



目標 大切なことを全部やる予定に今を繋いで!! ほんわかする精神!!

ライフスタイル 家族とともに関わり合いの時間を大切に人生を繋いで!!

20代前半	仕事	25%	プライベートを大切にしたい。会社ワークアウトをしない。ワークアウトのペースを遅くする。夏は涼しい!	手間は増えるけれど、色々なことに挑戦する! 手間は増えるけれど、色々なことに挑戦する! 手間は増えるけれど、色々なことに挑戦する!
	学習	30%		
	愛	15%	家族との時間(ポイント)を大切にしたい! 恋もしたい!	夏は涼しい! 高級な夏は涼しい! 高級な夏は涼しい!
	余暇	30%		海・川・BBQ・釣り・旅行(韓国)など!
20代後半	仕事	40%	就職活動は早い! 面接・書類	自分のやりたい仕事は何かを思い出す!
	学習	10%	自分のやりたい仕事は何かを思い出す!	必要であれば資格の勉強をする
	愛	30%	結婚をする!	友達との時間を大切にしたい!(中・高・大)
	余暇	20%	子どもは2人欲しい(理想男1人女1人)	勉強をする! 車かな!
30代前半	仕事	35%	仕事は忙しなくなるかもしれない!	
	学習	0%	給料のアップは期待する!	
	愛	45%	親戚付き合いを減らす。子育て	家の買取り! (-貯蓄が...!)
	余暇	20%	旅行はのんびりしたい!	
30代後半	仕事	40%	子どもが増えることに伴って仕事の割合が増える	
	学習	0%		
	愛	40%	家族旅行は海外は行かない!	人とのつながりを大切にしたい。
	余暇	20%	→ プレ・パレ・サンパレ・白湯 (お風呂)	(会社の人とつながる)
40代 50代	仕事	45%	仕事は忙しくなる!	
	学習	0%	お金はかせ	
	愛	30%	子どもが増えることに伴って仕事の割合が増える	付き合いの友に会い! 旅行に行く!
	余暇	25%	一箱は買!! 物足りない!	
60代 ~	仕事	20%	仕事は忙しくなる予定はない! お休みの日!	
	学習	0%		
	愛	40%	ポイント NEW	旅行に行く!
	余暇	40%	ポイント NEW 家族(ポイント)も大切!	旅行に行く! 旅行に行く! 旅行に行く!

作ってみて~まとめ~

本人へのメッセージ

具体的にやるべきことを決めることで将来のイメージが湧いてくる。今後自分自身を大切にしたい。そのイメージが湧いてくる。



ニックネーム かっちゃん

作成日 2025/10/27

目標 仕事, 家庭, 趣味の三刀流

ライフスタイル 好きなこと, 興味のあることに取り組み 自分時間を大切にす

目標は4Lを1つ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%	東海了果, どこかで就職 (勉強知 勉強)	仕事のスケジュールのための勉強 資産運用(株)の勉強を始める
	学習	20%		
	愛	10%	友達, 家族を大切にす	K-POP(推し活)を全力で楽しむ! 音楽ライブに参戦!
	余暇	30%		
20代後半	仕事	50%	仕事を早く覚える 飯の天職を見つけた	資産運用の勉強を始めた
	学習	10%		何もしないでいることに決めた
	愛	30%	このまま結婚! 一生を共にするパートナーを探す	ロケット車に憧れる。マイカーを購入!! 2025 CX-5
	余暇	10%		
30代前半	仕事	50%	家庭を支えるための仕事を重視	昇格のための勉強
	学習	5%		
	愛	30%	第一子が生まれました	仕事とノリノリを両立して楽しむ
	余暇	15%	第二子が生まれました	推し活, 音楽
30代後半	仕事	50%	昇給! 年収800万	株+投資を始めた
	学習	15%		新しい勉強
	愛	20%	子どもの学校行事は積極的に参加 1-17-と2人の時間もとり	家庭の仕事優先
	余暇	5%		趣味は推し活, 少ない時間の確保
40~50代	仕事	60%	仕事を重視でたくさんお金を稼ぐ... 頼りた上司にたす	マイカーを購入
	学習	10%		
	愛	20%	子どもや周りの習い事を習わせる	
	余暇	10%		
60代~	仕事	55%	定年まで全力で働く	定年後, 株, 投資, 旅行, 生活のために勉強
	学習	20%	後大成, 自分で一番輝く職場で退職する	
	愛	10%	パートで働く2人の時間をつくる	定年後, 死ぬまで勉強して楽しむ
	余暇	15%		

