

01

10年後・5年後・3年後の自分の年齢を書く

10年後から書くことで、未来が意外と近いことが分かるかも。

02

各年齢での4つの「L」を考える

なかなか思いつかないときは「思い描く未来リスト30」も活用してみる。

03

それぞれの「L」の割合を考える

人生を中長期的に見た時に、どの「L」の優先度をいつ変えるかも重要。

それぞれの年齢や割合において、なぜそう考えたのか、といった理由や背景も考えてみましょう！

以下の質問を参考にほしい未来を考えてみましょう。

①仕事(Labor)

- ・どんな仕事をしているとワクワクしそうか
- ・働く場所はどこがいいか
- ・主な収入はどれくらいほしいか

②愛(Love)

- ・どんな人と、どういう関係を築いていきたいか(夫婦以外にも、仕事仲間、パートナーの家族、子どもを通じたお付き合いなど)
- ・どこに住んでいきたいか
- ・どんな人と一緒に暮らしていきたいか(夫・妻、恋人、子ども、友人など)

③学習(Learning)

- ・学びたいテーマはあるか
- ・どこで学んでいるか(大学院・海外留学・職場・読書など)
- ・学んだことをどう活かしているか

④余暇(Leisure)

- ・休みの日は何をして過ごしていきたいか
- ・行ってみたい場所
- ・続けたい趣味や新しく始めたいこと

	10年後: 歳	優先度 (%)	5年後: 歳	優先度 (%)	3年後: 歳	優先度 (%)
仕事 (Labor)						
	【理由・背景】		【理由・背景】		【理由・背景】	
愛 (Love)						
	【理由・背景】		【理由・背景】		【理由・背景】	
学習 (Learning)						
	【理由・背景】		【理由・背景】		【理由・背景】	
余暇 (Leisure)						
	【理由・背景】		【理由・背景】		【理由・背景】	

※優先度(%)は、各年齢で合計が100%になるように配分してみましょう