

ライフキャリアを考える

未来の自分にインタビュー

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

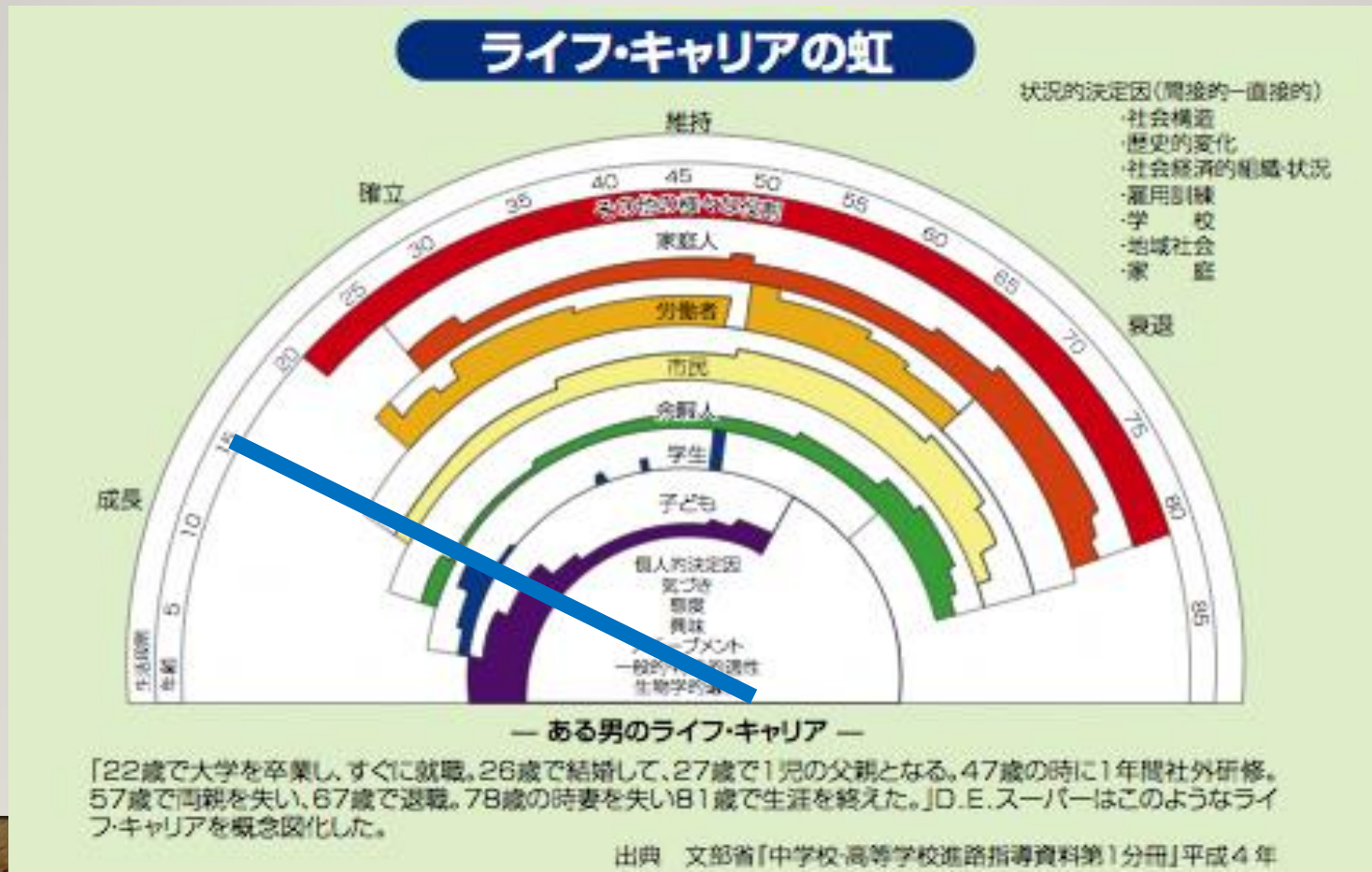
= 様々な**職業・仕事**

の**経験の積み重ね**

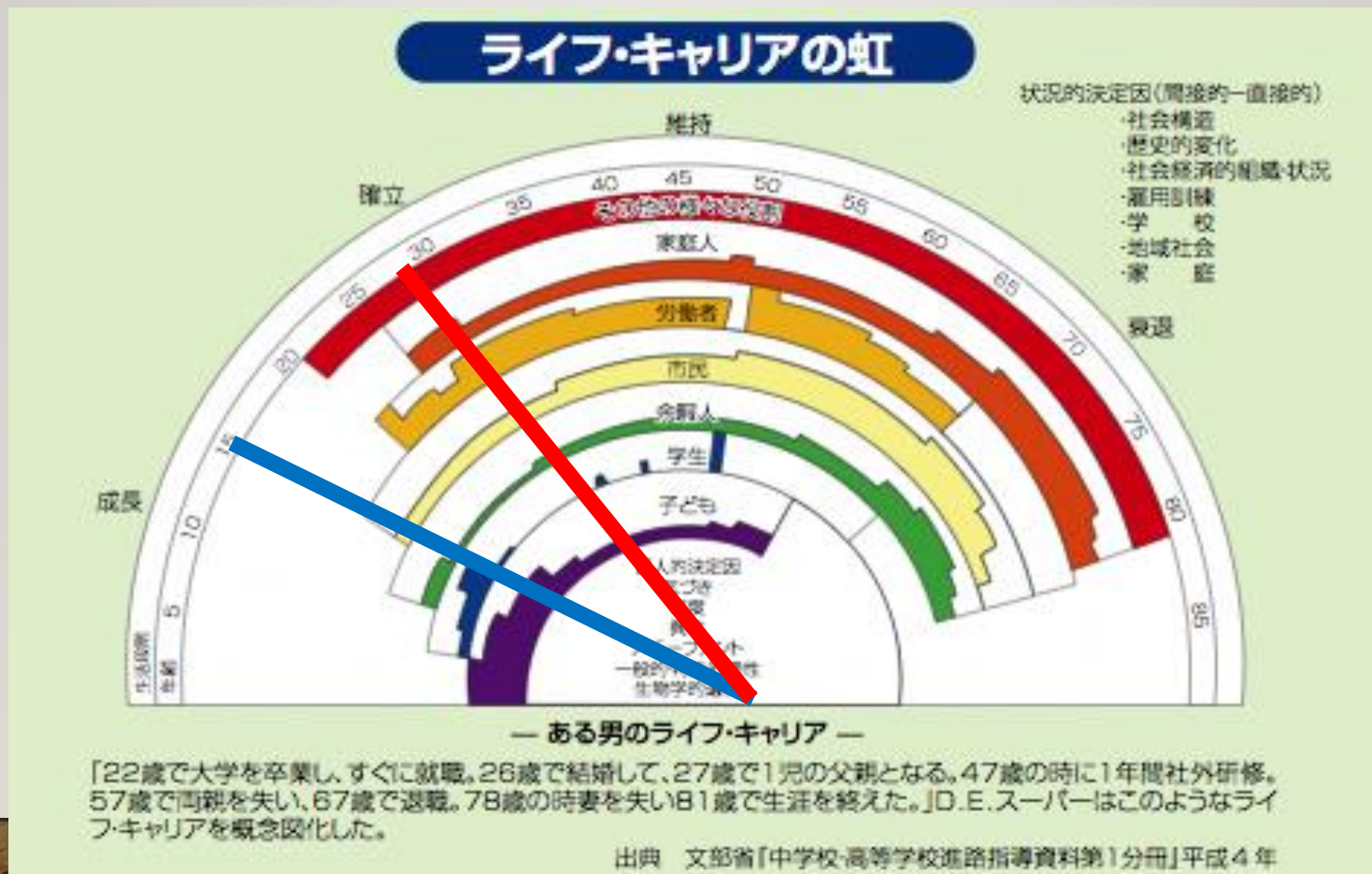
ライフキャリア って何？

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？



ライフキャリア って何？



28歳の自分にインタビュー



28歳って？

- **社会に出て、5、6年目。**
(4年制大学に進学の場合)

もう新人ではないね！

なかには結婚してる人もいるかも...

