



Work & Life Design Book

ワーク&ライフ デザインブック
2017

Message なぜ、ワーク & ライフ・インターンが必要か



スリール株式会社 代表 堀江 敦子さん

日本女子大学社会福祉学科卒業。大手IT企業勤務を経て25歳で起業。花王社会起業塾に参画。「働くこと」、「家庭を築くこと」をリアルに学ぶ「ワーク&ライフ・インターン」の事業を展開。経済産業省「第5回キャリア教育アワード優秀賞」を受賞。両立支援や意識改革を得意とし、企業や大学、行政等多くの講演を行う。2015年日経ビジネス「チェンジメーカー 10」に選出される。内閣府「男女共同参画会議専門委員」、厚生労働省「イクメンプロジェクト」や「ぶんきょうハッピーベビー応援団」など複数行政委員を兼任。千葉大学教育学部非常勤講師。

小学校6年の頃、同じマンションの赤ちゃんと遊んだことから、私の子どもとの関わりが始まりました。その後ベビーシッターを含め200人以上の子どものお世話をしてきました。多くの子育て家庭の実情を見て、仕事をしながら子どもを育てることの大変さと共に、楽しさも知りました。

卒業後はIT企業に就職。独身時代は営業成績トップだった女性の先輩が、育休復帰後に評価が下がったことに疑問を抱きました。社内環境を変えていこうと同期に「仕事と子育てを両立できる環境を作っていこうよ」と呼びかけましたが、答えは「そうだよね!がんばってね」と他人事。多くの人が当事者意識を持って変化させていかないと、この環境は変わらないと痛感し、起業を決意しました。

子育て前から「仕事と子育ての両立」について体験することで、子育てに当事者意識を持ち、自分の将来を前向きに捉え、行動する人が増えると考え、25歳のときに「ワーク&ライフ・インターン事業」を起業。大学生が共働き家庭で子育てを体験し、受入れ先の夫婦と絆を深めることで将来の不安を相談でき、やがてその夫婦が学生のメンターになります。これは企業にインターンに行くのではなく、家庭にインターンに行き、多くの人の生き方を学ぶプログラムです。このインターンを行った学生の87%が、将来のキャリアに対して前向きになるという結果が出ています。

6歳未満の子がいる家庭は全世帯の9%というマイノリティです。このような経験を経て仕事と子育ての両立に理解のある人口が増えていけば、子育てへの理解者が多数派となり、社会で子育てを支える基盤となります。

このワーク&ライフ・インターンを、この度、宇都宮文星短期大学の1年生に体験してもらいました。実習前は「子どもとどう接すればいい?」と戸惑っていた学生たちが、元気いっぱい子どもたちを好きになりました。また、大人たちにインタビューをしたことで、将来をより具体的にイメージすることができました。漠然と将来に不安を抱いていた学生たちが、両立に奮闘する大人たちの姿に勇気づけられ、将来のキャリア設計に前向きになり、働くことへの自信へとつながりました。

実習後、学生たちがインターンシップで感じたリアルな大変さと楽しさを記事にまとめました。実習前後の講座で行ったワーク&ライフデザインのワークシートや、「なりたい姿マップ」づくりも掲載しています。

あなたも、未来のワーク&ライフを、ワクワクしながらデザインしてみませんか?

本誌は、平成29年度に栃木県が宇都宮文星短期大学1年生を対象に実施した「ワーク&ライフデザイン講座」をまとめたものです。高校生から大学生が、将来のワーク・ライフ・バランスやライフデザインについて考えるために、記入式のワークシートや、子育てインターンシップの報告が掲載されています。このデザインブックを使って、自分の未来宣言をしてみよう!

Contents

講座①	Message なぜ、ワーク & ライフ・インターンが必要か	1
講座②	Contents、講座・実習の日程と内容	2
実習	ワーク & ライフをイメージしよう!	3
	なりたい姿を考えよう!	5
講座③	子育てインターンシップ報告	
	vol.1 ワーキングマザー編	7
	vol.2 イクメン編	9
	vol.3 子ども食堂主宰者編	11
講座④	子育てインターンシップ Before→After	13
	わたしの未来宣言! なりたい姿マップを作ろう	15

講座・実習の日程と内容

講師:スリール株式会社 代表 堀江 敦子さん

対象

宇都宮文星短期大学地域総合文化学科 キャリアフィールド1年生14名

講座①

(3時間)

