

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



## 「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： は一ちゃん	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	
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000			

### 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



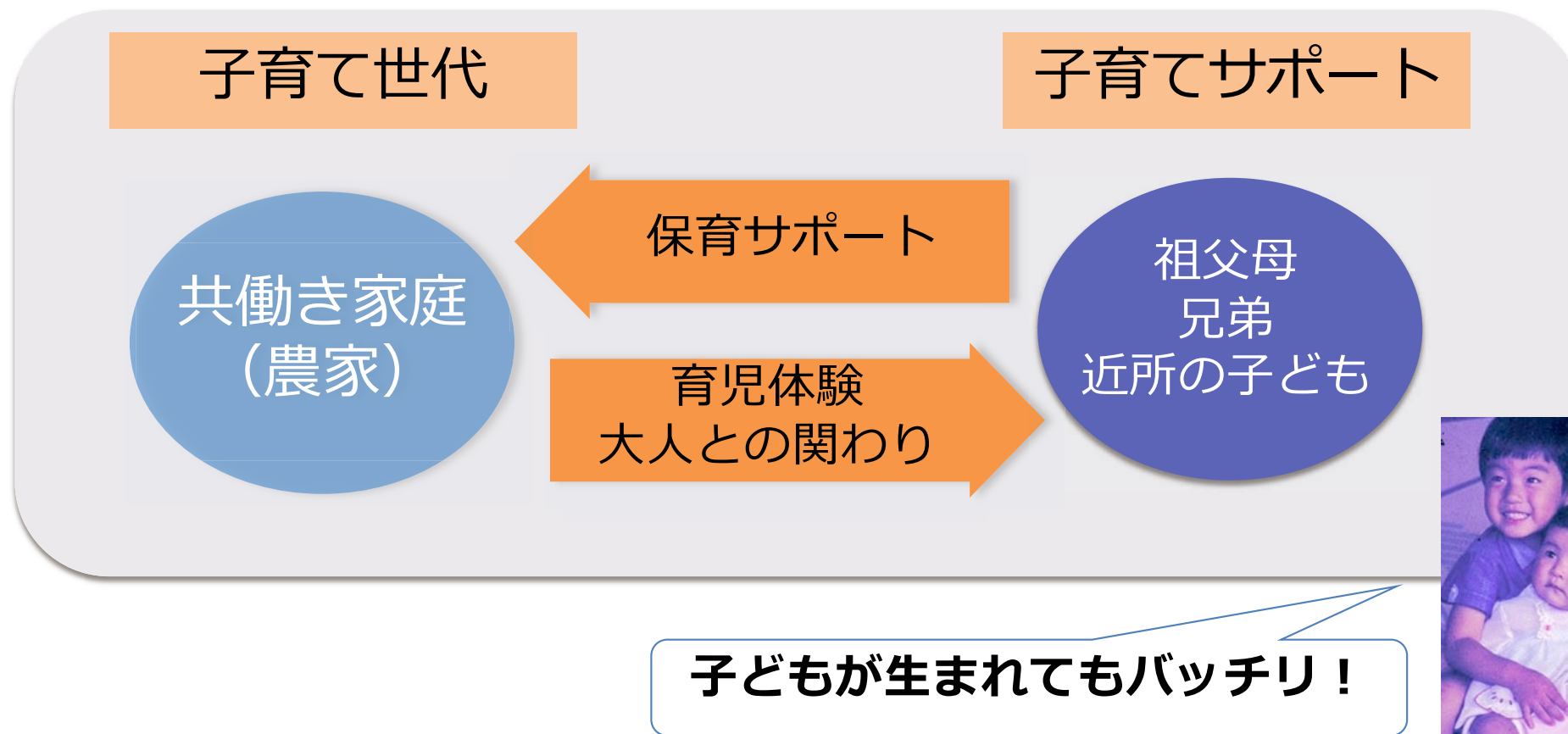
妊娠中・育休中社員

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）」

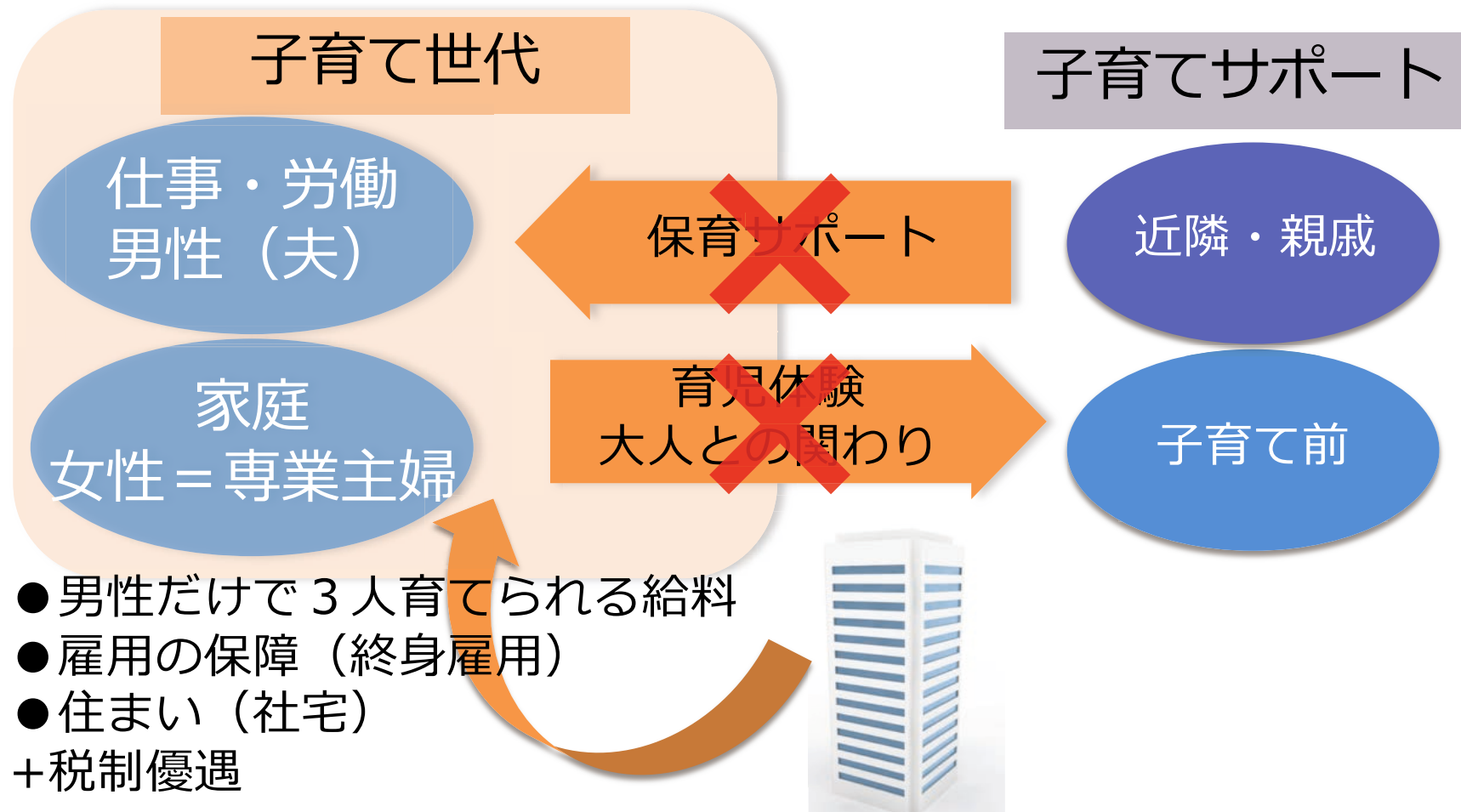
男性は「多様な選択肢」を選べない

## 【戦前の日本】



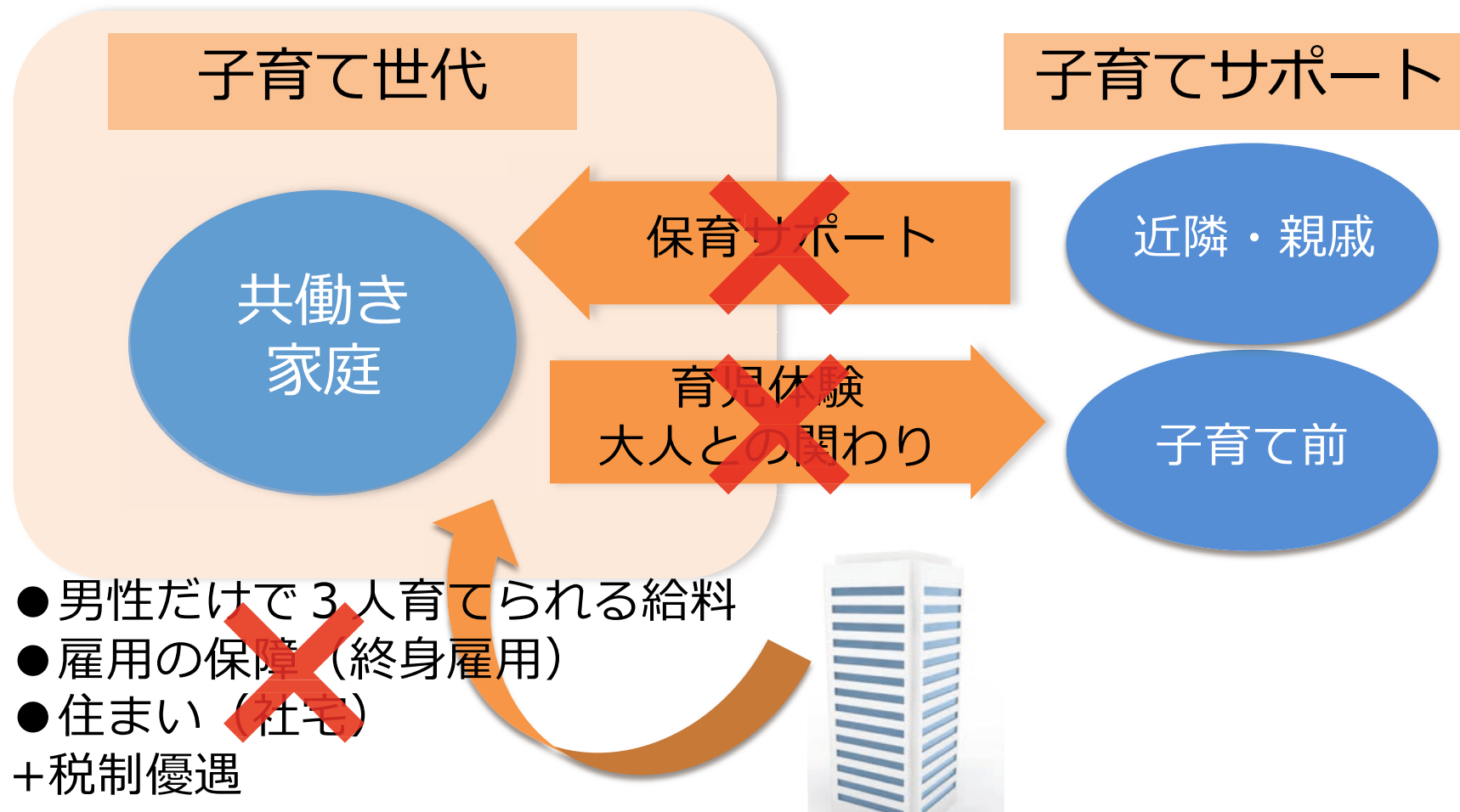
当たり前の子育てサポートがあり、  
