

## ワークシートの作り方

STEP1.ライフイベント x 立場 x WILL/CAN/MUSTを洗い出す (資料1,2)

STEP2.立場立場で充実できているか・未来はどうしたいかを言語化 (資料3)

STEP3.それぞれのタイミングで自身の持つ様々な立場がどう関連しあっているかを可視化(マッピング) (資料4)

STEP4.気づきを言語化・身近な人と共有もおすすめです！

### ポイント

- ・キャリアは人の数だけ多種多様、また一人の人が持つ役割も多様で時間の使い方もひとそれぞれ。「自分らしい」はあっても「正解」はありません。
- ・仕事以外の親・夫(妻)・子どもなどの役割も再確認してみることで気づきがあります。
- ・様々な役割をストレスではなく今と未来の財産にと考えてみましょう。

資料1.あなたの役割について考えてみよう。

時系列で3つ(過去・現在・未来)のあなたの状況をピックアップしてみましょう  
 A~Cに「〇〇期」「〇〇な時間」「〇〇時代」「〇〇に集中!」のようにタイトルをつけましょう。

	年齢	ライフイベント・生活環境・状況(仕事・家庭・地域)	タイトル	補足
A	32	長女誕生 単身赴任中 夫婦共働き(妻育休中)	第一子誕生…ワークライフバランス大苦戦時代	
B	43	会社立上げ パパサークルに参加 子ども小5小2 妻テレワーク開始 5年前家購入、住宅ローン返済中	仕事と子育て奮闘期	静岡の実家の両親の高齢化が気がかり。元気でいてくれるのはありがたい
C	48	新しい仕事をしようかどうか 長女高校受験 親の介護があるかも	介護も見据え、やりたいことに集中!	時間に限りがある中で、子育て、介護、仕事、地域活動、バランスをとりたい