



PLAN 2

5年後、10年後どうありたい？ 自分の夢を見つける！

忙しい平日には、なかなか将来の夢まで頭が回らない人が多いはず！
週末時間こそ自分と向き合い、「なりたい像」を思い描いてみよう

夢探しから行動計画まで。週末をフル活用して

時 間のある週末こそ、自分自身がどういう事柄に興味があって、どんな夢を持っているのか、しっかり見つめ直す時間に使って」と、キャリアコンサルタントの赤木美香さん。「夢」と聞いて、ピンとこない人も多いかもしれませんが、要するに、5年後、10年後にどういう女性でありたいかということ。この明確なビジョン

があるかどうかで、人生の充実度は大きく変わります」。今回は赤木さんの著書『3Vの成功法則』から、週末に簡単に取り組める「夢探し」のワークを紹介した。「夢は“持って終わり”ではありません。ビジョンが描けたら、そうなるためには何が必要で、それをいつ実行するのか、きちんと行動計画を立てることが大切です」

18:00

夕食



23:00

就寝

今日の「ありがとう」を10個書き出す

16:00

帰宅

夢をかなえる

人生年表を作ってみる

夢や将来像(どんな女性、どんな自分になっているか)をイメージし、ビジョンを立ててみよう。土曜日に挑戦したワークシートから見えてきた、自分の価値観や考え方を大切に。そして、その姿になるために、自分に今何ができるのが行動計画を立てて。できれば、それをいつまでにやるのかも記入してみよう

人生年表
を作って
夢の実現へ
一歩近づく
日曜日

14:30

着物を着て歌舞伎へ

「いつもと違うこと」をして、自分自身を見つめ直す。「日常生活では意識が他人に向きやすく、他人と自分を比べて落ち込んだりしがち。前向きに自分の夢と向き合うには自分に意識を向ける行動が必要です」

自分と向き合い
ありたい像や
夢をじっくり
探り出す
土曜日

人生年表

	どのような人で ありたいか(価値観、 姿、持っているもの)	そなた (実現させる)ために 何をいつ行うか
仕事	自分の専門分野の知識を持っており、社内外から抜群の信頼を得ている	専門書を週1冊ペースで読む。それ以外に雑誌その他から雑学も学び広範囲な知識を得る。資格取得を目指し、9月からスクールに通う
プライベート	結婚し、子どもが2人いる	1年後には結婚できるように本気で婚活。基本的には飲み会や交流会の誘いは断らないようにし、周囲の人にも積極的に「婚活中」と伝える

以下、10年ごとに50年後まで作成

「なるべく長期的なビジョンをはっきり持ったほうが夢はかないやすくなります。女性の場合、長期的ビジョンを考える際に仕事とプライベート両面から考えることが、より大切になります」

この人に聞きました



キャリア
コンサルタント
赤木美香さん

クラーク・フューチャー・コンサルタント代表。広告会社勤務などを経て00年に独立起業。研修プログラムの企画開発、講義、講演など幅広く活躍。若者や女性支援を対象としたキャリアカウンセリングの経験多数。http://www.clarkfuture.com

私の夢&ありたい像を探る簡単ワークシート

Q1 自分の人生に大きな影響を与えてくれた人、尊敬する人を挙げてください。

Q2 その人のどのような考え方や言動、特徴、資質があなたに影響しましたか？

Q3 あなたが2を見習って行動することで、周囲の人たちの人生に、どのように影響を与えることができますか？

「3Vの成功法則」(小学館)より引用

Q4 あなたの「座右の銘」は？大切にしている言葉は？その理由は？

Q5 あなたは時間がたつのを忘れて没頭してしまうことはありますか？それはどのようなことですか？

Q6 あなたにとってプライベートで大切なものは何ですか？人生で手に入れたいものは何ですか？(例:温かい家庭、子ども3人、豊かな生活、優しい気持ち…)

Q7 あなたにとって仕事において大切なものは何ですか？手に入れたいもの、かくありたいものは何ですか？(例:クライアントからの信頼、チームワーク、売り上げNo.1…)

Q8 あなたの「好きな映画」(もしくは、小説)を10以上、書いてください。(20でも、30でも、できるだけたくさん)

Q9 8で書いたものに共通するキーワードを10個書いてください。

Q10 もし、あなたが無限の機会、時間、健康、経済的な自由を持っていたら、人生をどう過ごしますか？

Q11 言い訳をせずに考えると、夢や、ありたい像をかなえるためにあなたが今、本当にすべきことは何でしょうか？仕事: プライベート:

8:00

起床



9:00

朝食



13:00

フラワー
アレンジメントの
体験レッスンへ参加

昨日のワークシートで見えてきた、「自分の好きなこと」を追求するために、近所の一日体験フラワーアレンジメント教室へ参加

22:00

帰宅/
今日の「ありがとう」を10個書き出す

「楽しい一日だった。ありがとう」などと、感謝したいことをノートに書き出す。「周囲や出来事に感謝することで、心の豊かさがはぐくまれます。この心の豊かさが、「なりたい自分」と向き合う原動力になります。毎日やると、なおいいですね」

23:00

就寝

8:00

起床



8:15

お気に入りの
曲を聴く

「これが好き!」という明確な感覚が、自分の夢を見つける際の軸の一つになる。休日大好きな音楽に包まれて、自分の「好き」を刺激してあげて

9:00

朝食

漠然と食事をするのではなく、健康になりたいのか、美しくなりたいのかを意識しつつ、自分に合った食事を取ってみましょう

10:00

ワークシートで
私の夢&
ありたい像を探る!

私って何に興味があるんだろう... 簡単ワークシート(左参照)で、自分の興味・関心を洗い出してみよう!

13:00

ワークで見えてきた
興味に沿って
体験教室を
探して電話

ワークの質問5で、「部屋に花を飾るのが好きで、花を生けていると時間がたつのも忘れる自分」に気づいたら、フラワーアレンジメントの一日体験教室を探して申し込み