子育ての仕方も、学んでいた⇒安心

## 【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

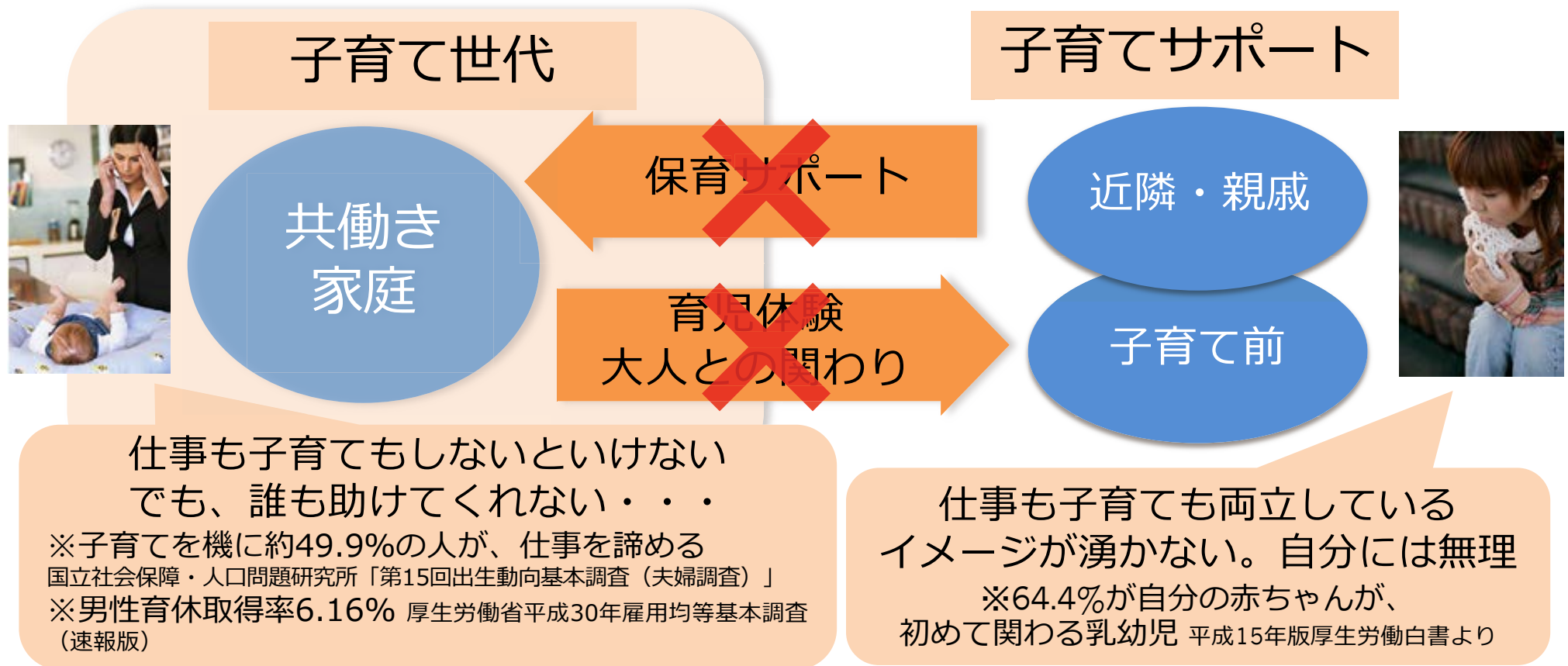
## 【バブル崩壊後の日本】



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

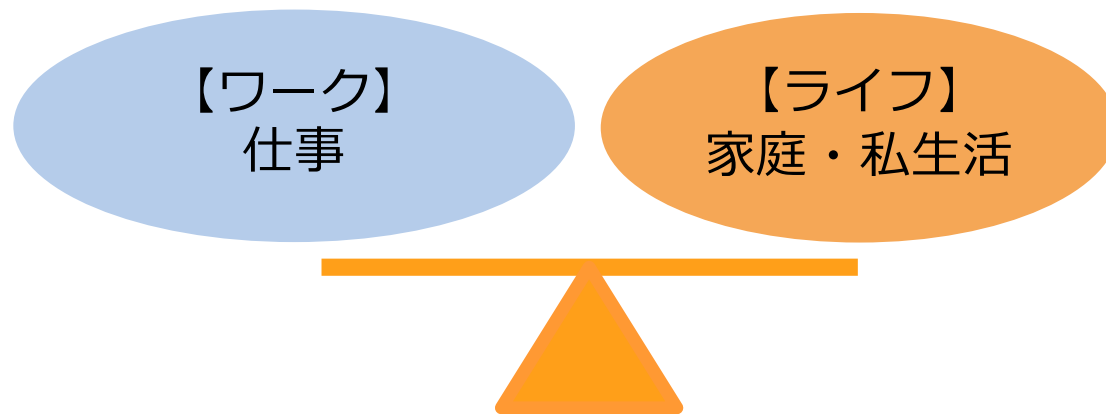
少子化  
人手不足

育児者  
の孤立

