

ライフプランって  
何だるう？

# ライフプラン

ある日の授業終了後  
2人の大学生が話しています

そこに大学の就職担当者が登場！



思い描いた人生を  
送るために  
ライフプラン作成の旅に  
しゅっぱ〜つ！



# ライフプランをたてるとは？

## ■ 人生を旅になぞらえるなら、ライフプランは旅支度

**目的地**＝何を求めてどこに行くのか、  
そこで何をするのか

**行程**＝どこを通過してどうやって行くのか、  
かかる時間やお金はいくらか

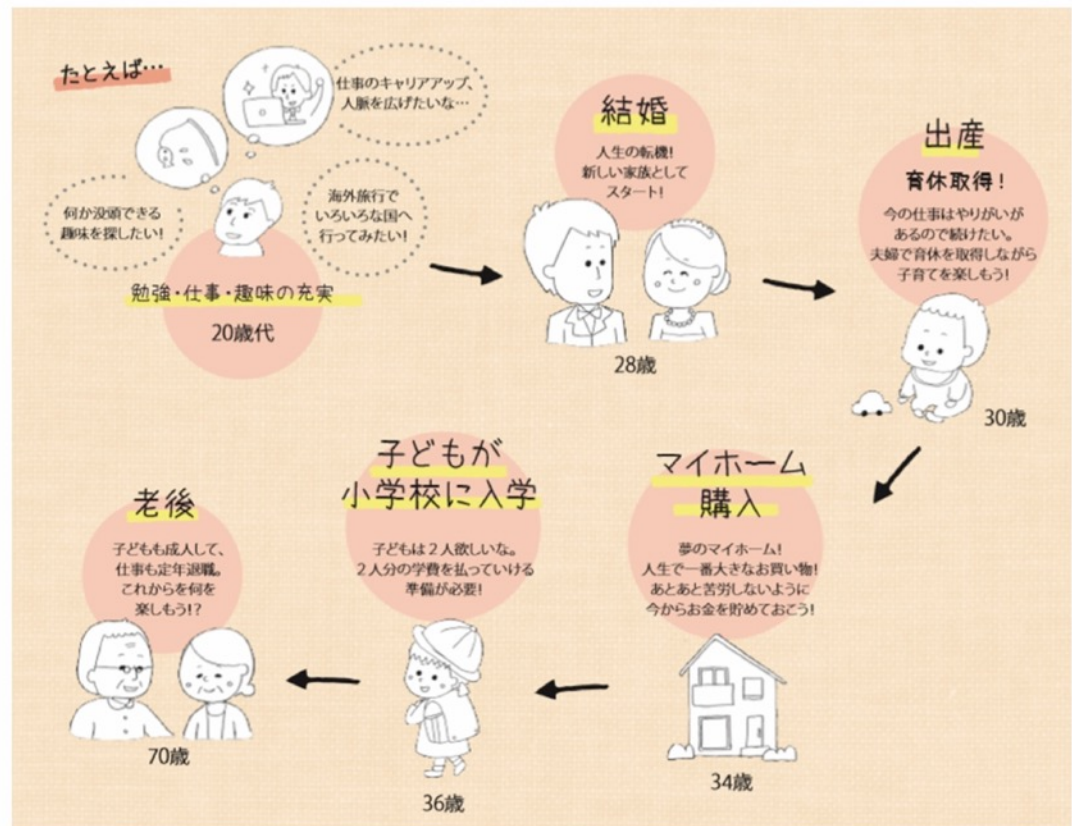
**備え**＝トラブル対策はどうするのか  
(健康面・天候・災害・不測の事態)



## ■ 旅行に出発する前に当たり前前に考えていることを これから先の生き方・生活について当てはめて考えること それがライフプラン！

## ライフプランとは・・・

- 生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計のこと
- 「生きがい・健康・経済生活」自分や家族の生活のすべての計画のこと



# どうしてライフプランが必要なの？

### ■ 少子高齢化の進行

社会保障制度や産業構造・教育などの  
社会環境の変化

一人ひとり  
みんな違う  
ライフプラン

### ■ 人生の長期化

日本人の平均寿命は男性が 80.98 歳、女性は 87.14 歳（平成 28 年）

これからは人生 100 年時代

### ■ ライフスタイルや人生の多様化

家族構成や働き方・性別役割などの変化による  
選択肢の多様化

## ライフプランの主なライフイベント

- 「進学」「就職」「結婚」など、人生のどこかで出会う  
出来事のこと

ライフイベントの例

### 就職、転職、退職

就職によってどのくらいの収入を得られるかで、生活にかけられる金額も変わる

### 結 婚

結婚するときには、結婚式や新婚旅行、新居の準備など、まとまった費用が必要になる

### 出産・育児

子育てには教育費がかかる。何歳の時に、何人産むかなどによって金額が変わる

進 学

ひとり暮らし

車の購入  
買い替え

住宅の購入

## ライフプランの3つのテーマ



### ■ 3つのテーマから考える

#### 生きがい (心)

長い人生を有意義に過ごすための、生きがいに関する活動計画。  
人の生きがいには、「家族」「仕事」「趣味」  
「地域活動・生涯学習」などがある。

#### 健康 (体)

健康増進や健康管理に関する計画。  
明るく実りある豊かな人生を送るためには、  
健康の維持が必要である。

#### 経済生活 (お金)

現在および将来の資金計画。  
将来必要となる資金額(教育資金・住宅資金等)や起こりうる危険  
(病気、事故等)に対する保障額を予測し、必要資金をどのように  
準備するかを計画する。