作ってみて~まとめ~

7-7 ライフバランスを大切にしたい。ライフスタイルにしたい。自分も好きなことを全力で打ち出したい。未来ダイアリーを作成して改めて、時間が有限であり、大切にしたいと感じた。

特に、私は家族や家庭を大切にしたいと考えており、子どもを望んで、その将来を早くから投資で結婚まで14年ほど先まで想定し、自分の目標ライフスタイルを逆算して、そのためにできることを考え、積極的に行動していきたい。

本人へのメッセージ

・仕事, 趣味, 家庭を全都大切にしたい。素直に思った。将来のことも具体的に考えておきたい。60代になってほしい。明確でいい。この人生を後悔も歩んでいきたい。と思った。(友人)

趣味で自分のやりたいことをしつつ、将来に向ける計画がたてられたい。自分に合った、新しくやりたいことを見つけていこうと思ってる。(友人)



ニックネーム あーちゃん

作成日 2025年10月27日

目標 充実感がある人生を送る

ライフスタイル 好きなこと、興味のあることも大切に。バランスのいい生活を送る

目標は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	20%	多くの人の後につける仕事 海運業界に就職する。	推し活(ライブ観戦、野球観戦) は自分のモチベーション維持が大切
	学習	30%	通関士の勉強をする し資格獲得を目標に!	家から出るため 家族、地元の人達 と半年に1回は会うようにする!!
	愛	20%		
	余暇	30%		
20代後半	仕事	40%	海外旅行に行く!! 友達との目標3-4回旅行を叶える!!	結婚を視野に入れた 相手に出会う!
	学習	10%		
	愛	30%	仕事にも慣れてきて 後輩に指導する立場になる	チームをまとめ、リーガーシートを 取る存在になる
	余暇	20%		
30代前半	仕事	10%	結婚と出産を経験し、 仕事を1回辞めようとする。	一軒家を建てる!
	学習	10%		
	愛	60%	子育てを頑張る。 家族に愛を注ぐ	自分のリフレッシュ時間も 大切にする
	余暇	20%		
30代後半	仕事	40%	第二子出産 1~2年で職場復帰を目標に!	家族旅行に行く たくさん場所に出向く!!
	学習	10%		
	愛	40%	自分の実家に帰るようになる。 一緒にご飯に行く!	子供との時間、旦那さんとの 時間を大切にする。
	余暇	10%		
40~50代	仕事	40%	・ 任意職を長くやり、キャリアUPを目標にする	
	学習	10%	・ 自分の興味と子供と一緒に楽しむ(ライブや野球観戦)	
	愛	40%	・ 子供に習い事をさせる(塾、スポーツなど...)	
	余暇	10%	・ 人間関係を大切にする	
60代~	仕事	20%	・ 仕事を退職のため、残り半年、くり過ごす	
	学習	10%	・ 旅行に行く(海外に行く)	
	愛	10%	・ 健康に過ごす	
	余暇	60%	・ 友達とのランチを大切にする(話すことで元気になる!)	

作ってみて~まとめ~

自分の40年後の人を考えたこともなかったけど、人生の流れを明確化することで、自分がやりたいこと、大切にしたいことを決めることができた。まずは20代前半の目標を達成したいという意識が高まった。