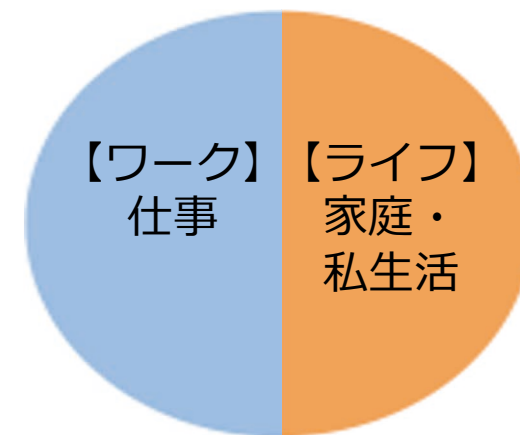
女性は社会での活躍が求められる一方  
男性には家庭へのさらなる関わりが求められる

「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

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

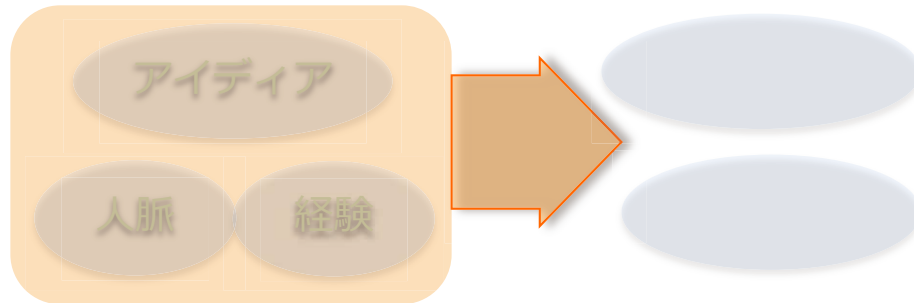
【ライフ】  
家庭・私生活

「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



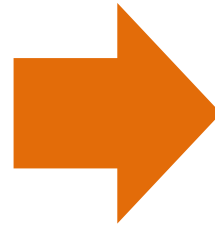
- ・ 会社外の人との関わりなどで、新しいアイデアや人脈が生まれる
- ・ 軸足が多くなり、バランスが取れる

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

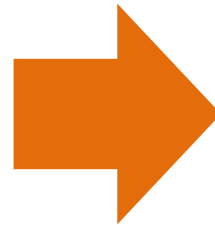
「ワーク&ライフデザインができている」  
というのは、  
自分の生活の中でどういう状態でしょうか？

