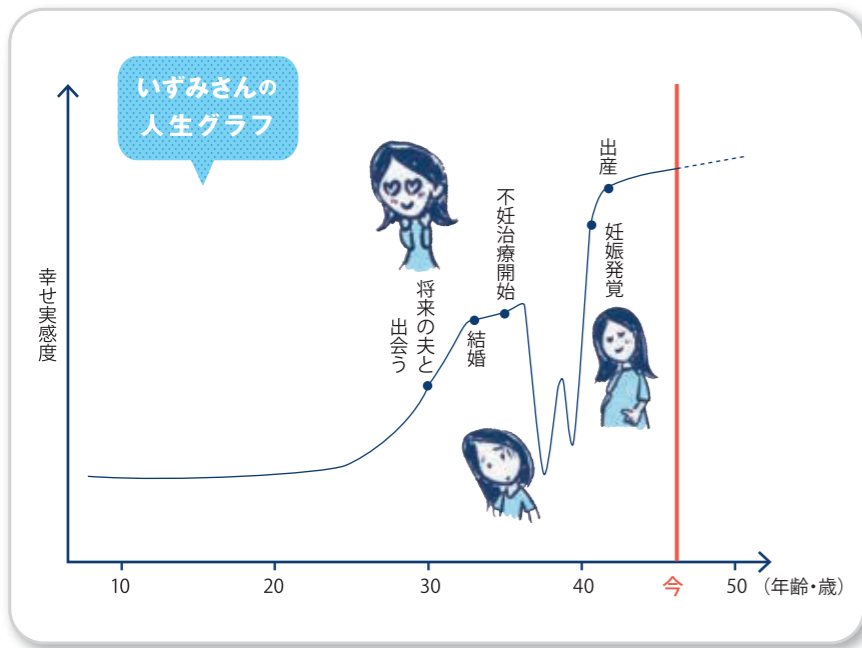
- ・年齢: 46歳
- ・職業: 自営業(岐阜県各務原市)
- ・家族構成: 夫、息子(4歳)
- ・好きな言葉: 何事も楽しもう!



33歳で結婚 子どもは自然に授かるものと思っていました

私は今、夫と4歳になる息子と暮らしています。子どもが生まれてから毎日が楽しくて、夫と出会う前の人生を振り返ると色々あったはずなのに普通だったなと感じてしまうほど今が一番充実しています。

夫とは昔からの知り合いで、33歳の時に縁があり結婚に至りました。結婚当初、子どもは自然に授かるものだと思っていたので、それまではふたりの思い出を作ろうと旅行に行った



妊娠・出産に関する
データを見てみよう

みんな何歳くらいで子どもを生んでいるの？

第1子出産年齢は男女ともに年々上昇し、岐阜県男性が32.4歳、女性が30.2歳となっており晩産化が進行しています。

● 第1子出産時の平均年齢

	1995年	2024年
岐阜県 母	27.1歳	30.4歳
岐阜県 父	29.7歳	32.2歳
全国 母	27.5歳	31.0歳
全国 父	30.0歳	32.9歳

出典:厚生労働省「人口動態統計」

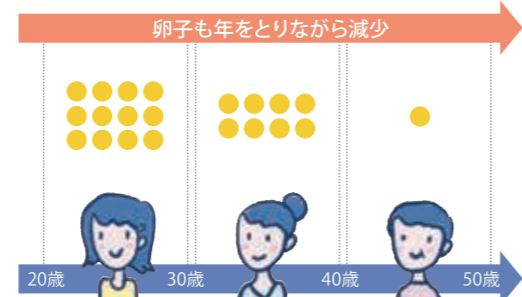
● 不妊治療とは

子どもを望んで性生活を営んでもなかなか妊娠しない夫婦に対して行う治療。不妊の期間や年齢を考慮して行われ、人工授精や、より高度な体外受精などがあります。不妊原因の男女比は、約半々といわれています。

いつでも好きな年齢で子どもを生むことはできるの？

妊娠は男性の精子が女性の卵子と受精し、受精卵となって子宮に着床することで成立します。女性の持つ卵子は生まれてから新たに作られることがなく、年齢とともに質・量ともに減少し続けるため、30代後半頃から妊娠・出産することが難しくなってきます。

