



目標 人生を楽しむために、自由な選択ができるように過さず

ライフスタイル 家族とともに友人と多くの時間を大切に人生を楽しむ

20代前半	仕事	30%	仕事と覚え、働けるようになる。 会社のことを勉強し能力にたどり着く。	友人と行くところをこの国に旅行に行く。海外旅行にも行く自然に足る。
	学習	20%		
	愛	20%	・英会話の勉強を始める。	色々な場所の旅行に行く。
	余暇	30%	・株の勉強を始める。	色々な所に足るのびるようになる。
20代後半	仕事	35%	仕事 を 自分で考え行動し、進歩する。部署や仕事内容を見逃す。	家族を大切にできる、家族で国内外間が旅行に行く。
	学習	≥ 15%		
	愛	20%	英会話を簡単な単語でわかる問題なくできるようになる。	自分かやりたいことを考え、明確にできる。その上で準備できる。
	余暇	30%		
30代前半	仕事	35%	人に無理なく教えられるようになる。 仕事と 自分の今後のやり方を考える	家族と友人を大切にできる。金銭を伴い楽しむから様々な場所に行く。
	学習	15%		
	愛	20%	少し広い家に引っ越す。生活において不便を感じない場所をのびる。	自分の時間を充実させる。 趣味など そのため環境を整える
	余暇	30%		
30代後半	仕事	35%	仕事 仕事を相談できる人になる。 ある程度の貯蓄と積み	家族とある程度支えあえるようになる。金銭の余裕を持つ。
	学習	15%		
	愛	20%	健康に気をつける。	投資で資産形成し、安心感を得る。
	余暇	30%	元気が過剰になるような生活を見直す。	
40代 50代	仕事	30 30%	余裕を持ち、自分のペースで自由に仕事をする。	自分の趣味と を 充実させ、楽しむ
	学習	15%		
	愛	20%	両親の健康に気がかう。	自分の暮らしについて見直し、引こしが必要なら引こす。
	余暇	35%	必要であれば介護をする。	
60代 ~	仕事	0%	仕事をせめる。	家で自分の趣味を楽しむ、たまに外でも趣味を楽しむ
	学習	10 以上 %		
	愛	40 以上 %	ゆとり過かす。 無理をしない。	ボテはいように気をつける。
	余暇	40 50 %		

作ってみて～まとめ～

本人へのメッセージ

「仕事に拘わらさず、人生を過さず」と思いました。
周りの人を大切にしたいと思えます。



目標 思い立ったら即行動で 経馬価値を得る

ライフスタイル 趣味と家庭 ホビーライフバランス

ライフイベントは4Lを1つずつ埋めなくてもよいです。例:仕事を2つ、学習2つなど

20代前半	仕事	40%	仕事をあぼえ、取引先との関係構築	仕事に必要な資格の取得
	学習	10%	1人でほとんどこなせる	人生の中身をまたせられるスキルを獲得
	愛	10%	ペットへの時間6割り	バイク・ダイビング・他
	余暇	40%	パートナー 4割り	夕刻の趣味を行う
20代後半	仕事	50%	ステップアップの準備、仕事のフォーマットを作り実行	仕事に必要な資格のグレードアップ
	学習	10%	後輩への指導と自身のスキルアップ	より実戦的なスキルの取得と実習
	愛	10%	ペット 5割り	ダイビングのプロライセンス視野に入れる
	余暇	30%	パートナー 5割り 必結婚を志す	30代までに未経験も絞る
30代前半	仕事	50%	大手取引先の担当、実績の更新(売上目標)	必要であれば既存のスキル・資格グレードアップ
	学習	5%	大型契約の複数獲得、新商品の起案に参加	
	愛	5%	ペット 4割り	プロダイバー 取得
	余暇	40%	パートナー・子供 6割り 必子供の可能性	大型バイク免許取得
30代後半	仕事	60%	自身の担当、後輩のサポートを難なくこなす。	時々に必要なスキル・資格の取得・グレードアップ
	学習	5%	新商品の起案を前立って行う。	
	愛	5%	ペット 4割り 必子供へ様々な経馬をおこなえる	家庭以外の時間でできる限り趣味として夕刻の経馬をする
	余暇	30%	パートナー・子供 6割り	
40~50代	仕事	40%	他部署の経馬があればそれを生かした営業を行い、後輩に役立つフォーマットの確立	趣味も含めた興味のあるスキル・資格の取得
	学習	10%	自身6割り・サポート4割りで畜生にも注力	
	愛	5%	ペット 6割り パートナー + ペット	旅行をする。オーストラリア・マラオ
	余暇	45%	パートナー・子供 4割り 色々な場所へ	ダイビング
60代~	仕事	20%	最低限生活していくのに必要なお金をかせぎつつ	多言語・料理など人生の幅を広げるスキルの勉強
	学習	20%	その他に余裕のあるお金をかせぐ	
	愛	10%	旅行など2人の日時間を多く過ごす	バイクで日本旅行
	余暇	50%		

