

# ライフキャリアを考える

---

ライフキャリアすごろくで未来を体感！

ライフキャリアって何？

---

？

キャリア

ライフ**キャリア** って何？

---

一般的には...

**キャリア**

= 様々な**職業・仕事**

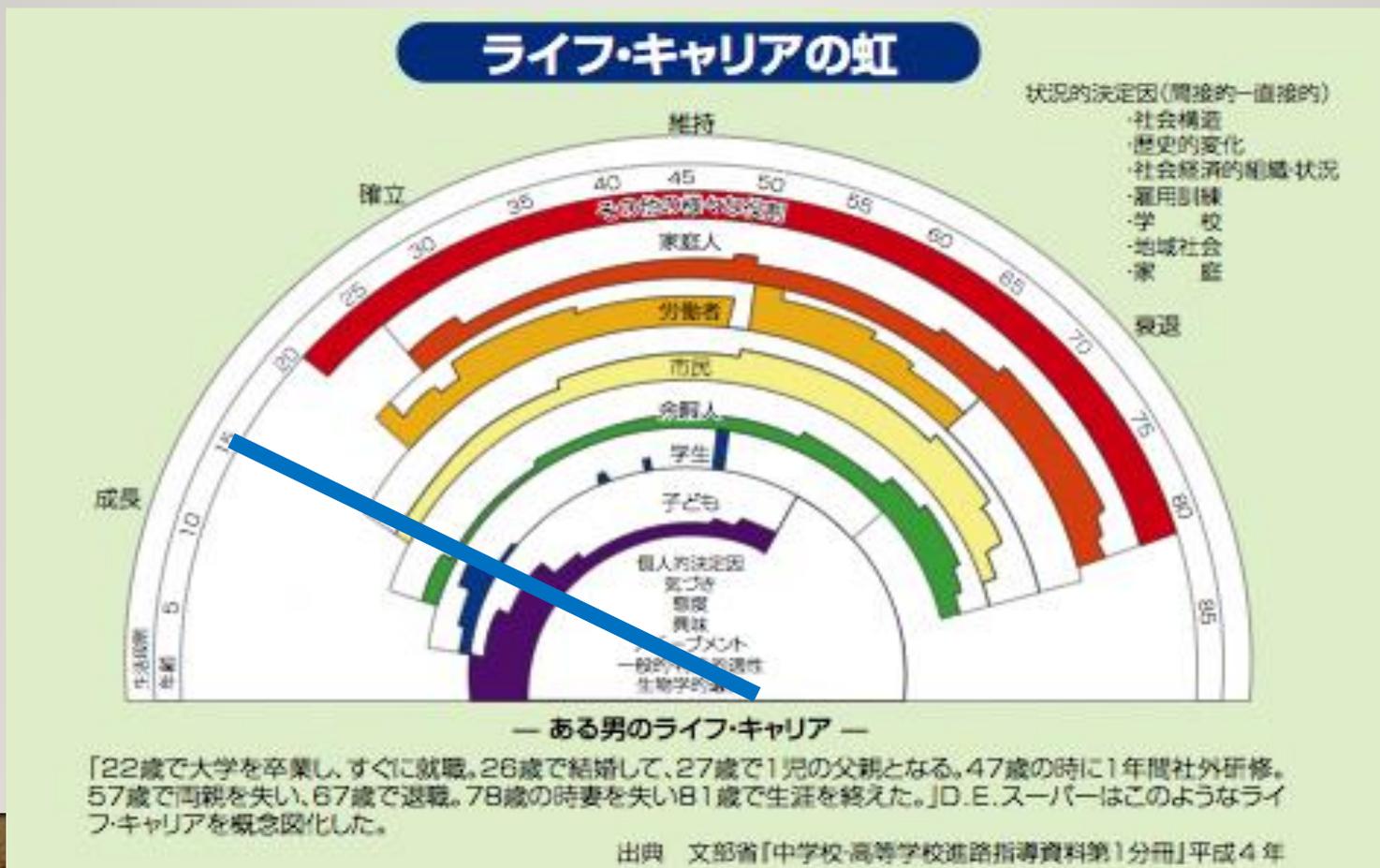
の**経験の積み重ね**

ライフキャリア って何？

---

ライフキャリア  
= 人生の様々な  
役割・経験の積み重ね

# ライフキャリアって何？



# すごろくゲーム 資料の確認



- A3のすごろくシート (2人に1枚)
- ワークシート (1人に1枚)

