

個性診断カウンセラー 養成講座

Day5



一般社団法人
日本手帳マネジメント協会

Day 5 のテーマ

『ライフデザイン講座』

～自分らしい人生設計～

「個性診断」の結果を、
めっちゃ活かそうだね!



ライフデザイン

自分の思い描いた理想とする人生を描き、
その実現に向けて毎日を主体的に歩むこと

※注意※

目的は、自分の現在の人生を調整して、理想に近づけることにある。

必ずしも、転職・移住などをして人生を根底からつくり替えようとする必要はない。

狙い

1

“対自分”への視点

▶ 自分自身の今後について「**個性診断**」で得られたことを活かし、より**自分らしい人生の在り方と可能性**を検討すること。

狙い

2

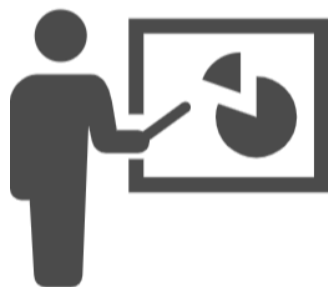
“自分以外の人”への視点

▶ クライアント、従業員、友人や知人など。**個性診断を通じたライフデザインの助言・アドバイス**ができるようになること。

活用例

1

クライアント
支援として



活用例

2

従業員育成の
コンテンツとして

(研修、面談ツール)