本人へのメッセージ

未来に向けて頑張ってくださいね
50代以降は健康に気をつけてね

おばあちゃんより



目標 仕事と家族との時間の両立。

ライフスタイル 仕事を主軸に 家族との時間を大切にしながらか趣味も混ぜて楽しむ

目標は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	50%	IT系企業に入社して、とにかく基本を学ぶ	資格取得する		
	学習	30%				
	愛	10%			彼女を大切にやる	趣味のバイクを全力で楽しむ
	余暇	10%				
20代後半	仕事	50%	専門領域を深める	決めた専門分野について学習し理解を深め、資格取得する		
	学習	20%				
	愛	20%			彼女との同棲を始める	車、バイクを楽しむ
	余暇	10%				
30代前半	仕事	50%	自分が深めた専門領域でのリーダー職にチャレンジする。	引き続き専門分野についての理解を深める		
	学習	10%				
	愛	30%			同棲中の彼女と結婚し、子育て開始	週末にのんびりツーリングを楽しむ お金が必要になるため、オートバイを売る。
	余暇	10%				
30代後半	仕事	60%	年収のピークの時期であったため、高みを目標とする	新居を建て、そして住宅ローン開始		
	学習	0%				
	愛	40%			家事、育児の大変な時期のため、夫婦で支え合う	親との時間を作す、ケアを意識する。
	余暇	0%				
40~50代	仕事	50%	管理職に新しく、事業を開始する。30代で築いた立場、取手を崩さないように徹底する。子どもの教育のピークを迎えるため、子どもと向き合いサポートする。家族旅向に毎シーズン行く。夫婦で楽しめる趣味を始める 親のケアを強く意識する。			
	学習	0%				
	愛	40%				
	余暇	10%				
60代~	仕事	20%	パートと65歳ごろまで働く。軽い学習を始める。健康のために学習。 夫婦旅行へ行く。夫婦での時間をメインとして大切に過ごす。 20代で始めたオートバイを再開し趣味として楽しむ。自分の好きな車に乗り換える 家のメンテナンスを始める。親の介護。自分自身の終活。			
	学習	10%				
	愛	40%				
	余暇	30%				

作ってみて~まとめ~

自分の未来について考える機会はなく、そのため、未来に関して深く考える良い経験となった。

本人へのメッセージ

まだ将来についてのビジョンが不明瞭ではあるが、家族との時間を大切にしながらか働くことについては一貫性があり、このライフイベントに沿って未来を考へてはと期待している。



目標

変化と恐れを、柔軟に対応できる人間になる。生涯学習

ライフスタイル

新たな知識習得と実践と繰り返し、豊かな人生を送る。

目標は4Lを1つつづ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	60%	就職活動と頑張りで、給料の高い企業に入社する。	初任給で家族と旅行に行く。
	学習	20%		
	愛	10%	たくさん人と出会って関わり、人生経験と積む。	仕事も覚えて、一人前だ!と言わせるレベルになる。
	余暇	10%		
20代後半	仕事	40%	将来のための貯蓄と本格的に行う。	使えるお金が増えたら、何か一生物の高級な買い物をする。
	学習	40%		
	愛	0%	忙しさを、丁寧な資格の勉強と始める。	何れも興味を持つ。たら何でもチャレンジしてみる。
	余暇	20%		
30代前半	仕事	50%	責任のある立場でチームをまとめる力を養う。	周りに優しく、自分に厳しく!
	学習	15%		
	愛	20%	人の成長を支えられる存在になる	たくさん稼ぐ
	余暇	15%		
30代後半	仕事	50%	若手世代とよく関わり、ついでに心がかかる。(お局と呼ぶかな)	常に感謝の心を持つ。余裕のある人になりたい。
	学習	10%		
	愛	20%	何かをやるのに通じたい!ので資格取得も積極的に	社会や業界の動向と広い視野を常に観察する。
	余暇	30%		
40~50代	仕事	30%	・仕事と頑張りができる	
	学習	10%	・家族との関わりや時間を増やす。	
	愛	30%	・学びをやめない!	
	余暇	30%	・おもしろいことをたくさんやる。	
60代~	仕事	10%	・無理のない範囲で社会と関わり続ける。	
	学習	20%	・新たな興味を増やす	
	愛	40%	・大切な人と充実した時間を過ごす。	
	余暇	30%	・動けるうちにやりたいことをやる。	

作ってみて~まとめ~

人生において人の関わりや充実度が、人生の充実につながるのを感じた。後悔のない人生にしようという気持ちから一層強くなった。自分と大切に周りの人と大切にしていきたい。

本人へのメッセージ

自分の人生、自分次第ということだと思います。一度までの人生と楽しく、充実したものとするために、今何をすればいいか、今後どうしていけばいいか考えながら生きてほしいです。母より



目標

身近な人を大切にしながら、仕事にも好む仕事にも全カで取り組む!!

ライフスタイル

4Lのバランスを取りながら、人生を豊かに!!

