

わたしが実現したい未来へのワークシート



Step①

わたしは10年後、どんな暮らしをしたいだろう？

「なぜそう思うのか」個人の経験などをもとに、関心事を掘り下げよう

未来のありたい姿を思い描こう！

あなたの未来のありたい姿は？
書き出してみよう！

Step②

その「ありたい姿」はなぜ今できていないのかな？

何があればその理想に近づけるかな？

今の暮らしと理想とのギャップを考えよう！

あなたの理想と今にはどんなギャップがありそう？書き出してみよう！

Step③

わたしならどんなアクションをしたい（できる）かな？

☆個人でできること
☆誰かと一緒にやること

☆日々の暮らしの中でできること
☆ちょっと背伸びしてやってみよう

いろいろな形があるよね。一つに絞らなくてもいいよ。

未来を引き寄せるためのアクションを考えよう！

あなたはどんなアクションをしたい？書き出してみよう！

Step④

わたしのアクションにつなげるために…

興味ある活動に参加してみる

自分で小さくはじめてみる

まず誰かに話してみる

仲間を探してみる

はじめの一歩を踏み出してみよう！

あなたは「はじめの一歩」で何をする？書き出してみよう！