@文星短大

- 事前アンケート(仕事・ライフについて26の質問)
- なぜワーク & ライフ・インターンが必要か
- なりたい姿ワーク(ワーク & ライフデザイン)
- 目標設定(なりたい姿を絵で描く、分からないことの洗い出し)
- 訪問先の説明、選択

講座②

(3時間)

@文星短大

- 子どもとの接し方・取材の仕方を学ぼう
- ヒアリングシート(インターンシップ・取材)記入
- ロールモデル(卒業生2名)の体験談、ディスカッション
- インターンシップオリエンテーション(家庭訪問の礼儀、インターンでの約束事等)

実習

子育てインターンシップ

@訪問先

- ワーキングマザー 由貴さん宅訪問(2人×2日)
- イクメン 八木澤さん宅訪問(2人×2日)
- 子ども食堂主宰 皆川さん訪問(4人×1日、2人×1日)

講座③

(3時間)

@文星短大

- 実習体験の気づきの共有
- なりたい姿の見直し(ワーク & ライフデザイン)
- 同じ世代の子に何を伝えたい?(実習を記事にする)

講座④

(3時間)

@文星短大

- 記事の校正、完成させる
- 「なりたい姿マップ」を作ろう
- 最終報告会「わたしの未来」宣言
- 事後アンケート(仕事・ライフについて26の質問)



1. 社会人になったら、どうなりたいですか？ 質問に答えてみよう

どんな場所で働きたい？

どんな働き方をしたい？
バリバリ？ゆるゆる？

どんな人と一緒に
仕事をしたい？



結婚したい？
何歳くらいでしたい？

結婚・子育てをしながら
仕事を続ける？



転職する？
独立する？

どこで働く？
日本？外国？



どんな家に
住んでいたい？

趣味や
はまっている
ものは？

休みの日は
何をしてる？

子どもはほしい？
何人ほしい？



2. 具体的にイメージしてみよう

絵に描いてみよう

なりたい状態を一言で

どんな状態なのかを詳しく！

- 仕事
- プライベート
- 環境

具体的にイメージできないことは？

イメージできないことを
大人への質問に変換

具体的にイメージするために、どんな人に会いたい？どんなことを聞いてみたい？



絵に描けない部分を、
大人へのインタビュー
質問にしてみよう！



夢の実現のために、
具体的に何をしていく？

ワーキングマザー 由貴さん(36歳)

宇都宮市在住。リクルートキャリアで9年間転職支援。
夫の転職で2016年から栃木へ。
キャリアカウンセラー・片付けコンサルタントとして、女性の健康とキャリア支援
「Joy Living Lab.」を主宰し、講座等を開催。大学院にも通学中。
夫(大学勤務)、長男(8歳)、長女(5歳)との4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

<p>由貴さん</p> <p>6:30 子どもと共に起床 朝食</p> <p>7:30 長男登校</p> <p>8:30 家を出て講師のお迎え ワークショップ開催</p> <p>12:00 講師の人と昼食</p> <p>14:00 講師を駅まで送る</p> <p>14:00~17:00 自宅で事務処理</p> <p>17:30 子どものお迎え</p> <p>18:00 夕食準備</p> <p>19:00 夕食</p> <p>19:30 お風呂・朝食の下ごしらえ</p> <p>22:00 就寝</p>	<p>パートナー</p> <p>6:30 家族の朝食づくり 娘の保育園の支度</p> <p>月曜は、娘と通っている スイミングスクールの準備</p> <p>8:00 長女を保育園へ送った後 出勤</p>
---	--

長女を17:30、長男を17:50にお迎えし、18:00頃までには帰宅

夕飯の下ごしらえはパパが作る！ママは朝ごはんの下ごしらえ！

インタビュー



これから就職を決める私たちにアドバイスを
お願いします。

ちょっとでも好きだと思えたら、続けてみることで
何か発見があります。また、これからどんどん変化
が激しくなる社会になるので、自分にはこれができ
るという特技をつくることも大切です。

結婚する前と後で変わったことはありますか？

生活面ではあまり変わっていないけれど、精神面
では大きく変わりました。子どもと夫という心の支え
ができました。子どもが生まれたばかりのときは、
熱を出したり病気になったり、とても大変でした。
けれども、夫や職場の方たちに協力してもらったお
かげで、ゆとりができ、大変助かりました。