● 女性の年齢の変化による卵子の数の変化



りしていましたが、ですが2年ほど経っても子どもを授かることが出来なかったため、不妊治療を始めました。

不妊治療は人生で一番頑張ったこと

不妊治療を始めた時も気持ちが落ち込むことはなく、「これで子どもを授かることができる!」ととても前向きな気持ちでした。しかし、不妊治療をしてもなかなか子どもを授かることが出来ず、治療がステップアップする中で気持ちの浮き沈みがありました。

不妊治療という言葉は認知されてきていますが、治療をすれば子どもを授かることができるとわれがちです。しかし実際はそうではありません



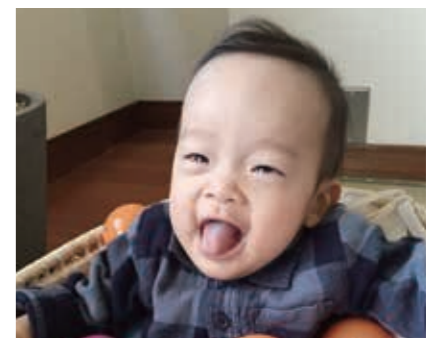
3歳の記念に すすすく元気に成長してくれています

ん。私もそうでしたが、病院に通っても不妊のはっきりした原因がわからない人も多く、病気と違ってここを治せば大丈夫といったことがないため、いつまで治療が続くか分からない苦しみがあります。しかし、夫と一緒に乗り越えようとそばで支えてくれたので、前向きに治療に臨むことができました。

子どもは毎日 かわいさが増していく

念願の子どもは体外受精で授かりました。治療を始めて5年もの時間を要しました。子育てはもちろん大変なこともあります。妊娠判定が出た時、そして出産して今日に至るまでずっと、これまでの人生で経験したことのないような喜び、楽しさが続いています。

子どもを授かるまでに時間はかかりましたが、自分自身が年齢を重ねてからの子育てなので、気持ちに余裕をもって子どもや夫と日々向き合うことが出来るので良かったと思います。



8か月を過ぎて表情が豊かになりました

夫も非常に子煩悩で、夫婦で「よく3歳までが天使だというけれど、違うよね。4歳になって更にかわいさが増しているね。」と話しています。

自然豊かな環境の中で感受性豊かな子に育ててほしい

子どもには優しく感性豊かな子に育ててほしいと思っています。最近では、私が料理をしていると一緒にやりたがるので、夕食を一緒に作ることもあります。

また、休日には家族や友達とキャンプやバーベキューに出かけています。岐阜県内は自然が豊かなので子育てにとってもいいですね。板取や郡上の川はとともきれいで、夏の川遊びにお勧めです。



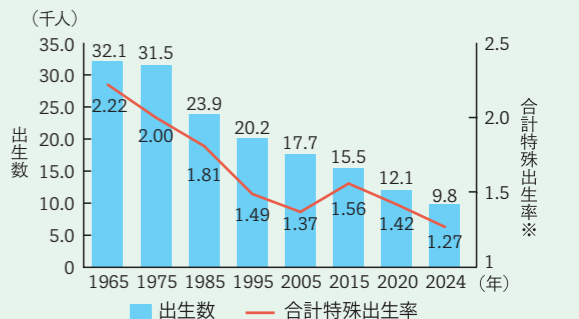
少子化問題について知ろう

岐阜県の出生数は減少が続き、2024年の出生数は、50年前の3分の1以下の約9,800人となっています。また、1人の女性が一生の間に生む子どもの数の平均数(合計特殊出生率)は1.27で、人口を維持するために必要とされている水準(2.07)を大きく下回っています。そして岐阜県の人口は、1995年には210万人を超えていましたが、2050年には137万人程度にまで減少すると推計されています。

プレコンセプションケアについて知ろう

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識を持ち、適切な時期に、妊娠や出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行うことです。将来の自分が希望する選択ができるように、今から正しい知識を持つことが重要です。

● 出生数及び合計特殊出生率の推移(岐阜県)