## ライフキャリアすごろく ワークシート

〔クラス〕 年 組 〔名前〕

【STEP1】すごろくで「STOP」となっているライフイベントについて、自分が選択した結果と、選んだ理由や気づいたことを書いてみよう。自分が本当に選びたい選択がすごろくには書かれていなかった場合は、「なぜそれを選んだか?」を記入し、自分が選びたかった選択も記入しておこう。

【STEP2】すごろくを一緒にしたペアの意見も聞いてみよう。気づいたことをシートに書き込もう。

	【STEP1】 すごろくでの選択	【STEP1】 なぜそれを選んだか? 気づいたこと	【STEP2】 ペアの意見、気づいたこと
進路	<b>【STOP① 進学】</b> A 大学へ進学 B 専門学校へ進学 C 地元企業へ就職 ※Cの人は就職欄にも記入しよう!	【考えるヒント】進路を選ぶとき、何を大切にしたい? 誰に相談しようか?	
就職	<b>【STOP② 就職】</b> A 希望する仕事ではないが、よく知られている大きな企業に就職 B やりがいを優先し、小さな企業で希望の仕事につく C 憧れのYou Tubeなどで、好きなことで独立する	【考えるヒント】あこがれの人や、好きな仕事(職種・業界)はある? 社会、家庭、趣味、人との関わりなど、大切にしたいことはある? * 職種の例: 営業、事務、企画など 業界の例: 金融、食品、ファッションなど	
結婚	<b>【STOP③ 結婚】</b> A 学生時代からおつきあいでいた人と結婚する B 仕事を通じて知り合った人と交際3ヶ月でスピード結婚! ※今は仕事が大変! 結婚はしない人A、目の人は【家職④】にも記入しよう!	【考えるヒント】自分たちから何歳でどんな人と結婚したい? それとも結婚はしたくない?	
出産 (子育て)	<b>【家職④】</b> 「家の掃除はもつと旦那にしてほしい」とパートナーに言われた。どうする!? ・自分でやってみよう ・わかつたと言おう <b>【STOP④ 出産】</b> A 1人目の子どもが生まれ、親としての幸せを感じる B 1人目が生まれた翌年には2人目が生まれ、一気にぎやかに! C 子どもはまだまだ。売っていいかな!	【考えるヒント】結婚したら、家事分擔はどうしたい? 自分が担当した家事に意見をください。どうしよう? 【考えるヒント】子どもは持たないと思う? 思わない? どうしても思うのかも具体的に書いてみよう。	
働き方	<b>【子育て⑤】</b> パートナーに「子育てのために仕事をセーブし家庭を大切にしてほしい」と言われる。どうする!? ・仕事をやめる ・仕事を続ける ・仕事や時間の融通がきく仕事に転換する <b>【ここはすごろくにはないけれど考えてみよう!】</b> 結婚したら、子どもが生まれたら... A 共働き B 片働き(自分又はパートナーが専業主夫又は専業主婦)	【考えるヒント】子どもが生まれたら仕事はどうしたい? 家事・育児はパートナーとどのように分担したい? それとも、仕事と家事、どちらかを相手に任せたい?	

【STEP3】ゲームを覚えて...将来をイメージして、これからやってみようと思ったこと、考えてみたいこと、感想などを書こう。

# すごろくゲーム

---

**35歳までの人生をたどります。**

注意) 早くゴールすることが目的ではありません。

# すごろくゲーム 進め方

---

1、ジャンケンをします。

2、勝ったら **2コマ**  
負けたら **1コマ** 進めてください。  
あいこ やり直してください。

# すごろくゲーム 進め方

---

- 3、**STOP**ストップ と書いてあるコマは 飛ばさないでください。  
大切な**ライフイベント**です。  
選択肢の中から、  
自分が一番選びたいものを選んでください。



# すごろくゲーム 進め方

- 4、家庭①と子育て①の黒い吹き出しは  
将来、皆さんにも起こりうる出来事です。  
自分だったらどうするかを考え、  
価値観に近いものを選びましょう。

家庭 ①

「家の掃除はもっと丁寧にしてほしい」とパートナーに言われた。  
どうする!?