目標は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	35%	理想の仕事に就くために、 資格やインターンなどの下積み。	1人暮らしに向けて、 お金を貯める。
	学習	25%		
	愛	20%		
	余暇	20%		
20代 後半	仕事	40%	東京付近で働く。 異動でも、再就職でも可。	友達と離れることに対するため、 連絡を定期的に取る。
	学習	20%		
	愛	25%		
	余暇	15%		
30代 前半	仕事	35%	仕事や収入が安定して外へ パートを伺う。	健康のために運動。
	学習	10%		
	愛	25%		
	余暇	30%		
30代 後半	仕事	35%	本格的に親への恩返し	上司、部下問わず、 仕事で頼られる存在になる
	学習	15%		
	愛	30%		
	余暇	20%		
40~ 50代	仕事	30%	体があるうちに、家族・友達と旅行やお出かけ 見つけた趣味に取り組む。 料理と家事がうまくできる様になって欲しい。	
	学習	10%		
	愛	30%		
	余暇	30%		
60代 ~	仕事	20%	地球交流を深めるために、ボランティア活動。 親の介護。 家族・友達と残りの人生を豊かに!!	
	学習	15%		
	愛	40%		
	余暇	25%		

作ってみて~まとめ~

今まで未来のことは、「仕事」にフォーカスして考えたことがなかった。仕事以外で自分が何をしたいか。何を楽しみたいか。を考えるのかもしれないが新鮮で、作っていて楽しかった。特に「愛」の項目では「推し以外の趣味を見つけたらいいな」という今の推しに夢中な自分は少し違う考えをも、未来だからと想像ができて、とても面白かった。仕事についても、就きたい職探しは、決まっていなくても、年齢にはこの立場にならなくていい、という目標がある。未来の生活像が少し明るくなるのが嬉しく、死に時と同じくらい悲しいと思うほどに近づいていく。

本人へのメッセージ

素敵な人生計画だと思います♡
楽しい充実した時間を過ごしてほしい!! 大親友より
趣味と仕事、79イベントと上手に両立できていて
毎日が充実している計画だと思ってる。高校からの友



目標 いろいろな人やモノに触れ、自分の感性を磨く

ライフスタイル 自分のやりたいことを常に追求し、自分の時間を大切にする。

目標は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	10%	たくさんの人(友達, 初めは出会外)に会い、いろいろな価値観と出会う。 服とファッション、デザイン、インテリア、見たり買ったりファッションに関することに触れる。	自分が尊敬している人の本やドラマなどの作品から理想の自分を確立する。
	学習	35%		生活習慣を整えてリズムを安定させる。
	愛	20%		
	余暇	35%		
20代後半	仕事	30%	20代前半で確立した理想と比較して次の目標を定める。 海外に行く、新しい世界を見る。(価値観, ファッション など...)	自分が好きなもの(ファッション関係)を本格的に仕事に活かす。
	学習	25%		小中高大の友達と会い、今何と頑張っているか聞き、やる気につながる。
	愛	25%		
	余暇	20%		
30代前半	仕事	30%	仕事の専門性を高める。 運動をして健康な体をつくる。	新しい趣味を見つける。
	学習	10%		日記を1週間/1月を振り返る習慣をつける。
	愛	30%		
	余暇	30%		
30代後半	仕事	30%	読書とたくさんする。 ニヤから一緒に過して、ハートナーを見つめる。	新しい趣味を探し始める。
	学習	10%		自信をもち、やりきったことと言えるくらい仕事をやり込む。
	愛	40%		
	余暇	20%		
40~50代	仕事	20%	・読書 ・日記 ・趣味 ・運動	健康が充実した日々を1日1日大切に送る。
	学習	30%		
	愛	30%		
	余暇	40%		
60代~	仕事	10%	・少し農業をやってみる。 ・植物とか育てたい。 ・いろいろな結果を見る旅をしてみたい。 自分が得た経験をいろいろな人と共有していろいろな意見をもらう。	
	学習	20%		
	愛	20%		
	余暇	50%		

作ってみて~まとめ~
 人との出会いを大切に。常に新しい自分へと成長できる
 いろいろな設計に挑戦してみよう。
 20代、30代...と年を重ねるにつれて、どんな自分か決めてあげよう
 が楽しみのように。