どんなふうにスケジュール管理をしているのですか？

手帳とふせんを使います。ふせんにやるべきこと
を書き、仕事のことは仕事、家庭のことは家庭と
分けて、重要なものがどれか、分かりやすく貼る
位置を決めて分類しています。重要で緊急性の高
いものから順番にこなし、終わったらすぐ外しま
す。

子育てで「嬉しい」と思うときはどんなときですか？

何か特別のことがあったわけではなくても、普段の
生活や会話の中で子どもの成長や幸せをふと気づか
されたときです。何気ない日常が大切です。

子育ては大変。だからこそ、家族や周りの協力・理解が必要！

仕事を終えて子どもたちと一緒に帰宅すると、
休む間もなく家事にとりかかります。
洗濯物を取り込んでたたんだり、夕食の準備
(材料の下ごしらえ、料理、配膳)をしたり。
でも、子どもたちがお手伝いをしてくれていました。
みんなで協力し合うことが、家族の時間を作ってくれます。



インターンシップ体験記 お迎えから家庭へ

17:30 長女の保育園お迎え



園には元気な子どもたちがいっぱい！
飼育している蚕を見せてくれました。
駐車場まで走っていくので、追いつく
のが大変。

17:50 長男の学童保育お迎え



小学校敷地内の学童保育にお迎え。
シャイなお兄ちゃん。
学童で作った雑貨を見せてくれました。

18:10 帰宅、子どもと遊ぶ



洗濯物をたたんだら、みんなで一緒に
人生ゲーム。別の日はジェンガで盛り
上がりました。外遊びでは活発に遊ぶ
お姉ちゃん。体力が必要だ！

18:10 夕食準備



この日はハンバーグ。
パパが前日に準備してくれたのを焼く
だけ。別の日は焼き魚で時短。
食器、ごはん、お茶の配膳を子どもたち
としました。

19:00 夕食



みんなでいただきます！
楽しくおしゃべりしながら家族団らんの
ひととき。
保育園の保護者会(夏祭りの準備)から
パパが帰宅。

19:30 インタビュー



由貴さんに仕事や子育てについて詳しく
お聞きしました。
スケジュール帳も見せてくれて、時間
管理について教えて頂きました。

20:00 退室

感想

子育てをしているお母さんはおうちでどんなことをしている
かなど、普段の様子を知ることができました。将来の自分に
役に立つことがたくさんあるので、参考にしたいです。
子育てと仕事の両立は大変なことだけでなく、子どもの成長
を見守ることが楽しみで、ふとした時に幸せを感じる、とい
うのが素敵だなと思いました。(藤田)

子どもたちがとてもパワフルだったことに驚きました。そし
て、毎日仕事と子育てを同時にしているのに、疲れたふうには
見えなくて、穏やかな顔で微笑み、子どもたちを見守って
いるのを見て、母親って強いなと感じました。(中庭)

子どもたちは夕食の準備などの手伝いをしていて、家族で
協力しているのがいいなと思いました。
また、仕事と育児を両立していくには自分だけの時間はほ
とんど作ることができないけれど、ふとした時に幸せを感じ
られるというのを聞いて、家族の温かさを感じました。
(りさ)

体験する前は、仕事と子育ての両立は大変そうと思ってい
ましたが、ご夫婦が協力して家事を分担したり、子どもの
送迎や遊んだりしている姿を見て、とても素敵だと感じま
した。
子育てインターンシップを体験して、仕事と子育て、子ど
もとの接し方など、とても勉強になりました。(なつみ)

イクメン 八木澤 俊英さん (40歳)

29歳で結婚。30歳の時、妻が出産。
妻は携帯電話販売店の店長で帰宅が遅いため、31歳でゴルフ場に転職する。
早朝から勤務し、お子さんのお迎えや夕食作りを担当している。
妻(携帯電話販売店勤務)、長女(小3)、長男(4歳)の4人暮らし。



1日のスケジュールと両立のコツ

<p>俊英さん</p> <p>5:30 起床</p> <p>6:15 出勤</p> <p>7:15 出社</p> <p>17:30 長男の保育園お迎え</p> <p>17:50 長女の学童お迎え 買い物</p> <p>18:00 帰宅・夕食作り</p> <p>19:30 夕食・入浴・洗濯</p> <p>22:00 就寝</p>	<p>パートナー</p> <p>6:30 起床、朝食作り</p> <p>7:20 長女の登校見送り 長男を保育園へ送る</p> <p>8:15 出社</p> <p>21:00 帰宅・入浴・夕食(ビール)</p> <p>23:00 就寝</p>
---	--