- **平均初婚年齢 女性約29歳、男性約31歳。**
- **身近にいる20代後半の人は？**

どんな生活をしてる？

STEP1 28歳の自分を想像しよう

28歳になった自分を想像して、答えを書こう（10分）

【STEP1】

①28歳のあなたは、今、どんな所・家に住んでいますか？
（例えば、今も実家に住んでいるのでしょうか？東京で1人暮らし？海外生活でしょうか？）

私は・・・

インタビュー相手は・・・

②中学・高校生活で印象に残っていることは何ですか？頑張ったことや、楽しかった思い出は何ですか？

私は・・・

インタビュー相手は・・・

③今、どんなことをしているんですか？どんなことに夢中になりますか？
（例えば、仕事は？社会にどのように関わったり、貢献しているのでしょうか？）

私は・・・

インタビュー相手は・・・

たとえば・・・

①28歳のあなたは、今、どんな所・家に住んでいますか？

(例えば、今も実家に住んでいるのでしょうか？東京で1人暮らし？海外生活でしょうか？)

私は・・・

ハワイ 海の見える場所 サーフィンできる

インタビュー相手は・・・

②中学・高校生活で印象に残っていることは何ですか？頑張ったことや、楽しかった思い出は何ですか？

私は・・・

海が好き、海の生き物も好き、生物の授業楽しかった！サーフィン始めた

インタビュー相手は・・・

③今、どんなことをしているんですか？どんなことに夢中になっていますか？

(例えば、仕事は？社会にどのように関わったり、貢献しているのでしょうか？)

私は・・・

ハワイでイルカの研究、海洋プラスチックの影響を調べるなど、自然保護に貢献

インタビュー相手は・・・

④今、パートナー(おつきあいしている人、一緒

私は・・・

いる！ハワイ生まれ、ハワイ育ち
結婚式もハワイ

**憧れ、やってみたいこと、
限界を決めない**

STEP2 ペアになってインタビュー

ペアになり、質問項目に沿ってお互いにインタビューしてみよう。
*相手の話した内容を書きとめよう。(1人につき5分)

【STEP1】

①28歳のあなたは、今、どんな所・家に住んでいますか？

(例えば、今も実家に住んでいるのでしょうか？東京で1人暮らし？海外生活でしょうか？)

私は・・・

インタビュー相手は・・・

②中学・高校生活で印象に残っていることは何ですか？頑張ったことや、楽しかった思い出は何ですか？

私は・・・

インタビュー相手は・・・

③今、どんなことをしているんですか？どんなことに夢中になっていますか？

(例えば、仕事は？社会にどのように関わったり、貢献しているのでしょうか？)

私は・・・

インタビュー相手は・・・

インタビューのやり方

- ・聞き手は、久しぶりに会った「友人」です。「久しぶりだね、どうしてた？」といった調子でまるで28歳同士のように話しましょう。
- ・話し手は、STEP 1 で記入したことが「実現したのだ」という設定で、話してください。

ワークの前に実演してみます

たとえば・・・

①28歳のあなたは、今、どんな所・家に住んでいますか？

(例えば、今も実家に住んでいるのでしょうか？東京で1人暮らし？海外生活でしょうか？)

私は・・・

ハワイ 海の見える場所 サーフィンできる

インタビュー相手は・・・

②中学・高校生活で印象に残っていることは何ですか？頑張ったことや、楽しかった思い出は何ですか？

私は・・・

海が好き、海の生き物も好き、生物の授業楽しかった！サーフィン始めた

インタビュー相手は・・・

③今、どんなことをしているんですか？どんなことに夢中になっていますか？

(例えば、仕事は？社会にどのように関わったり、貢献しているのでしょうか？)

私は・・・

ハワイでイルカの研究、海洋プラスチックの影響を調べるなど、自然保護に貢献

インタビュー相手は・・・

④今、パートナー(おつきあいしている人、一緒に暮らしている人など)はいますか？

私は・・・

いる！ハワイ生まれ、ハワイ育ち。
結婚式もハワイ

インタビュー相手は・・・

STEP3 感想を伝えあおう

お互いの28歳を聞いた感想を伝えましょう（5分）



STEP4 気づきを書こう

インタビューワークを通じての気づきや
大切にしたいこと、やりたいことなどを記入しましょう
(5分)

【STEP4】インタビューを終えて、将来に向けて大切にしたいこと、やりたいことなどの気づきを書こう。

--

インタビューが終わったあと

おつかれさまでした！

将来について、イメージは膨らみましたか？

**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！