出典:厚生労働省「人口動態統計」

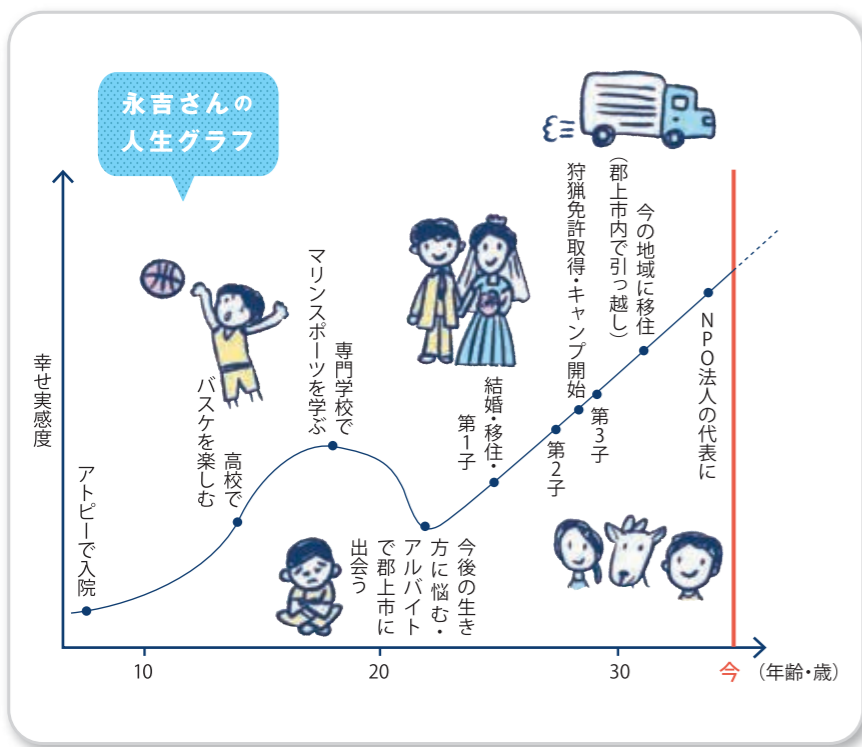
※15歳から49歳までの女性の年齢別出生率の合計。
1人の女性が一生の間に生む子どもの数に相当する。

豊かな自然のなかで 工夫しながら 仕事・子育てを楽しむ

永吉 剛さん

- ・年齢:37歳
- ・職業:NPO法人 Nature core
代表理事(岐阜県郡上市)
- ・家族構成:妻(祐子さん)、
長男(中1)、長女(小5)、次女(小3)
- ・好きな言葉:何とかなる!

プロフィール
(取材時)



人生の一番の転機は 郡上市に移住したこと

22歳のとき、子どもの自然体験のアルバイトをしに岐阜県郡上市にきたのがきっかけとなり、移住することになりました。そこでの自然体験が兵庫県神戸市の都市にいたので衝撃で、「田舎っておもしろいやん!」と感じました。

子どもの頃の阪神・淡路大震災の経験やアトピー性皮膚炎に悩まされていたことも、移住を考える要因となりました。

楽しさを伝えることが仕事

私が働くNPO法人では、子どもたちの自然体験やキャンプの受け入れを行っています。子どもの主体性を育むフリーキャンプをメインとし、他にもバームクーヘンづくり、魚つかみ、洞窟探検、猟師体験といった体験プログラムがあります。

郡上の自然の中で遊ぶことが私の一番の趣味であり、自然の中でとことん

遊び、楽しんだことを仕事にしています。そのため、常に遊びが仕事のヒントとなっています。

今後は体験プログラムをさらに開発、自分で獲った鹿のジャーキーやペットフードの販売、オーダーメイドキャンプやゲストハウスなど、やりたいことはたくさんあります。

子どもと一緒に楽しむ

子どもたちと自然の中で一緒に遊ぶことが、子育ての楽しさです。夏の川遊び、冬の雪遊びをはじめ、年中、季節に合わせた遊びが自然の中にはたくさんあります。

つい最近では、永吉家プレーパークを開催し、地域の小学生たちを呼び、ミミズを探して川で魚を釣り、自分でさばいて唐揚げにして食べたり、焚き火をして焼き芋やマシュマロを焼いて食べたり、森で秘密基地を作ったりと、いかに自然で遊びたおせるか、ということを試しました。都会の公園の遊具やカラオケなど