朝はママが家事をこなします。

夕方はママの帰りが遅いので、俊英さんが、子どものお迎えと夕食作りを担当します。

毎日、お風呂がすんだ後、俊英さんが洗濯します。就寝前の日課です。

インタビュー

Interview with Toshihidesan

今の私たちくらいの年齢の時、現在のような将来を想像していましたか？

全く想像していませんでした。昔からお互いのことを知っていて、まさかこの人と結婚するとは思っていませんでしたし、自分がイクメンになるなんて思ってもいませんでした。今の生活は想像していた形とは違いますが、とても充実しています。

仕事を充実・成功させるためのコツは何ですか？

仕事を楽しむ！妥協しない！
また、仕事とプライベートをきちんと分けることが大切。あとは、周囲に感謝することが大切です。仕事ができることは、当たり前ではないので、周囲に感謝し、恩返しとして結果を残せると良いと思います。

子どもと接するうえで、心掛けていることは何ですか？

子どものやりたいようにやらせてあげたいと思っています。また、様々な選択の幅を広げてあげたいと考えています。子どもは思春期を迎えるため、一緒に過ごす時間は、実は想像以上に少ないのかもしれない。だから、子どもと過ごす時間を大切にしたいです。

就職を目指す学生にアドバイスを！

仕事の選び方や就職は、「好き」ということが重要。いろんな仕事や可能性があるかもしれないので、まずやりたいことをやるのが大切です。そして、女性が働きやすい制度があるかどうかを見ることも大切です。仕事を楽しめれば、プライベートも潤うので、自分が楽しいと思うことを見つけてほしいです。

イクメンとは？

イクメンとは、子育てをする男性(メンズ)の略語で、積極的に子育てを楽しみ、自らも成長する男性のことです。
イクメンだからといって、家事や子育てのすべてを担うのではなく、パートナーとの協力や連携によって、仕事と子育ての両立をこなしています。
夫婦や周囲との人間関係のコミュニケーションも円満になる等の様々なメリットも得られます。



インターンシップ体験記

お迎えから家庭へ

17:30 長男の保育園お迎え



会社から直接、保育園へお迎えに。初対面の私たちに対して人見知りすることなく、笑顔を見せてくれました。

17:50 長女の学童保育お迎え



長女の学童保育のお迎え。長女が帰りの準備中、パパは学童の先生と行事の予定合わせをしていました。

18:00 夕食作り



帰宅後すぐに夕食作り！お腹を空かせた子どもたちのために、御飯を作るパパはイクメンそのもの！！

18:30 子どもと遊ぶ



いろいろなおもちゃを出してきてくれて、一緒に遊びました。なかなか小さい子と遊ぶ機会がないので、人見知りせずに、遊んでくれてうれしかったです。

18:45 お楽しみの晩御飯



パパが作ってくれた晩御飯をいただきます！お迎えの時から、「今日の晩御飯は何？」と楽しみにしていました。おいしそう！！

19:10 インタビュー



子育てについてはもちろん、仕事やライフデザインのことも幅広くインタビューさせていただき、お仕事でお疲れなのに丁寧に答えてくださいました。

20:00 退室

感想

イクメン家庭である八木澤さんのお宅に、実際に行ったことで、行く前に想像していたイクメン像とは、違ってびっくりしました。家事も子育ても何もかも、パパさんがやると思っていたが、ママさんと役割分担を決めることで、うまく家庭を切り盛りし、イクメンとして頑張っているのだと感じました。(ありちゃん)

ご夫婦が協力し合って、仕事と子育ての両立をしている姿が印象的でした。お子さんとの時間も大切にしたいと答えてくださった時、この考えが根底にあるから、時間の使い方も自然に上手になれたのかなと思いました。将来への助言もいただき、就職はゴールではないこと、自分の適職を見つけるために遠回りしてもいいのだと考えられるようになりました。(はる)

インターンシップを体験する当日まで子どもとの接し方や八木澤さんへのインタビューに少し不安がありましたが、八木澤さんの笑顔と優しさに助けられ、子どもたちとも楽しく遊ぶことが出来ました。そして、イクメンとは男性一人で出来るものではなく、パートナーとの協力があって成り立つのだと学びました。今回のインターンシップ体験を通して、イクメンへの考え方が変わり、貴重な体験になりました。(ミチョン)