本人へのメッセージ
 自分を見つめ直して成長していきける
 人は設計だと思えます。
 がんばって下さい。母



目標 自分らしく 仕事もプライベートも両立させて

ライフスタイル 好きなこと 興味のあることに取り組み 自分時間を大切に作る。

目標は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	50%	仕事を覚えて、職場に慣れるようにする。	英語や韓国語の勉強を空いた時間に行う。
	学習	10%		
	愛	10%	様々な人との出会いの機会をつくる。	プライベート、趣味の時間も大切にしたい。
	余暇	30%		
20代後半	仕事	45%	仕事にも慣れて、自分の挑戦したいことにチャレンジする。	忙しさを勉強する時間を確保できるようになる。
	学習	5%		
	愛	30%	他人との時間を優先する。大人の恋愛をする。	変化に対応、自分のやりたいことに大切にしてチャレンジしたいことに挑戦する。
	余暇	20%		
30代前半	仕事	35%	責任ある仕事で任され、誰かに引継ぎの立場になる。自分の力を試す機会から成長する。	スキルアップのために資格や語学を勉強する。
	学習	15%		
	愛	25%	信頼できるパートナーと交際しているから仕事とプライベートを両立。	旅行や趣味を楽しむ。
	余暇	25%		
30代後半	仕事	40%	安定したポジションで 後輩を育てながら自分のキャリアを築く。	子育てや生活にも役立つ知識を学ぶ。
	学習	10%		
	愛	25%	家族との時間を最優先!	休日や家族で外出して、趣味に打ち込みながら心のバランスを取る。
	余暇	25%		
40~50代	仕事	35%	余暇を活用して若者とサポートする。自分のペースで働く。 家族と交際しながら穏やかに暮らす。 趣味や旅行を楽しむ、地域の活動や友人との交流を大切に作る。	
	学習	10%		
	愛	25%		
	余暇	30%		
60代~	仕事	15%	自分のペースで働き、社会とのつながりを維持する。 興味のあることを学び直し、心と頭を若く保つ。 旅行や趣味、ボランティアなどを楽しみ、ゆったりとした時間を過ごす。	
	学習	10%		
	愛	25%		
	余暇	50%		

作ってみて~まとめ~

未来を考えた中で、仕事は仕事や勉強だけでなく、愛や自分の時間も同じくらい大切に感じたい。と人海の中に自分らしい場所を仕事に求めたい。心の豊かさを高めたい。

本人へのメッセージ

父MS 将来のことについて考えている感心した。挑戦する気持ち大事にして、やり抜いてこそ成長できると思う。
母MS しっかり未来を考えている姿に感心した。無理せず、自分のペースで進んでね。



目標

仕事も家族もバランス良く大切に、のんびり幸せな時間を作りたい

ライフスタイル

仕事も愛も余暇も学習もバランスを取って生きていく

目標は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	60%	失敗しても良いからたくさん働いて仕事を覚えて一歩前になれるようにする	仕事に関連した資格を勉強する
	学習	20%		
	愛	10%	働いていても家族との時間は大切に作る。忙しくても時間を作る。恋愛も	1人の時間が無いと疲れる月曜日から趣味を一人で楽しむ時間を必ず作る
	余暇	10%		
20代後半	仕事	50%	前半に比べて自立して、後輩を持つ立場。仕事には慣れたかしらなけれど指示出せるようにする	覚えたいといけないうちや知識が落ち着いている?
	学習	10%		
	愛	30%	結婚を意識する時期	読書や映画以外にもみつけて挑戦
	余暇	10%	20代のうちにはしたい!	
30代前半	仕事	40%	今までの経験に満足せず、色々な事に挑戦して視野を広げる	挑戦するにはあたる必要知識を身に付ける
	学習	20%		
	愛	30%	結婚・出産を意識。出産するならば産休・育休取って復帰する	家族で気がくたくたでも自分の時間を大切に!友達とも遊ぶ!
	余暇	10%		
30代後半	仕事	40%	自分の知識や経験を後輩達に伝えられるように理解を深める	子どもや後輩を育てる為の知識を身に付ける
	学習	10%		
	愛	30%	子ども・家族との時間を必ず作って遊ぶ・愛す	友達と遊ぶ・本を読む!
	余暇	20%		
40~50代	仕事	40%	知識・経験を伝える、自分の強みを活かして稼ぐ	
	学習	10%	子育て・向き合い方について学ぶ	
	愛	40%	多感な時期をサポートする。自分出来るよう支える。	
	余暇	10%	子供で楽しめる趣味を探す	
60代~	仕事	30%	定年後でも働ける仕事に就くorボランティア・社会貢献	
	学習	20%	その活動に必要な知識	
	愛	40%	子どもが自立しても行事での交流が欲しい、のんびり暮らす	
	余暇	10%	趣味を大切に、習い事に挑戦?	

