

ワーク①

労働 (Labor)	愛 (Love)
学習 (Learning)	余暇 (Leisure)

労働=仕事（お金、収入を得る活動）

愛=家庭と子育て（家事・育児・介護・ペットなどとの時間）

学習=公式・非公式な教育、自己啓発（読書・講習会・通信教育など）

余暇=仕事以外に従事する活動（趣味・ボランティア活動など）

左の図に全体を100として現在の役割を記入。

右の図に自分の目指したい未来（ ）年後の役割を記入。

労働 ()	愛 ()
学習 ()	余暇 ()

2024年4月現在

労働 ()	愛 ()
学習 ()	余暇 ()

() 年後の未来

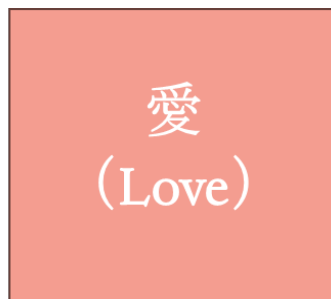
ワーク②

ワーク①で記入した現在の自分と未来のなりたい自分の役割との差を+・-で記入。

その下の枠になりたい未来の自分になるために

これから始めようとする事、したいなと思う事を記入。

そしてそれが叶ったらどんな未来の自分になっているか考えましょう。



未来－現在

()－()

= $\frac{+}{-}$ () %

未来－現在

()－()

= $\frac{+}{-}$ () %

未来－現在

()－()

= $\frac{+}{-}$ () %

未来－現在

()－()

= $\frac{+}{-}$ () %