子どもと触れ合う機会がなかった私にとって、この子育てインターンシップは、大変印象に残るものとなりました。子どもと触れ合い遊んだ時間が、あっという間に感じたのは、自分から楽しむことが出来た結果だと思います。インタビューでは、子育てのことをはじめ様々な質問に対する答えをいただき、自分の将来について深く考えさせられる充実した時間となりました。(なほ)

子ども食堂主宰 皆川 絃子さん(40歳)

都内でパソコンインストラクター・OA 事務を経験。
 出産、子育てと仕事の両立体験からキャリアカウンセラー、子育てアドバイザーの資格取得。
 県の「仕事と家庭の両立事業」に参画。現在は有フェードインでワーク・ライフ・バランスの
 視点から企業をコンサルティング。子育て支援活動として、2015年10月から上三川町で
 「Makana子ども食堂」を開催(毎週水・金曜日 17時開店)。
 長女(小2)、実父母の4人暮らし。



Minagawa Family

1日のスケジュールと両立のコツ

<p>5:30 起床、準備</p> <p>6:00 長女起床、朝食準備</p> <p>7:00 朝食、学校の準備</p> <p>8:00 自宅PC作業、出勤前の準備</p> <p>9:00 フェードインに出勤</p> <p>15:00 フェードインから退社 自宅出来るPC作業や家事</p> <p>15:30 長女のお迎え、宿題など</p> <p>16:00 子ども食堂へ</p> <p>16:30 子ども食堂開店準備</p> <p>17:00 子ども食堂開店!</p> <p>来店した親子との交流や追加の料理を準備</p> <p>20:00 閉店、片付け</p> <p>21:00 帰宅、入浴</p> <p>21:30 長女就寝 この後は自分の時間に。 本を読んだりしてリフレッシュ!</p> <p>24:00 就寝</p>	<p>協力者(絃子さん父母)</p> <p>子どもができてからは、朝早く起きて活動するように。夜に時間が無い時には、朝にリフレッシュタイムを持つなど、時間を工夫しています</p> <p>8:00 掃除や洗濯</p> <p>15:30 長女のお迎え</p> <p>子育て支援活動。ママ向けに子育てセミナーを実施。</p> <p>子どもと一緒に寝てしまうことも…。そんな時は、翌朝に早く起きて自分の時間を持つように。</p>
---	---

インタビュー



子ども食堂を始めたきっかけは?

自分自身、子どもを育ててみて、子育てと仕事の両立は大変だと感じました。共働きの家庭では、食事の用意も大変だと知り、ゆっくりと食事が出来る場所を提供したくて、始めました。子ども食堂を通して、地域の子育てを支援していけたらと思います。

仕事と子育ての両立は、どうやって行っているの?

私自身は家で仕事をすることもあります。そのため、子どもとの時間をどのように使えるかを考え、時間の管理をしっかりと行っています。仕事と子育てとを、ある程度割り切って時間を使うことを大切にしています。

子ども食堂の活動内容は?

「子ども食堂」という名称から、子どもだけが来て食事をする場所と考えられがちですが、「Makana子ども食堂」は、地域に暮らす親や子、高齢者、一人暮らしの方など、誰もが自由に利用出来る場所です。地域に暮らす様々な立場の方が交流しています。共働き世帯などの忙しい家庭でも、家族でゆっくりと食事が楽しめるようにと願っています。子ども食堂へ来てくれる子どもたちが、笑顔を見せてくれることが、やりがいに繋がっています。

19歳のころ、今の仕事や生活は想像できていた?

はっきりとは想像していませんでした。今までの仕事で得た経験や子育ての経験が、偶然重なって今に繋がっていると思います。

これから社会に出る私たちにアドバイスを!

自分が「良いな」と思ったことに臆せず、チャレンジしてみてください。自分から飛び込んで、人にどんどん話しかけることで世界は広がっていきます。「話しかける勇氣」と「自分の思いをしっかりと伝える力」を持って、周囲を巻き込んでいってください!

子どもと接してわかったこと

子どもに会う前は、ちゃんと相手出来るか不安がいっぱい! 実際に子どもに会ってみて、どんな印象を持った?

