

# 考える

## 少し先のミライをリアルに

「幸せになりたい——」。それは誰もが願うことです。でも、幸せのカタチは人によって異なります。「とこんな仕事に専念したい」「今はやりたいことを探している」「笑顔いっぱい家庭を築きたい」……誰にだって、いろんな願いや想いがあります。

どんな選択をしても、その先にあるのは自分自身の未来のカタチです。どんな人生を歩むのか、歩みたいのかを決める瞬間は、長い人生から見れば、ほんのわずかな間しかありません。

### ミライを見据え、知ってほしい3つのこと

#### ①生活習慣のこと

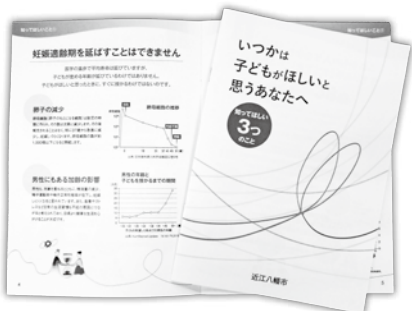
健康な体をつくるには、日々の生活習慣の積み重ねが大切です。「そろそろ健康に気をつけようかなあ」では遅い場合があります。

#### ②「からだ」のこと

未来のカタチとして、もし、子どもを産み、育てたいと考えるなら、心と身体の成熟・健康、経済的な自立・充実が欠かせません。

#### ③人生設計のこと

自分の年齢、その



▲詳しくは、研修冊子をご覧ください

## ライフデザイン研修を 取材してきました！

### 1 まずは自分を知らう（自己分析）

ある時は長所になり、ある時は短所になる。自ら気づいて、どう生かすかが大切です。違う凸凹のある2人なら、3人なら、お互いを支えあうことができます。



### 2 STEP1 結婚・子育て・家族をイメージ

なかなか思い浮かばない人、子どもは〇人欲しいなど具体的な人、いろいろありました。



### 3 グループワーク

#### ライフプランをシミュレーション！

STEP1でいろんなイメージをした後、グループで話します。ライフイベントと仕事の転機が重なりあうなど、さまざまなシミュレーションが想像でき、盛り上がりがあります。その中から「気づき」が生まれています。



### 4 STEP2 3年後の自分はどくなりたい

（なりたい姿を具体的にイメージ）

### 5 STEP3 なりたい自分に近づくために（目標設定）

抽象的な目標では達成に辿りつけないときも。より具体的に、数値化してイメージすることにより、実現性が高まります。

研修の流れ

関連企画

「未来の自分を描いてみよう！  
～パパ・ママになって気づくこと、  
伝えたいこと～」

退職後の生活やダブルケアなど、未来を見据えた人生設計をどうすれば良いのか、妊娠適齢期や生活習慣について親として子どもにどう関わっていくのか、親になること、子どもに伝えたいことを、今、考えます。

日 11月23日(祝) 午前10時～11時30分

場 ひまわり館2階 研修室

講 聖泉大学看護学部(母性看護学)  
教授 木村知子さん

対 市内に在住、在勤の人 参加無料

託児申込 若干名のみ託児あります(先着順)  
希望者は11月13日(月)午後5時15分までに、  
子ども支援課まで電話で申し込みください。

ミライをデザインする

時の仕事やお金、ライフイベントを考えて計画することが大切です。未来のカタチを自分でデザインすることが必要です。

今の延長線上にある未来。何となく、5年後、10年後を迎えるのか、なりたい姿をイメージして近づこうとするのか…。自分の未来をデザインできるのは自分だけ。未来の自分を具体的に描きながら、自分らしいライフデザインを描いてみませんか。

今回は、広報おうみはちまん8月号で募集しました『ライフデザイン研修』に参加された様子をお伝えします。

6

STEP 4

今からふみだす

最初の一步(行動へ)

感想を一言

なりたい自分に少しでも近づぐために、これから始める一步を宣言して行動に移します。



参加者  
平野 聖さん

「ライフデザイン」と聞くと難しく考えたり、漠然としたイメージしかできませんでしたが、今からできる具体的なことを考えることで、第一歩になることが理解できました。



参加者  
武尾 菜歩さん

自分の将来について、あまり深く考えたことはありませんでした。今回の研修で、将来に向けて今からできることなど、具体的に想像することができて良かったです。



講師  
岳 郁美さん

若い皆さんには、「このままでいいのかな？」という不安があると思います。今日の研修では、自分を知り、一歩踏み出せる笑顔が見られました。受講のチャンスが増えることを願っています。

研修キットをご活用ください！

この『ライフデザイン研修』を実施されたい事業所、グループは、お問い合わせください。研修に必要な冊子、各種シート、講師ガイドブックなど、研修資料一式をお渡しさせていただきます。ぜひ、多くの皆さんでご利用ください。



思っている以上に、未来はすぐやってきます。だからこそ、しっかり考え、「なりたい姿」を、自分の未来を具体的にイメージすることは大切です。なりたい未来を実現するため、小さくても「最初の一步」を踏み出しましょう。

