

30歳の私—ある1日—

自分の将来像をイメージするためのシートです。30歳になったときにどんなふうに働いていきたいかを具体的に想像してみると、自分自身の職業観を洞察します。

● インストラクション（あるいは説明文）の例

○自分が30歳になったとき、いったいどんなふうに働き、どんなふうに1日を過ごしていただきたいでしょうか。その日を想像し、映画の1シーンのようにリアルに情景を描いてみましょう。具体的に描いてみることによって、自分の理想や願望が浮き彫りにされます。

[手順と注意]

- 1) 30歳になったときの自分の姿を描きます。
- 2) 文章が苦手な人は、絵で描いてもよいことにします。
- 3) 文章（絵）が出来上がったら、最後にタイトルをつけます。

注) 抽象的な言い方は避けます。シナリオライターになったつもりで、情景をありありと描いてください。例えば、「営業としてバリバリ働いている」だけでなく、「…朝から電話がひっきりなしにかかってくる。もう部下も3人になったが、みんなフル稼働だ。連日客先に通い詰めたせいか、難航していた交渉もやっと動きだした。今度の仕事も大きくなりそうだ…」などといったようにします。

注) いきなりでは考えづらいという場合は、まずプレシートに記入した上で、まとめてみてください。

*ワープロで作成しても可。

■「30歳の私」を考えるためのプレシート

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏 名： _____

今から3年後、そしてさらに数年後の30歳のとき、あなたはどのような生活をしていきたいですか？

3年後 →

歳

30歳

どんな部屋に住んでいるか？		
どういう人達と一緒にいるか？		
どんな服を着ているか？		
どんな仕事をしているか？		
どんな気持ちでいるか？		
何に打ち込んでいるか？		
平日はどう過ごしているか？		
週末はどう過ごしているか？		

< 30歳の私ーある1日ーの例 >

例1：朝からひっきりなしにかかってくる電話のベルが頭の中に響く。昨日の酒がまだ少し残っているようだ。さて、昨日の案件は大きくなるぞ。しかしどうやってこなしたらいいのか？手帳を開くと3カ月先までびっしりスケジュールが詰まっている。でもやれるという自信がある。

例2：保育園に子供を預け、その足で会社に急ぐ。今日は取引先でプレゼンの予定だから、おろしたてのスーツでピシッと決めてる。責任の重い仕事は大変だけど、それだけやりがいも感じる。もちろん家庭も大切にしたいから、平日は仕事に集中、休日はまるまる家族のために使うのがモットー。それができるのも理解のある夫のおかげ。保育園への送り迎えも家事も分担してこなしてる。

No. _____

■ 30歳の私 -ある1日-

記入日: _____年 _____月 _____日

氏名: _____

タイトル