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



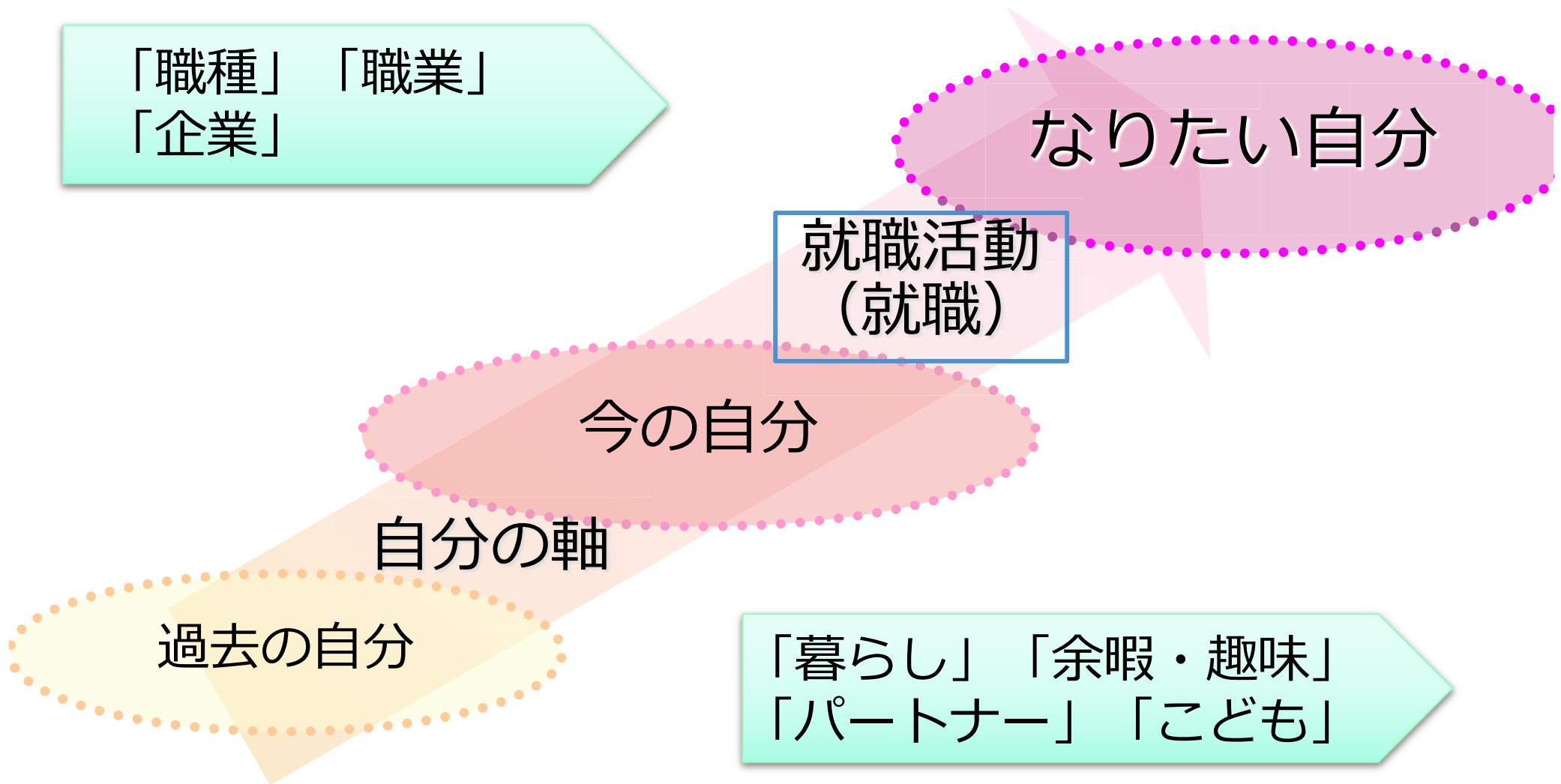
社会に出て  
働くこと  
生活すること  
想像できない



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



こんなこと思っていますか？



**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

	A	B	C	D
1	記入者名：0000000000			
2	10年後になりたい姿（四領域シート）			
3	<b>1：仕事</b> ・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？	<b>2：家庭・愛</b> ・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		<b>10年後の年齢</b>		
5	10年後（00歳）を一言で			
6				
7	<b>3：学習</b> ・熱中していることは？・趣味や学びは？	<b>4：余暇・地域</b> ・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

# 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	<b>1：仕事</b> ・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？		<b>2：家庭・愛</b> ・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		<b>10年後（30歳）を一言で</b>	
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	<b>3：学習</b> ・熱中していることは？・趣味や学びは？		<b>4：余暇・地域</b> ・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。