作ってみて~まとめ~

まだまた明確な計画ではないけれどこうして未来について考えると「この理想の為に今をもっと頑張ろう」と思った。

本人へのメッセージ

今までどういた授業はもっと無かったから良い機会だと思えました。大学生のうちからやっていたらやるべき事の目星を付くと思えます。頑張ってください。母エリ



ニックネーム あゆみ

作成日 2025/10/27

目標

自分らしさを見つめ、人との関わりを大切にできる人になる

ライフスタイル

仕事を頑張り、そのご褒美に幾と余暇で危どりのあるライフスタイル

目標は4Lを1つ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%	就職して仕事に就く。自分の向き不向きな仕事を理解する	社会人になると学生と価値観が変わるから、一から社会人スキルを学習する
	学習	20%		
	愛	20%	休日を大切にして、学生時代の友人との時間を大切に、遠出など遊びに行く	長く続けられる趣味を見つけながら自分が一番楽しいことを行う
	余暇	20%		
20代後半	仕事	20%	結婚したいので、両立かいておれば仕事に就く	転職などしていけば、新しい環境での生活に慣れる。
	学習	10%		
	愛	50%	この時期までに結婚・するなり出産を終える。家族を大切に作る	趣味が見つからなければその延長線なければ趣味探しをする。
	余暇	20%		
30代前半	仕事	40%	在宅ワークなど家に居ながら行える仕事を見つける。自分のペースで仕事をする	自分の強みは何年の間に磨いておく。
	学習	10%		
	愛	40%	ペットを飼ったり、子どものお世話をしたり、家に関わりのある人との時間を大切にする	部屋の内装やリフォームなどをして家をも自分だけの秘密基地にしたい。
	余暇	30%		
30代後半	仕事	20%	自分も継続して続けられることのできる仕事を行う。	誰と何をしたいのかについて学び、知る。
	学習	10%		
	愛	50%	学生時代の友人やママ友、など家族以外の人と旅行や出かけたい。	籍が符までかかると、大学で友人がいるパドと再会し、深交したい。パン作りなどをしたい。
	余暇	20%	子どもがいたら、行事などなどに力を入れる。	
40~50代	仕事	10%	人に何か教えてあげられる職に就くから、人から尊敬される。新しい発見や驚きを得たい。また愛では、人との関わりを大切にしたい。40~50代で、下り自分より年が下の人が同じでも仕事で出てくると思うから、人に優しく、親せつでいたい。良人とは良い関わりを築く。	
	学習	20%		
	愛	50%		
	余暇	20%	余暇ではゆったり温泉めぐりなどを自分と一緒に居てくれる人と行きたい。	
60代~	仕事	0%	年老いていくからといって学びは止めず、常に進化していく自分でありたい。	
	学習	20%		
	愛	70%	自分も心から大切に思う人との時間を大切に。また身の周りの人と良い関係を築く。自分の余暇を一緒に楽しんでくれる人と余暇を過ごしたい。	
	余暇	10%		

作ってみて~まとめ~

まだ将来就きたい職は決まっていなかったが、ある程度の未来を予想してみると、「それに沿った職業。で何かあるのか」といった考えが出てきたから自分の興味をより深める意味のあるものだった。

本人へのメッセージ

ハッキリ仕事をする決意はなかったけれど、自分に合った仕事を見つけて自分のペースで進めてくれたら良いと思った。また、出会った人との縁を大切に過ごしてほしいと思った。



