

体験気づき

(良いイメージへの変化・残念なイメージへの変化など、率直に)

	仕事		愛・家族		学習		余暇・地域	
	体験前のイメージ	体験後のイメージ	体験前のイメージ	体験後のイメージ	体験前のイメージ	体験後のイメージ	体験前のイメージ	体験後のイメージ
例)	毎日残業している	ママは調整している がパパは残業が多い	とにかく忙しい	成長と共に手伝って くれる	勉強はしないもの	通勤時間を利用して 勉強を続けている	自分の時間はない	自分の時間は作る！
1								
2								
3								
4								
5								

記入者名：0000000000

10年後なりたい姿（四領域シート）

1：仕事

- ・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？

仕事×家庭・愛

2：家庭・愛

- ・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？

仕事×学習

統合：10年後（00歳）の自分

家庭・愛×余暇・地域

3：学習

- ・熱中していることは？・趣味や学びは？

学習×余暇・地域

4：余暇・地域

- ・週末の過ごし方は？・どんな場所に住んでいる？

	10年後なりたい姿（四領域シート）	
<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>仕事×家庭・愛</b>	<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？
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	子どもの成長に合わせて働き方を変化させたい。	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
<b>仕事×学習</b>	<b>統合：10年後（30歳）の自分</b>	<b>家庭・愛×余暇・地域</b>
新しい分野の副業ができるようになっていく	仕事もプライベートも、家庭もアクティブに関わっている	子どもが一人で参加できるイベントのある地域。自然の中で伸び伸びと生活がしたい
<b>3：学習</b> ・熱中していることは？・趣味や学びは？	<b>学習×余暇・地域</b>	<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？
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。	仕事で得た知識を地域の活動に生かしている	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。

課題設定ワーク

10年後のわたしの姿（具体的に）	
10年後のわたしの姿を実現するために、体験を通して感じた課題・疑問	
1	
2	
3	
4	
5	

課題～解決策の具体化		
課題を一つに絞る		
【課題設定と背景の深堀】 取り組む課題の背景要因を挙げる	【ビジョンの提示】 課題が10年後どうなっていたらハッピー？	【解決策の提示】 10年後の姿をどうやって実現させる？

課題設定ワーク

10年後のわたしの姿（具体的に）	
仕事もプライベートも、家庭もアクティブに関わっている	
10年後のわたしの姿を実現するために、体験を通して感じた課題・疑問	
1	仕事を続けるために、事前に環境を準備する必要がある（ベビーシッターや家事サポート）
2	仕事を続けるために、環境を整えるにはお金がかかる
3	私の子育ての時間も確保したい
4	家庭の時間を大切に考えてくれる職場環境がまだまだ少ない印象（特に子育て世代の男性に対するサポート）
5	男性の育児時間が増えないと、私のプライベートが確保できない

課題～解決策の具体化		
課題を一つに絞る	子育て世代の男性をサポートする企業が少ない	
【課題設定と背景の深堀】 取り組む課題の背景要因を挙げる	【ビジョンの提示】 課題が10年後どうなっていたらハッピー？	【解決策の提示】 10年後の姿をどうやって実現させる？
男性の育児休暇取得が進んでいない →男性が長期間休むと仕事が止まってしまう →男性でも女性でも仕事が止まるのは同じ →育児休暇中の仕事を止めずに休める方法が必要	誰もが（男性でも、女性でも、親戚であつても）子育てを理由に仕事を気軽に休むことができる世の中	男性の育休を義務化するのではなく、親になったら必ず育休をとる規則を作る 育休中の社員の代わりの人員の確保に補助をつける