- ・子どもはとにかくバワフル! 年齢も性格も様々で個性的。その子にあった対応が必要になる。
- ・どんな小さな赤ちゃんでも、お母さんを認識していて、凄い!
- ・子どもは、いつまでも何もできない存在じゃなく、大きくなるとお母さんやお父さんの味方になってくれる。

など、様々な気づきがありました。



インターンシップ体験記 開店準備から閉店まで

16:00 開店準備(掃除、料理、看板書き)



玄関や室内の掃除。掃除機をかけたり、掃き掃除や拭き掃除、やることはたくさんあります。



この日は調理師の方が食堂のお手伝い。プロにならって美味しい料理を作りました!



手書きの看板メニューをお子さんと一緒に楽しく作成!

17:00 開店



ビュッフェ形式の食事の用意。たくさん家族が来店します!

18:00 子どもと遊ぶ



夕食後に子どもたちとお城作り。夕方なのに、元気いっぱい!

19:30 インタビュー



子どもの相手をしつつ、皆川さんへインタビュー。

20:00 閉店・退室

感想

「子ども食堂」はお店というより、一つの家という感じで、とてもアットホームな場所だということがわかりました。思った以上に子どもと仲良くなって、楽しく触れ合うことが出来ました。(かのん)

子ども食堂での体験とインタビューは、子どもについて考える良い機会となりました。子育ては大変というイメージがありました。子どもからパワーをもらったり、子どもが味方になってくれたりするという話を聞いて、子育てって良いなという気持ちを持つことが出来ました。(うすい)

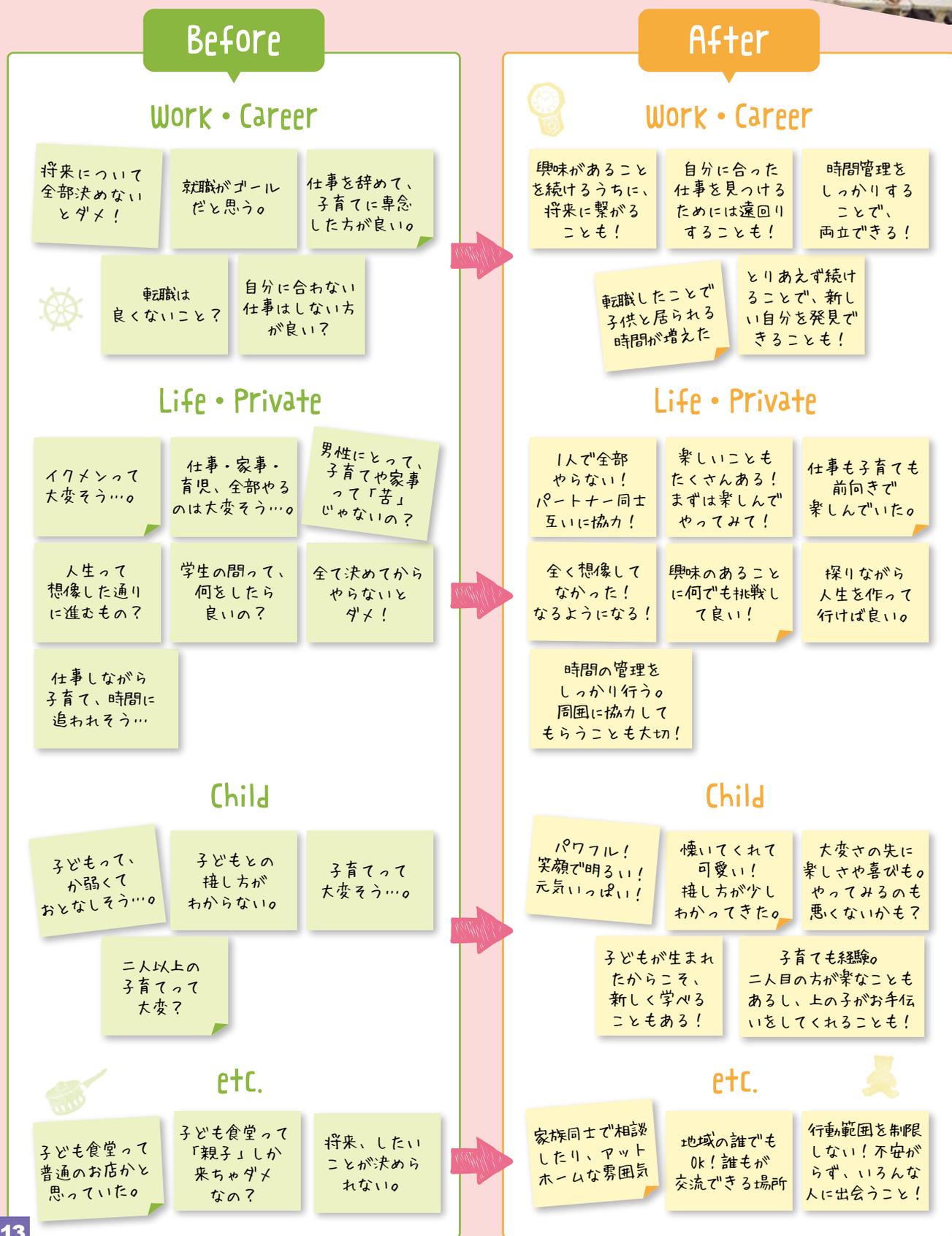
インターンシップを通し、興味のある「子ども食堂」について理解を深めることが出来ました。また、皆川さんのキャリアやライフスタイルについて話を聞いたことも、良い機会になりました。(きょうび)