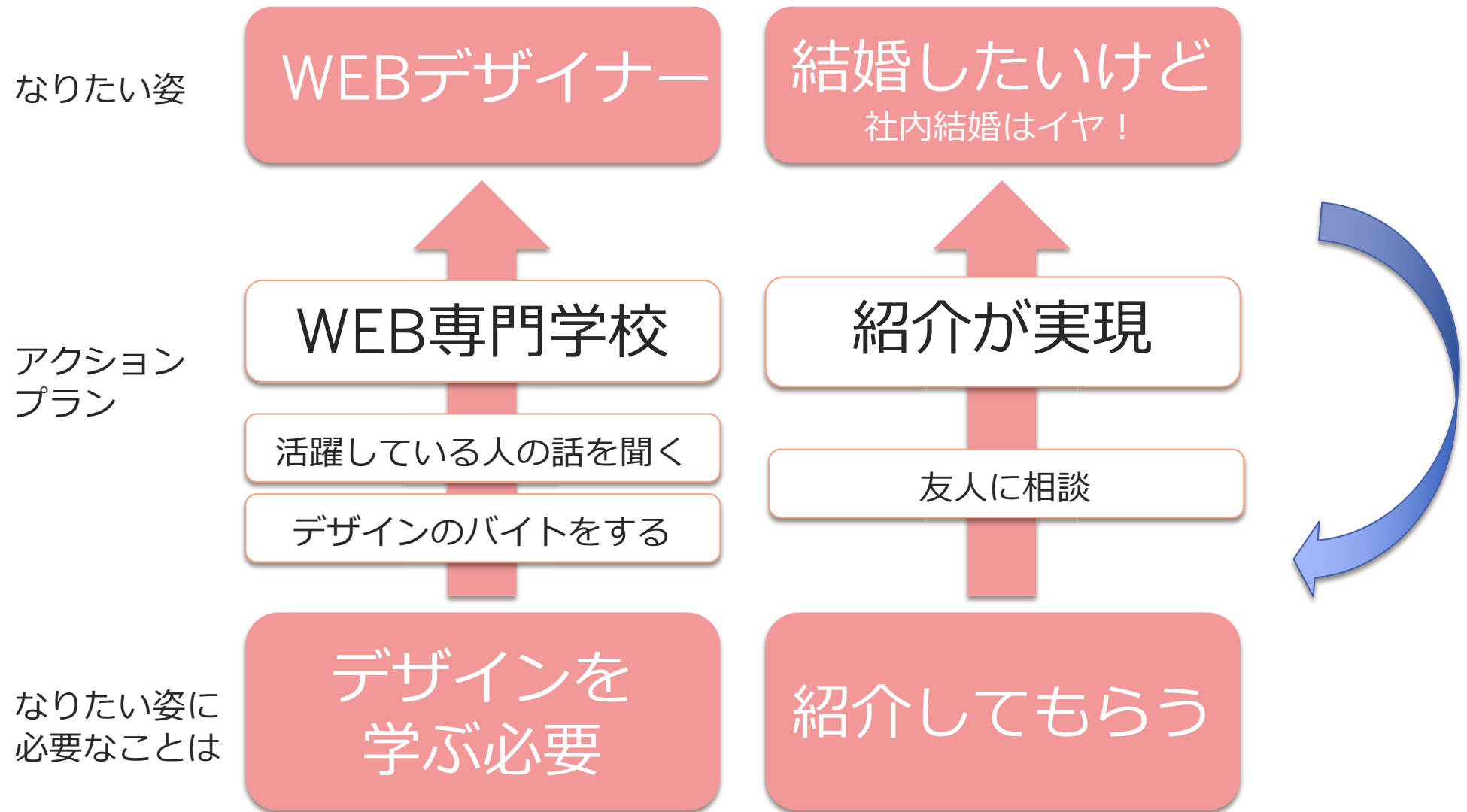


なりたい姿を描いてみて  
何を感じましたか？





# 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	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**