

## キャリアタイム「未来理想図」の作成と発表をしました！

9,10月の総合的な学習の時間では、20年後の理想の将来や、その実現に必要なことなどを考え、未来理想図にまとめました。

キャリアタイムって??

自分の「好き」や「できる」を大切にしながら、自分らしい生き方を実現する力を身に付ける時間を指します。

今回は、未来理想図の作成と発表をし、互いにコメントしあうことで、将来に前向きになったり、イメージがより具体的になったりする活動をしました。自分らしい生き方の実現に、まさしくつながっていきますね！

## オリエンテーション&amp;作成

未来理想図作成の進め方や、理想の将来を考えるうえでのポイントについて、キャリアナビゲーター渡邊より話をしました。

## 将来を考えるうえで大事にしたい4つのL



豊かな人生を歩むには、  
4つのバランスを考えるのが大事

※ L・サニー・ハンセンというキャリアの理論家が提唱した「統合的生涯設計」という考え方を参考にしています。

## 仕事 (Labor)



収入を得る活動  
家庭での仕事

## 愛 (Love)



家族やパートナー、恋人、  
仲間やペットなど大切な  
存在とどう過ごしたいか

## 余暇 (Leisure)



趣味、遊び、スポーツ、休  
養、ゲーム、ボランティアな  
ど仕事以外の過ごし方

## 学習 (Learn)



読書、資格をとるための  
勉強、仕事・余暇・愛の中  
で成長している実感

仕事以外にも様々な視点で将来のことを考えながら作成しました。未来理想図では、自分のありたいイメージを文字だけでなく、絵や図などを使って表現することに挑戦しました。夏休みに課題で取り組んだ、周りの大人の方へのインタビューの結果も参考にしながら35歳の自分を想像しました。



4人1組となり、2分でお互いに未来理想図を基にしながら、①理想とする未来の自分の姿、②そのときの社会の状況、③理想の未来を実現するために必要なこと、④今の自分のよさや直したいところについて発表をしました。さらにグループメンバーを入れ替えて、異なるメンバー同士で計3回発表し合いました。



具体的にやりたいことが考えられている人もたくさんいました！さすが3年生ですね！

明確ではなくても、「こうありたい」という姿を想像できていることがとても大切です！

理想の未来を考える機会は普段あまりないため、お互いの新しい一面を知ることができたり、クラスメイトの話を聞いて刺激を受けたりした人もいたのではないのでしょうか。受験や就職試験を控える皆さんにとって、この時期は、特に勉強に力を入れているかと思いますが、こうして将来や自分を見つめることで、今取り組んでいる勉強の目的を改めて確認できたのではないかと思います。

Point!

## キャリアナビのつぶやき

キャリアナビ渡邊は、中学生のときは薬剤師になりたいと思っていました。進学するにつれ、もっと生活に身近な食に関する勉強をしたくなり、大学生のときには管理栄養士を目指していました。しかし、やっぱり人と関わる仕事がしたいと思い、大学卒業後は営業の仕事をし、その後は、人生の選択（進路選択や就職先の選択など）に関わりたいたいと思って、今のキャリアナビの仕事に辿り着きました。

歳を重ね、知識や経験が増えたと考え方が変わることもあります。今、中学生のときにやりたいと思っていることもぜひ大事にしてほしいですが、これから生きていく中でも、「自分がやりたいことは何だろう？」「これはやりたいと思える？思えない？それはなんでだろう？」と考え続けることが大切です。その気持ちや考えが、自分にとってよい人生に向かうためのコンパスになります。授業での未来理想図は完成しましたが、これからも時々、自分の未来について考え続けたり、周りの人と語り合えたりできるといいですね！