ニックネーム みらく

作成日 2025/10/27

目標 仕事主体にならない生活

ライフスタイル 好きなことと興味のあることに取り組み、自分の時間を大切にやる。

目標は4Lを1つ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	20%	趣味のイベントに沢山行く。 東京、大阪、北海道。	交友関係を広げる。イベント先で暮らす。	
	学習	30%			
	愛	10%	今のバイトを続ける。辞めない。 時給UPを目指す。	FPや簿記の資格を取る。 就活に専らように。	
	余暇	40%			
20代後半	仕事	40%	必死に働く! ただし、向いてない仕事をついでで 続けるのはやめる。	株の勉強。将来への投資。	
	学習	40%			
	愛	0%	読書をして考えの幅を広くする。 ビジネス本へ小波までジャンル開拓。	友人の結婚式に参加。	
	余暇	20%			
30代前半	仕事	20%	海外旅行。ヨーロッパ、特にベルギーに 7度は行く。	犬を飼う。小型犬。	
	学習	30%			
	愛	20%	株の運用。長〜日〜見る。	職種で活用できる資格取得。 学歴を気にしない。	
	余暇	30%			
30代後半	仕事	30%	ほどよく働く。働いてはじめての生活に しむ。	環境の変化を恐れない。そのIPPPの 機会を逃さない。	
	学習	30%			
	愛	20%	旧友を大切にする。 木になら、たら新しく仲良しな人を作ると口癖。	継続できそうな趣味を見つける。 時代に左右されず、個性で決めるもの。	
	余暇	20%			
40~50代	仕事	20%	親孝行を求めず。一緒に旅行に行き、旅行の日に時間見ると 会いに行き、たりする。また、人間関係を気にしなくていい人妻にならないよう人間に なる。		
	学習	20%			
	愛	40%			
	余暇	20%			
60代~	仕事	10%	趣味友達を見つけ年寄りには過かす、 誰にも迷惑をあたない健康的な生活にする。		
	学習	10%			
	愛	40%			
	余暇	40%			

作ってみて~まとめ~

私自身に上昇志向がなく、人生を楽しむための大金を稼いだり
出せなくていいことばかりでした。また、30代前半くらいから
老後の外資に、余世をどう過ごすかという外資的な考えから
つくられたりもした。

本人へのメッセージ

挑発的でいい!! フォト!! 私にしかた... 大学友人A
仕事、勉強も頑張る!! 余暇も楽しむ!! 長い人生楽しんでほしいA



ニックネーム コジコジ

作成日 10/27 (2025)

目標

あたりに家庭を築く。周りにいる人も大切に感謝の心を忘れないで生きる！

ライフスタイル

家族・友達・職場の人...色々な人との関わりを大切に！

目標は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	50%	就職先の仕事に全力で取り組む！ 職場の人との関係を構築していく！	恋愛をする！男女問わず人との交流を広げる
	学習	0%		
	愛	25%	休みもしっかり休む。オンとオフの区別をつけて休日はリフレッシュする	たくさん遊ぶ！若いうちにしかできないことをする。
	余暇	25%		
20代後半	仕事	40%	仕事・職場環境に慣れる。積極性と主体性を発揮する仕事に取り組む！	落ち着いた恋愛。結婚を見据えた相手を見つける。
	学習	0%		
	愛	30%	定期的にお金を貯める。国内・海外問わず！	友達と会う時間を作る。関係を絶やさない！大人になっても！
	余暇	30%		
30代前半	仕事	10%	結婚をする。子どもを産む。	この先どんなことをしたいか自分を見つめる
	学習	10%		
	愛	70%	趣味を見つけ、楽しめを作る。	育児しながら家でできる学習・本を読むなどやる。
	余暇	10%		
30代後半	仕事	20%	家族の時間を大切に過ごす。お出かけ、思い出づくり。	喫茶店・カフェで働く。お客さんとの交流(10-100)を大切にやる。
	学習	20%		
	愛	40%	本を読む、映画観る。	友達と定期的にお茶会を120分ほど！
	余暇	20%		
40~50代	仕事	20%	1つまで家族仲良く、沢山の思い出を作る。2つまで家庭を築く。	
	学習	0%	もう1つスキルを身につける。(自分が働きたいと見込める32歳以上の仕事はやる！)	
	愛	50%	友達と定期的に会い、関係を絶やさない。	
	余暇	30%		
60代~	仕事	0%		
	学習	0%		
	愛	70%		
	余暇	30%		

作ってみて~まとめ~

割合をみると、自分が愛を大切にしたいんだという
ことが目に見えてわかりました。人生の後半に自由気ままに
生きていけるように、働いてお金を貯めることが大切だと改めて
実感しました。

本人へのメッセージ

友達との関係を絶やさないようにや、家族の時間を大切にしながらも、自分自身はどうかお休みの日、働きたいことや、経験を仕事に活かしたい、バランスがとれていて良いと思えるように、自分自身への愛、他者への愛を大切に♡