作ってみて~まとめ~

将来のキャリアプランを考えるのは、現在の自分を客観的に見る余裕があるからなのだと気付きました。現状、仕事でいっぱい1歩いのため、なかなか考えつくことができなかったと感じました。仕事に余裕ができて実際に改めてキャリアプランを考え、どのような違いがあるのかを分析しようと思ひます。

本人へのメッセージ



目標 自分が思う幸せな人生を歩む

ライフスタイル パートナーを大事に。自分を大事に。

ライフイベントは4Lを1つずつ埋めなくてもよいです。例: 仕事を2つ、学習2つなど

20代前半	仕事	80%	仕事を感じる。社会性を身につけ、自立する。	友人、恋人を大事にする。趣味を大事に。
	学習	20%		
	愛	10%	自分の趣味(ピアノ)を上手に楽しみたい。	仕事に関する学び。
	余暇	30%		
20代後半	仕事	50%	新入社員を勤めた立場を目指す。	恋人と話し、信頼を育む。
	学習	10%		
	愛	30%	趣味はほろほろに。	自分の今後についての学び。
	余暇	10%		
30代前半	仕事	40%	管理職の立場になり、指導者としていたい。	結婚する。
	学習	15%		
	愛	40%	無理のない程度に趣味を続ける。	資産形成の勉強。
	余暇	5%		
30代後半	仕事	80%	自分のキャリアを大事に、与えられた役割をこなす。	家族を大切にになり、家族を大事にして、パートナーを大事にする。
	学習	15%		
	愛	80%	新たな趣味を見つける。	30代前半の知識をのぼす。
	余暇	5%		
40~50代	仕事	80%	人生の先輩として、助言の場になるまで。	大切な人を大事にし続ける。
	学習	0%		
	愛	50%	楽しんで趣味を続ける。	
	余暇	10%		
60代~	仕事	10%	後輩にアドバイスをする。	大切な人と余生を過ごす。
	学習	0%		
	愛	70%	趣味を楽しむ。	
	余暇	20%		