←自分でやって!と言う  
わかったと謝る

子育て ①

パートナーに「子育てのためにもっと仕事をセーブし家庭を大切にしてほしい」と言われる。  
どうする!?

←仕事をやめる  
仕事を続ける  
仕事量や時間の融通が  
まく仕事に転職する

# すごろくゲーム 進め方

---

5、ゴールした後に、自分が選んだ選択肢を記入してください。

	【STEP1】 すごろくでの選択	【STEP1】 なぜそれを選んだか？気づいたこと	【STEP2】 ペアの意見、気づいたこと
進路	【STOP① 進路】 A：大学へ進学 B：専門学校へ進学 C：地元企業へ就職 ※Cの人は就職欄にも記入しよう↓	【考えるヒント】進路を選ぶとき、何を大切にしたい？誰に相談しようと思っている？	

# すごろくゲーム 進め方

---

## 5、ゴールした後に、理由を記入してください。

	【STEP1】 すごろくでの選択	【STEP1】 なぜそれを選んだか？気づいたこと	【STEP2】 ペアの意見、気づいたこと
進路	【STOP① 進路】 A：大学へ進学 B：専門学校へ進学 C：地元企業へ就職 ※Cの人は就職欄にも記入しよう↓	【考えるヒント】進路を選ぶとき、何を大切にしたい？誰に相談しようと思っている？	

# すごろくゲーム 進め方

---

ゲーム時間は、**20分**です。

ゴールした組から、【STEP1】の記入に進んでください。

	【STEP1】 すごろくでの選択	【STEP1】 なぜそれを選んだか？気づいたこと	【STEP2】 ペアの意見、気づいたこと
進路	【STOP① 進路】 A : 大学へ進学 B : 専門学校へ進学 C : 地元企業へ就職 ※Cの人は就職欄にも記入しよう↓	【考えるヒント】進路を選ぶとき、何を大切にしたい？誰に相談しようと思っている？	

# すごろくゲーム 進め方

---

では、自分の駒を用意してください！



# すごろくゲーム 終わったあと

---

なぜそれを選んだか、記入してください。

	【STEP1】 すごろくでの選択	【STEP1】 なぜそれを選んだか？気づいたこと	【STEP2】 ペアの意見、気づいたこと
進路	【STOP① 進路】 A：大学へ進学 B：専門学校へ進学 C：地元企業へ就職 ※Cの人は就職欄にも記入しよう↓	【考えるヒント】進路を選ぶとき、何を大切にしたい？誰に相談しようと思っている？	

# すごろくゲーム 終わったあと

---

お互いがどんな理由を書いたかを共有して  
気づいたことを記入しましょう。

	【STEP1】 すごろくでの選択	【STEP1】 なぜそれを選んだか？気づいたこと	【STEP2】 ペアの意見、気づいたこと
進路	【STOP① 進路】 A：大学へ進学 B：専門学校へ進学 C：地元企業へ就職 ※Cの人は就職欄にも記入しよう↓	【考えるヒント】進路を選ぶとき、何を大切にしたい？誰に相談しようと思っている？	

# すごろくゲーム 終わったあと

---

**将来をイメージして、これからやってみようと思ったこと、考えてみたいこと、感想などを書いてください。**

【STEP3】ゲームを終えて…将来をイメージして、これからやってみようと思ったこと、考えてみたいこと、感想などを書こう。

--

# お疲れ様でした！

---

将来について、イメージは膨らみましたか？

自ら「選択」することで、未来は変わります。

まずは条件を決めず、やってみたいことを  
想像するところからスタートしてください。  
そして、「行動」してみましよう。

たくさんのごことにチャレンジしてくださいね！