家族5人、生き物と共に暮らしています

の遊びと違い、自然の中での遊びは、無限にあり、自由です。もちろん危険も伴いますが、経験を積むことで危機管理能力なども育ちます。

ここでの暮らしから あらゆることを学ぶ

我が子たちへの『生き物の命とお金教育』の一環として、ヤギとニワトリを飼っています。毎日エサやりや掃除をして、ニワトリから卵をもらい、生き物の大切さを知ります。また、お金を入れたら餌がでてくるヤギの餌

やり体験のポストをつくりました。そのお金は子どもたちのお小遣いにし、お金を得ることや使うことを学んでほしいと思っています。



NPOの仲間たちと様々な企画を実施します

子育てに関する
データを見てみよう

子育てのいいところって何?

子育ての魅力は、「子どもが成長すること」、「家族が明るくなること」など、何ものにも代えがたい喜びがあります。

●子育てをして良かったと思うこと(岐阜県)

- 1位 子どもが成長すること 73.9%
- 2位 子どもをもつ喜びを実感できる 68.1%
- 3位 家族が明るくなる 67.5%
- 4位 子どもから教えられることがある 64.8%
- 5位 子育てにより自分が成長できる 61.3%

出典:岐阜県「少子化に関する県民意識調査(2023年)」

子育ての負担になるところって何?

「子育てに出費がかさむ」という経済的な負担が大きくなっています。また、「自分の自由な時間がもてない」ということも、子どもと過ごす喜びがある一方で感じています。

●子育てをして負担に思うこと(岐阜県)

- 1位 子育てに出費がかさむ 62.4%
- 2位 自分の自由な時間がもてない 48.9%
- 3位 子育てによる身体的な疲れが大きい 45.0%
- 4位 子育てによる精神的な疲れが大きい 41.4%
- 5位 子どもが病気のとき 30.5%

出典:岐阜県「少子化に関する県民意識調査(2023年)」



多様な家族のかたち

現在、家族のかたちはどんどん多様化しています。

母親または父親のいずれか片方と子どものひとり親家庭、「里親制度」や「特別養子縁組」による血縁関係のない親子、「ステップファミリー」と言われる子連れの再婚などにより新たに築かれる親子なども増えています。

両親と血縁関係をもつ子どもという家族形態ではない、新しい家族のかたちが次々と生まれています。

それぞれの事情や選択により、家族のかたちは様々であり、それぞれの幸せのかたちがあり、多様性を認め合える社会が理想です。

私もずっと自然が好きで、自給自足の暮らし方や自然環境での保育に興味がありました。今は、保存食作りなど暮らしの中でやりたいことや、子育て、夫婦で山や川で遊ぶ時間も優先していたので、現金収入の仕事はパートタイムでしています。負担になっているわけではなく、子どもと過ごす時間を楽しんでいます。子どもたちには、私たちが好きなことをして楽しんでいるように、将来好きなことをしてほしいです。