訪問前は仕事と子育ての両立は大変だろうと思っていましたが、実際に話をうかがうと、しっかりと時間管理を行いながら、仕事も子育ても楽しんでいることがわかりました。将来、自分も上手に工夫しながらどちらも楽しみたいです。(みく)

訪問する前は、子どもと接することが不安でした。実際に行ってみると、自分から話しかけると、すんなりと仲良くなり、楽しく触れ合うことが出来ました。とても良い体験になりました。(あずさ)

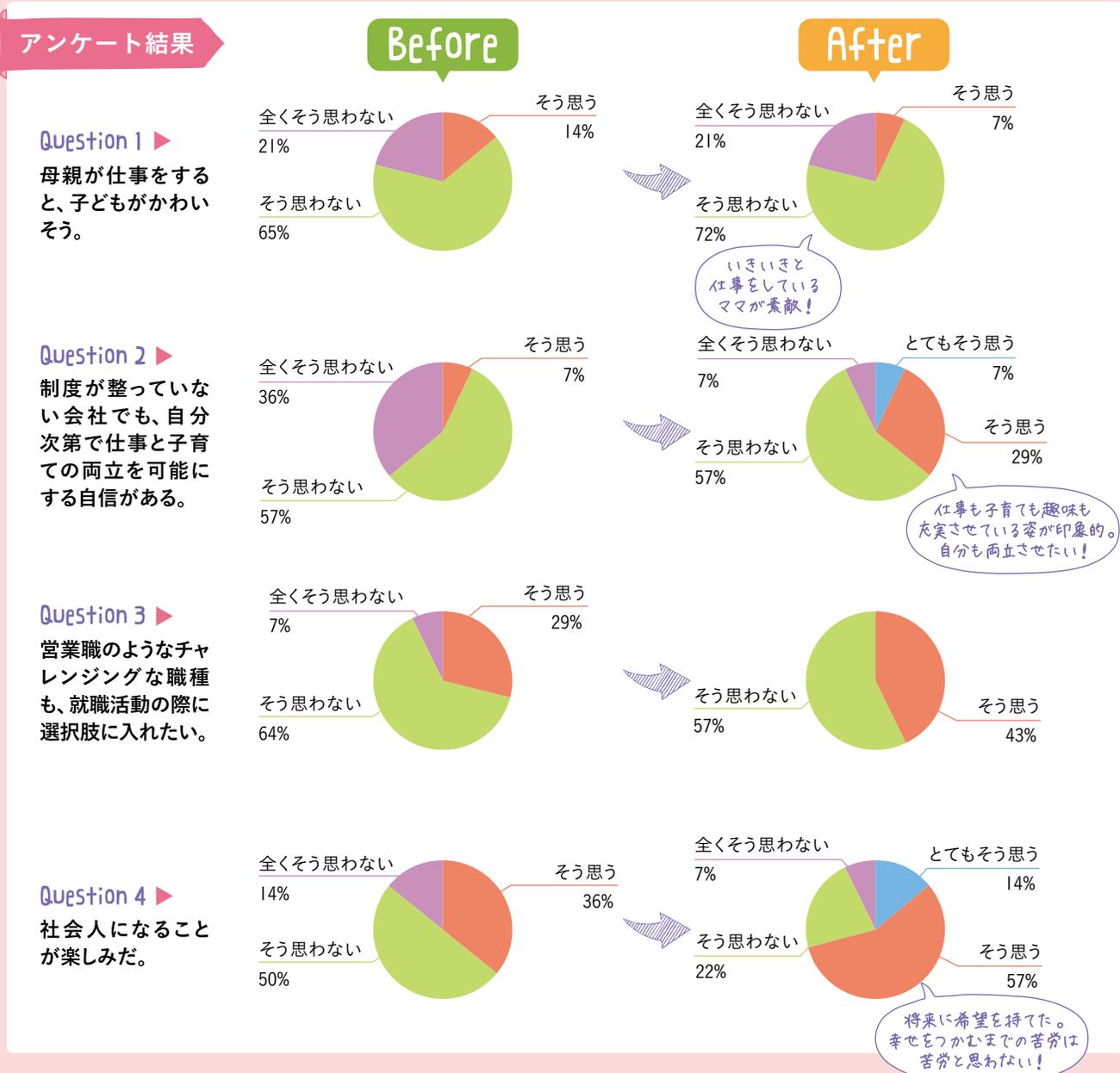
子どもと実際に触れ合ったことで、いろいろと学びたいことが見つかりました。泣いている子を、泣き止むようあやしてみましたが、やはりお母さんには敵わなかったです。(しゅん)