# 三重さん一家の現在の生活を想像してみよう





## ワーク1

# 三重さん一家の生活は？

- 家族構成
- 子どもの教育
- 住まいの計画
- 車の購入計画
- 仕事
- 預貯金
- 毎月の生活費
- 年間の生活費
- 生命保険 など

グループで  
考えよう！  
ワークシート1



# あなたのライフプランを作る前に

- まずは「個人の生き方」を考えることが大切  
例) 結婚をするのかしないのか、子どもを持つのか持たないのか、  
会社員になるのか自営業者になるのか…
- 「個人の生き方」には、人それぞれの価値観や夢が  
反映される

あなたの夢は  
何ですか？



## ワーク2

# あなたの夢は何ですか？

- まずは、これまでの自分を振り返って、印象に残っていることを思い出してみよう！（ワークシート2）。



幼児期  
(小学校入学前)



小学校時代



中学校時代

## ワーク2

# あなたの夢は何ですか？

- ・印象に残っていることを書き出してみよう！

	振り返り(例)	印象に残っていること
幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日楽しみにしていたことは何？</li> <li>・周りの人にしてもらった嬉しかったことは？</li> <li>・大きくなったら何になりたかった？</li> </ul> など・・・	
小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勉強、スポーツ、遊びなどで何が好きだった？</li> <li>・保護者や先生から褒められたことは？</li> <li>・大きくなったら何になりたかった？</li> </ul> など・・・	
中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校の頃と比べて変わったところは？</li> <li>・保護者や先生から褒められたことは？</li> <li>・夢中になっていたことはどんなこと？</li> </ul> など・・・	

# 夢いろいろ

- 「○歳で結婚して、○歳で1人目を出産、  
2人目は○年後で・・・」
- 「希望の住まいは庭付き一戸建て。  
週末にはお気に入りの我が家の庭で友だちを呼んで  
バーベキュー。愛犬のチョコも子どもと一緒に参加。  
みんなでワイワイ楽しい我が家・・・」
- 「夏休みには自慢の愛車で家族旅行。  
昼は海水浴場で子どもが大はしゃぎ、  
夜は温泉でご馳走に舌鼓・・・」

# 人生いろいろ

- 「今日は子どもの入学式。希望の学校に入れてよかったけれど、私立だからお金がかかるなあ・・・さあ、もっと頑張って働こう！」
- 「気がつくともうすぐ定年退職。あっという間の半世紀。これから何をしようかな？夫婦でのんびり旅行三昧？趣味のゴルフで健康増進？それとも、再就職しようかな・・・」
- 「子育ても一段落して時間もできたから、もう一度大学で勉強し直してみようかしら・・・。」

ワーク3

あなたの夢や目標は何？

- あなたの夢や目標を書き出してみよう！  
(ワークシート3)

想像の翼を羽ばたかせて、これからあなたが  
やってみたいことを  
できるだけたくさん書き出してみよう！



## 三重の学生インタビューから

### Interview02

Bさん、男性

#### Q 将来にどんなイメージ持ってる？

将来就きたい職業は、今の時点では公務員になりたいと思っています。安定しており、親も公務員なので同じように公務員になれたらいいと思っています。しかし、卒業後に農業で海外留学する予定なので、その経験を生かした職業に就きたいとも思ったりします。また、父の実家が農家をしているので、ある程度働いたら、継いで農業に携わりたいと考えています。

#### Q 結婚・妊娠・出産についてどう考えてる？

結婚はしたいと思いますが、どうしてもしたいということはありません。結婚をしたいと思える相手がいればしたいと思っています。子供は好きなので結婚したら欲しいと思いますが、自分に子育てができるかどうかという不安もあります。また、子供を育てる上で経済的な不安もあります。相手が欲しくない場合もあるので、いろいろ話し合っって子供をつくるかどうかを相談して決めたいと思います。

### Interview05

Eさん、女性

#### Q 将来にどんなイメージ持ってる？

将来は、夫や子どもと楽しく暮らしているイメージがあります。キャリアウーマンというよりは、家事や子どもの面倒をみている気がします。将来には明るいイメージをもっています。

#### Q 結婚・妊娠・出産についてどう考えてる？

結婚も出産もしたいです。自分が一人っ子ということもあり、子どもは沢山ほしいです。なので、25、6歳には結婚したいし、子どもも早く欲しいです。



## ワーク4

# 私のライフプランを 記入してみよう

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代 <sup>以降</sup>
学校 仕事							
家庭 家族							
趣味 スキルアップ							
社会活動							

## ワーク4

# 私のライフプランを 記入してみよう

### ライフプラン記入例

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以降
学校 仕事		23歳 就職 29歳 育児休暇取得	30歳 海外研修	41歳 係長 47歳 課長	54歳 部長	65歳 再就職をする	
家庭 家族	19歳 親元を離れる	28歳 結婚 29歳 第1子誕生	32歳 第2子誕生 35・38歳 子供が小学校に 入学	40歳 マイホーム 購入	55歳 子供が結婚	60代 孫が誕生 親の介護が 始まる	
趣味 スキルアップ		22歳 免許取得	36歳 資格挑戦	40歳 体づくりを はじめる	52歳 旅行	68歳 大学の公開 講座に参加 する	70歳 夫婦で旅行
社会活動	18歳 選挙権	20歳 成人式	30歳 子育て サークル		50代 地域活動		71歳 シニアボランティア

# ライフプランを立てるといいことが！

### ■ ライフプランを立てると夢が現実になるかも・・・

したいことや夢を自分の目標として定めて、それがどうしたら実現するのかを考えて、具体的なプランを立てて実行していくと、夢が夢でなくなり、現実となる。

早いうちから努力すれば、夢に早く近づけるかも・・・

また、人生の段階によって考え方も変わる。  
ライフプランはいつでも修正可能・・・



## みんなが活躍できる社会をめざして