活用例

3

家族の絆を深める
コンテンツとして



注意

1

意見交換 の際には、
他人の意見を否定しない

注意

2

周りに**言いたくないこと**は、
言わなくてもOK！

INDEX

Part.1 自分を取り巻く環境を知る

Part.2 人生のコンパスをつくる

Part.3 ライフプランを描く

< Part.1 >

自分を取り巻く環境を知る

～ ライフデザイン的前提知識 ～

自分を取り巻く環境を理解することで、
自分の人生を俯瞰した視点で捉えられる
ようにすること

キーワード

1

長寿化

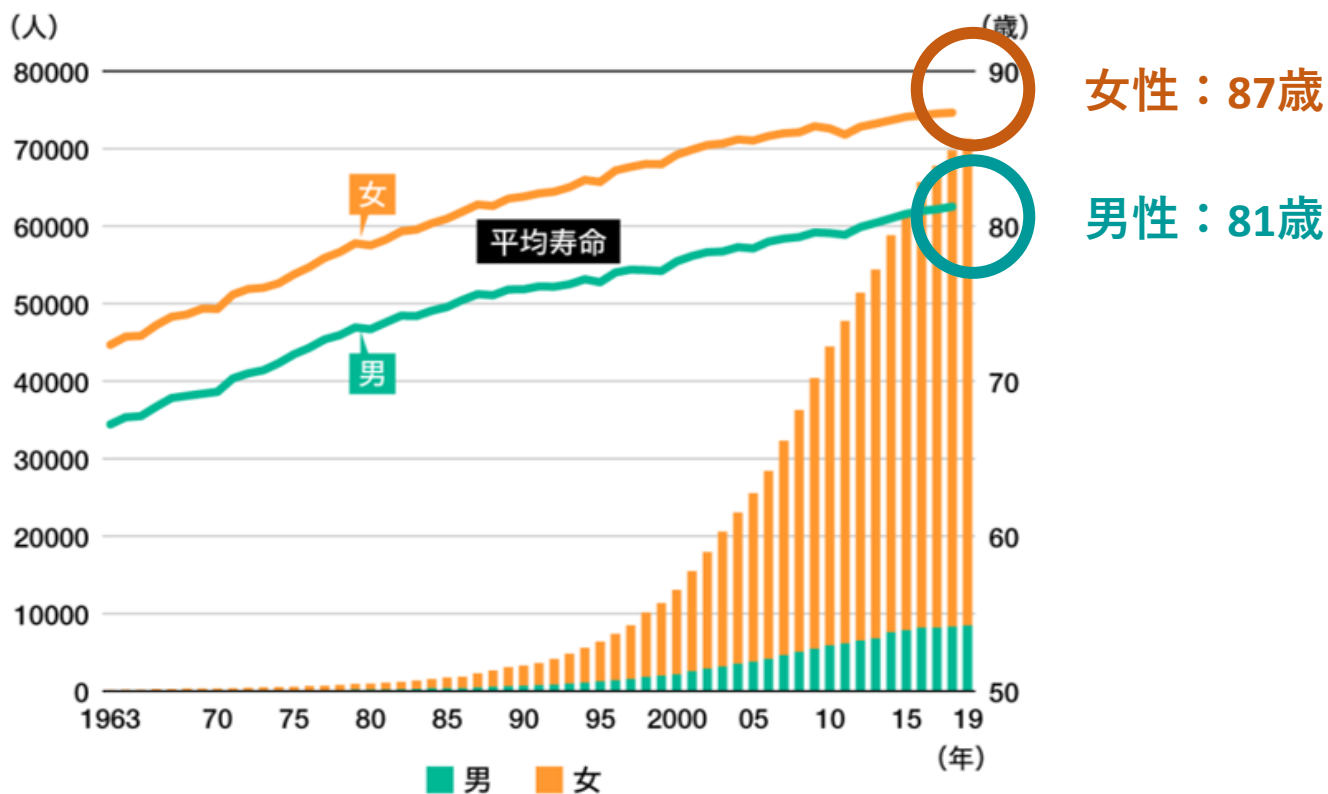
キーワード

2

「デジタル化」と「AI浸透」

日本人の**平均寿命**は、年々高まっている

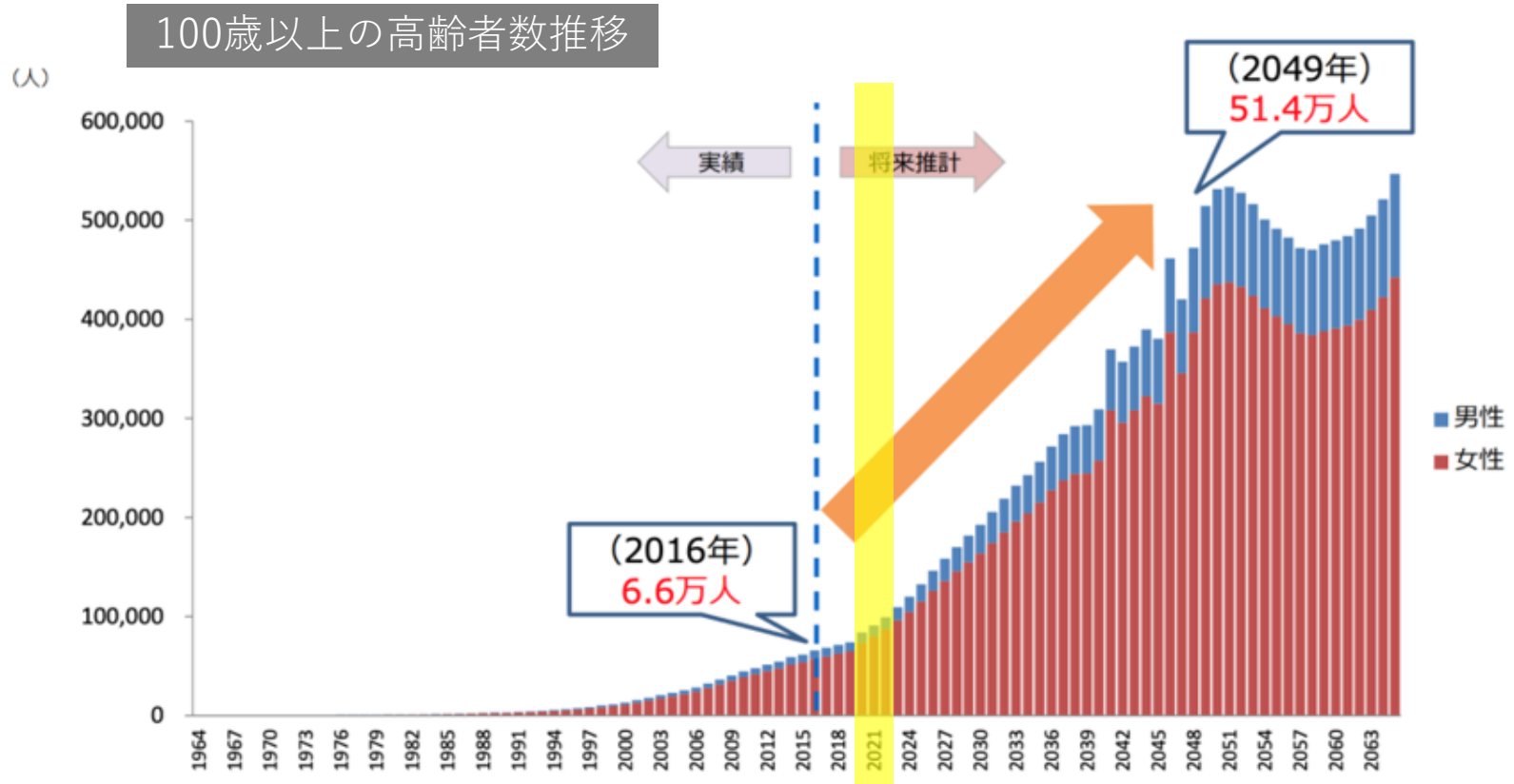
100歳以上の高齢者と平均寿命の推移



※出典元：『日本ドットコム』 (<https://www.nippon.com/ja/japan-data/h00540/>)