作ってみて~まとめ~

今まであんなに大切な人生プランについて考えるきっかけになった。

本人へのメッセージ

Aさんから
パートナーを大事にするスタイルが羨ましい。



目標

ライフスタイル

仕事をいかにこなして、社会に貢献

20代前半	仕事	60%	④ 自分は仕事をいかに覚え、仕事や組織の課題を捉える力をつける。	④ AWS, TOEIC 継続的に取り組む。ビギナー。習いごとを始めてみる。
	学習	20%		
	愛	5%	④ 自分が好きなモノ、人を見つける。	④ 休みの日1日の空き時間の中で好きなことを知る。遊ぶときは遊ぶ!!
	余暇	15%		
20代後半	仕事	50%	仕事の定着と応用、他社への進出、異動も考えてみる。	いすか... 定連、似顔取得 読書量を月3冊
	学習	30%		
	愛	10%	28くらいまでは結婚したい(まだなし) 家族、家族との時間も大切!	楽器への取り組み時間増やす! 好きなことを惜しまず楽しむ。
	余暇	10%		
30代前半	仕事	50%	将来行き先、これは何したいかと思える 仕事や部署を換算行動にうつす。	趣味心 民間資格を年1回〜2回取得 読書量増やす。(月4〜5冊)
	学習	20%		
	愛	15%	結婚するのでもいい? 子供も?	習いごとやスポーツ、旅行に思いこ! 後悔しないように(若くから...)
	余暇	15%		
30代後半	仕事	50%	4〜6年を超えてプロジェクト等を動かせるように、部下の教育にも力を入れる。(管理職目指し始める)	語学学習もつける。資格は年1回 読書量を増やす。(月4〜5冊)
	学習	20%		
	愛	15%	家族との生活を大切にする。 父母へのサポート	音楽に集中。(演奏家、聴衆として) 旅行は年2〜3回
	余暇	15%		
40代 50代	仕事	50%	会社の中で何らかの役職をもち、管理職・役員として会社や部下を支える。	読書や外部セミナーに傾く
	学習	20%		
	愛	10%	大切にしたい人の時間を増やす。	音楽の比重を上げる。 生活の趣味を増やす。
	余暇	20%		
60代 ~	仕事	30%	簡単にはやめない...! ヴォーカルも長く働く	読書やお菓子作りにも傾く。
	学習	20%		
	愛	20%	大切にしたい人の時間を増やす。	音楽を生活の中心に寄せる。 旅行や料理も楽しむ。
	余暇	30%		

作ってみて〜まとめ〜

本人へのメッセージ

Blank box for summary.

Blank box for message to self.



ニックネーム 羊

作成日 2025年 6月 27日

目標 キラキラに目で生きたい

ライフスタイル 仕事、学習、愛、余暇をバランス良く楽しむ!

20代前半	仕事	40%	① まずは仕事を覚える!	② 語学の勉強を再開したい!
	学習	20%		
	愛	20%	③ たくさん人とコミュニケーションを取っていく! おばあちゃんと2人で旅行に行く。	④ 静岡の美味しいご飯屋さんを開拓する。 ピラティスに通い続ける!
	余暇	20%		
20代後半	仕事	40%	一人立ちしていく。頑張らずに、 息の抜き方も覚える。	英語教材は買って、他の言語にも触れる。 料理を始めてみる。
	学習	20%		
	愛	10%	家族との時間をたくさん取る。 家族旅行に行く!	毎年海外旅行に行き、 リフレッシュする!
	余暇	30%		
30代前半	仕事	30%	自分の仕事だけでなく、他の人の 助けもできるようになる。	仕事関連の資格勉強も始めてみる。 資産運用の勉強をする。
	学習	20%		
	愛	20%	パートナーを見つける。	新しい趣味を探す。 毎年海外旅行に行く。
	余暇	30%		
30代後半	仕事	30%	色んな人に頼られるようになる。	資産運用の勉強をする。
	学習	20%		
	愛	30%	親孝行をたくさんする。	新しい趣味を始める。
	余暇	20%		
40代 50代	仕事	30%	管理職を経験する。	資産運用を引続き頑張る。
	学習	20%		
	愛	30%	大学時代の友達と、2週間の海外旅行に 行く。	毎日健康に生きる
	余暇	20%		
60代 ~	仕事	0%		英語の勉強 できない。
	学習	10%		
	愛	10%	周りにいる人たちと平和に暮らす。	田舎の平和な場所でも暮らす。
	余暇	80%		

作ってみて~まとめ~

本人へのメッセージ

自分の人生についてふつと考えるはいいんだけど、実際にアウトプットするのは具体的に考えることって難しい(笑)