

# 私の「ライフデザイン」シート

作成日 年 月 日 歳

現在の年齢から90代までの、達成したい事や生き方をイメージして記入しよう。

見直しの予定 年 月 日 歳

※イメージが難しい人は、尊敬する誰か（親、親戚、タレント、偉人等）を思い浮かべながら、理想の人生を考えてみよう。



		11才	12才	13才	14才	15才	16才	17才	18才	19才	20才	21才	22才	23才
1	学ぶ													
2	働く													
3	家庭/結婚													
	子育て													
4	余暇 (趣味)													
5	地域活動													

		24才	25才	26才	27才	28才	29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
1	学ぶ													
2	働く													
3	家庭/結婚													
	子育て													
4	余暇 (趣味)													
5	地域活動													

作成した「ライフデザイン」を眺めて、これからの始めたい3つのこと

1	
2	
3	

自分らしく  
充実した人生を！