祐子さん(妻)のインタビュー

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。

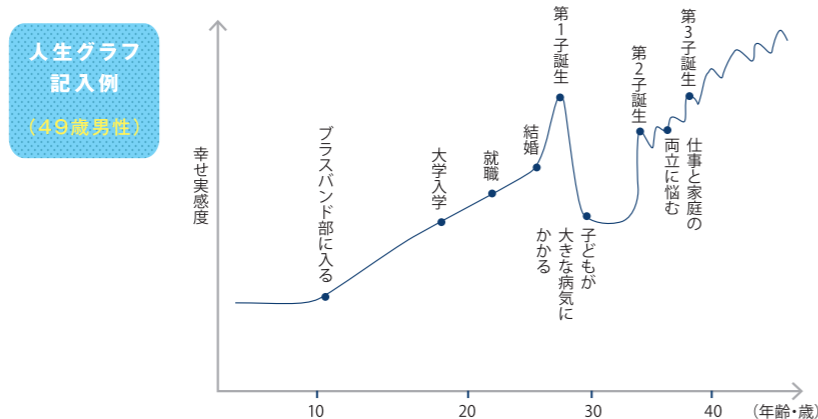
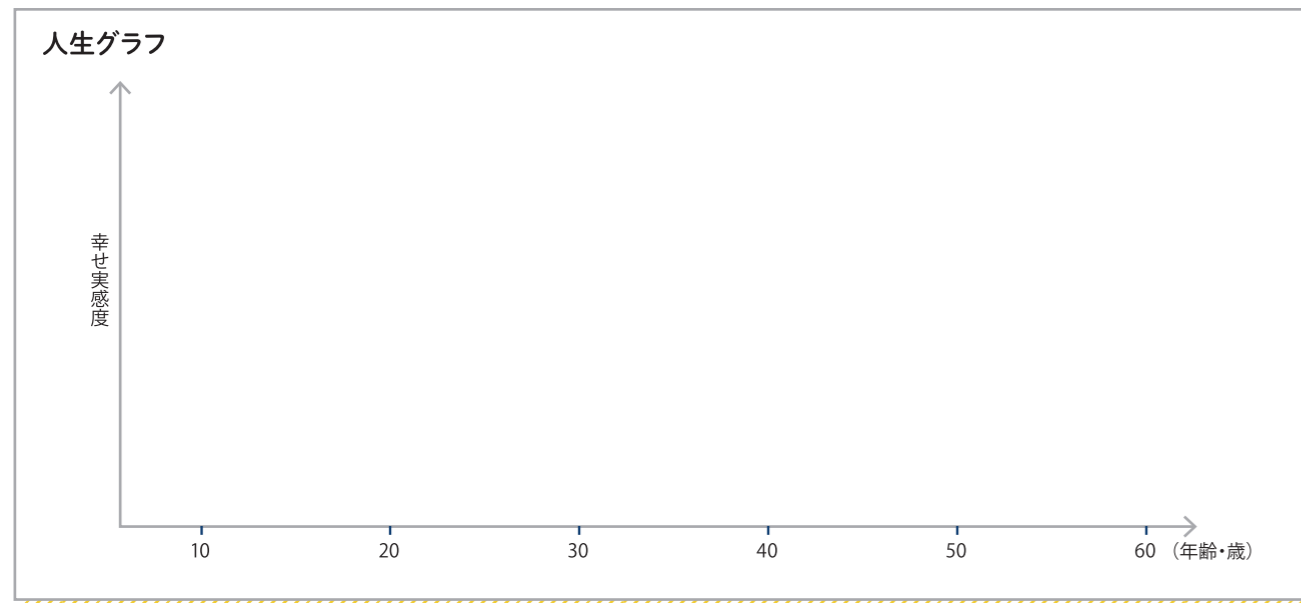


■身近な大人にインタビュー

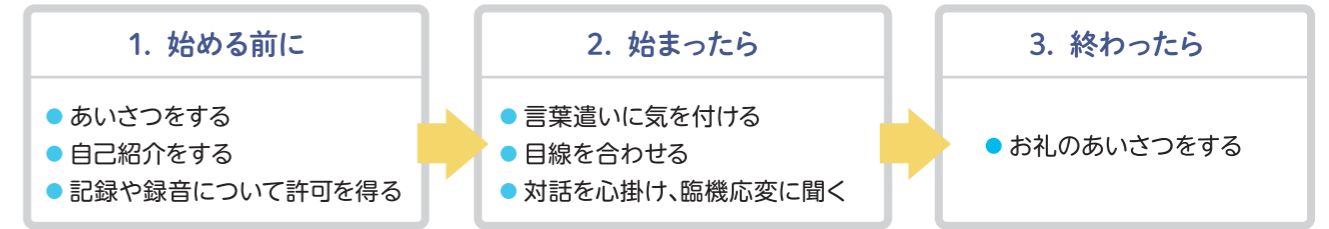
① インタビューする人について

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、これから歩いて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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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



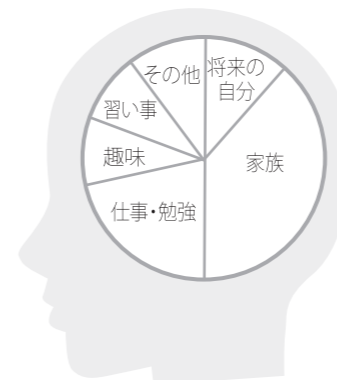
■ライフデザインへのみち3 ~自分自身のライフデザインを想像する~

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できる大人になる	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	

例



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。