ニックネーム こころ

作成日 10/27

目標 お仕事がんばって充実して日々をおくる。

ライフスタイル 自分のやりがいことの追求, そのためにも常に学ぶ

目標は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	20%	いほのアルバイト先で、嫌なことは立ち直るメンタルを取得する。	アルバイトも大学に行っている限りは勉強が1番優先。
	学習	35%		
	愛	25%	今、付き合い、いい人を幸せにするし、幸せになる。	お金を貯めて、大学生でしかできないことをやる。長期休みには海外行くほど。
	余暇	20%		
20代後半	仕事	40%	一番成長する時期。周りの方と自分の力でがんばる日々。	やっぱりお仕事か進めたい。常に勉強をしつづけること。
	学習	15%		
	愛	10%	しんどいときもあると思うので、お互い支えあえる関係になる。	体や心が壊れない程度に自分の時間を作ってリフレッシュをしつづける。
	余暇	5%		
30代前半	仕事	35%	お仕事に慣れてきてやりがいを感じる時期。常に新しい目標を立て続けたい。	目標や社会のために頑張ろう。研究や学会発表をがんばる。
	学習	15%		
	愛	30%	結婚して、子どもや将来についてもっと考える	新しいことを始めたり、今の趣味を深める。
	余暇	20%		
30代後半	仕事	25%	子育てと両立をがんばる。	お仕事もだけど、子育てに必要なことをしっかり学ぶ。
	学習	15%		
	愛	30%	2人で、子育てをがんばる。	子どもの成長をみることも幸せ
	余暇	30%		
40~50代	仕事	30%	ある程度子どもも大きくなってお仕事復帰。病院で働いたりして、大学の講師をしてい。	
	学習	25%		
	愛	25%	休みの日はゆっくりする。故郷を思い。	
	余暇	20%		
60代~	仕事	25%	お仕事もある程度おわりかけ。やりがいことを最後にはいかに確認。	
	学習	15%	2人の時間が増えると思うから、一緒に新しいことを見つける。	
	愛	30%		
	余暇	30%	がんばってためてきたお金で世界を旅したい。	

作ってみて~まとめ~

40代~のころはかたが想像するのより楽しかったけれど、ちやと遠い未来のことを考えるきっかけに繋がった。

本人へのメッセージ

4Lのバランスをしっかりとって、心と体の健康を大切に思っていてほしいとお願い。幸せになるために、頑張りたい。



ニックネーム みゆ

作成日 10/27

目標 仕事や学習、自分の時間全てをバランス良く！

ライフスタイル 周りにも自分にも全力で関わり尽くす

目標は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%	大学生のうちはたくさん勉強する！ 何事にもチャレンジする！ 迷わない	友達を大切にして、余った時間を自分に費やす 恋愛もたくさんして、若いうちに経験を重要視する
	学習	40%		
	愛	10%		
	余暇	10%		
20代後半	仕事	60%	仕事にも慣れてくる。 一生懸命 元気に出勤！ 1人ぐらしか恋人がいたら同棲もしたい	貯金をコツコツためて海外旅行を考える！ 体を動かしたり、若いうちにできることをチャレンジする
	学習	10%		
	愛	15%		
	余暇	15%		
30代前半	仕事	60%	自分らしくいれる職場での仕事を重要視 恋人はいいほしい 一緒にいて安心できる人	マイホームを建てることを考えたい！ 犬か猫を飼いたい 子どものように愛したい
	学習	20%		
	愛	10%		
	余暇	10%		
30代後半	仕事	60%	安定していて、やりがいのある職場に就いていたい マイホームを建てたい！ 一軒家	趣味を見つけて趣味のための時間をとりたい たくさん読書をして未来のことについて考える
	学習	25%		
	愛	7.5%		
	余暇	7.5%		
40~50代	仕事	40%	親孝行を考えて親に何かプレゼントをしたり、旅行につれて行ってあげたい。 仕事では年齢が下の子に頼られる上司でいたい。 少しでも新しいことにチャレンジできていたらいいな	
	学習	20%		
	愛	10%		
	余暇	30%		
60代~	仕事	30%	自分のペースでゆくり仕事を 海外旅行に行く 自分の趣味に没頭する 地域のボランティアなどに参加する	
	学習	20%		
	愛	10%		
	余暇	40%		

作ってみて~まとめ~

これからの長い人生を今の自分で計画することによって焦ることなく、やりたいことや夢に向けて準備をすることができると思いました。

本人へのメッセージ

やりたいことを明確にしつつも、状況に合わせて柔軟に挑戦していこうとしていてとても素敵です。母