子育てインターンシップの前後で、ワーク・ライフ・子どもなどへのイメージはどう変わった？



子育てインターンシップの前後で、将来の仕事や生活についてのアンケートに答えてもらいました。

実習前は将来に対して漠然とした不安を抱えていた学生たちでしたが、実習後は仕事や子育てに対するイメージが変わり、自信や希望が湧いてきたことがわかります。



Message 学生の自信につながった！子育てインターン 宇都宮文星短期大学専任講師・栃木県教育委員 工藤 敬子さん (キャリアフィールド担当)

子育てインターンの経験で、学生たちはたくさん学ぶことができました。あかちゃんがとてもやわらかいということ、子どもは無邪気でまっすぐに向き合ってくれるということ、イクメンはカッコいい！ということ、家族を持つということは大変なだけではなく素敵なことだということ…。「未知なる世界」は不安に思うものですが、ご家庭を訪問し、話を伺い、リアルに将来を感じられたことで、自分の未来が明るいものになっていったようです。素晴らしい経験をさせていただいた皆様へ改めて感謝いたします。



10年後の状況・環境、自分の姿を書いてみよう

10年後の理想の社会の状況や、自分のワークやライフのになりたい姿を文字や絵で書いてみよう。
雑誌の切り抜きや写真を集めて、大きな紙でも作ってみよう！
部屋に貼って毎日眺め、になりたい姿になるために短期目標を立てて今日から実行しよう！



ワークの状況・環境

どこで、どんな人が周りにいて、どんな格好で、どんな仕事をしていたい？



ライフの状況・環境

どこに住んで、どんな人が周りにいて、どんなことをしていたい？



社会の状況・環境

どんな人がたくさんいる？どんなことが当たり前になってほしい？



10年後の自分をひとりで

夢逆算シート



将来の夢
やってみたい仕事

そのために



必要な経験
技術・資格

そのために



進むと良いと
考えられる進路

そのために



今やるべきこと
がんばる教科等

未来のなりたい姿をマップにしよう。夢のために今できること・やるべきことを考えてみよう。

なりたい姿マップの作りかた

- ① なりたい職業、なりたい姿(憧れの人、欲しいもの)、住みたい・行きたい場所などの切り抜きを貼る。
- ② 文字やイラストを書いて、部屋に貼り、毎日眺める。夢を叶えるために、短期目標をたてよう。

- ・どんな資格が必要? ・そのための進路は?
- ・何を勉強する? ・今日から何をする?

例)○○テキストを1日○ページ進める!

音楽関係の仕事に就く!



北欧旅行に行く!

なりたい姿マップで、未来へ宣言!



映画でリフレッシュ!

仕事もプライベートも充実!

デザインの仕事に就く!

オーロラを見る!

ホテルのフロントで働く!

女性が活躍できる社会に!

音楽関係の仕事をする!

北欧に行く!

フランスとドイツに行く!

都会でカフェめぐり!

手芸のティーサロン!

司書になる!

カメラの趣味を充実!

【子育てインターンシップ記事執筆】

宇都宮文星短期大学地域総合文化学科キャリアフィールド1年生

【編集】

(公財)とちぎ男女共同参画財団

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1

パルティとちぎ男女共同参画センター

電話 028-665-7706 / URL <http://www.parti.jp/>

2018年1月発行

Work & Life Design Book

ワーク&ライフ デザインブック
2017