人生100年時代の到来

(現時点で50歳前後未満の人は、100歳まで生きることを想定してもよい)



(出所) 厚生労働省「男女別百歳以上高齢者数の年次推移」「国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年4月推計）」

長寿化によって私たちの何が変わるのか？

➤ 私たちの親世代までに見られた「**従来型の人生モデル**」が崩壊する

※ 従来型の人生モデル = 「**教育→仕事→引退**」という3ステージ型の人生

➤ 65歳で定年を迎えても、まだまだ先が続く

➤ 「年金制度」の破綻も相まって、圧倒的な**老後資金不足**に悩まされる



引退時期が70～80歳になることを想定して

ビジネスキャリアを考える必要性

今後10~20年で、日本の労働人口の49%が
就いている仕事がAIやデジタルに代替される

人工知能に変わられる仕事		生き残る仕事	
電話営業員	タクシー運転手	ソーシャルワーカー	警察と探偵
手縫い裁縫師	レジ係	聴覚訓練士	人事マネージャー
不動産ブローカー	クレジットカード審査員	作業療法士	学芸員
税務申告書作成者	小売り営業員	外科医	看護師
経理担当者	医療事務員	内科医	聖職者
データ入力者	モデル	栄養士	マーケティング責任者
保険契約審査員	飛び込み営業員	振付師	小学校教員
不動産仲介業者	銀行窓口係	セールスエンジニア	心理カウンセラー
ローン審査員	保険営業員	経営者	指導コーディネーター

※出典元：『JBPRESS』 (<https://jbpress.ismedia.jp/ts/80672/myfirstpc2/>)

② 「デジタル化」と「AI浸透」



今後10~20年で、日本の労働人口の49%が
就いている仕事がAIやデジタルに代替される

人工知能に変わられる仕事

生き残る仕事

新しいスキルと経験を、次々と取り入れて
キャリア形成していかなければ生き残れない時代に

経理担当者	医療事務員	内科医	聖職者
データ入力者	モデル	栄養士	マーケティング責任者
保険契約審査員	飛び込み営業員	振付師	小学校教員
不動産仲介業者	銀行窓口係	セールスエンジニア	心理カウンセラー
ローン審査員	保険営業員	経営者	指導コーディネーター

※出典元：『JBPRESS』 (<https://jbpress.ismedia.jp/ts/80672/myfirstpc2/>)

キーワード

1

長寿化

▶ 引退時期が70～80歳になることを想定して
ビジネスキャリアを考える必要性

キーワード

2

デジタル化 & AI浸透

▶ 新しいスキルと経験を、次々と取り入れて
キャリア形成していかなければ生き残れない時代に

従来の延長で人生を設計することはできなくなった！

自分で自分の人生を選んで切り拓いていく力が求められる！

大学



サラリーマン



定年退職
(少しお休み)



人生は“マルチステージ化”

起業

引退



サラリーマン



大学





< Part.2 >

人生のコンパスをつくる

～ブレない“自分軸”を持つ～

人生をデザインするうえでの
自分なりの“指針”を持つこと

あなたは、これから自家用車を購入するとします。その際に、
あなたが重要視する要素（ポイント）を挙げて下さい。



鍵となるのは、あなたがたいつも興味をそそられるもの、いつも惹きつけられるものです。

次のリストから、あなたが自然に惹きつけられるものを20個選んで下さい。

<冒険>

リスク 知らない世界 スリル 危険 推測 勇気 ギャンブル 努力 探求 実験 ウキウキ感 投機

<美>

優雅さ 繊細さ エレガンス 魅力 かわいさ 輝き 壮麗さ 偉業 趣味

<刺激>

インパクト 推進 触れる スイッチを入れる コーチ スパーク 勇気設ける 影響する 刺激する
エネルギー シュ改造

<貢献する>

奉仕 進歩 増加 手伝い 寄付 強化 促進 役に立つ 叶える 与える 世話をする

<創造する>

デザイン 発明 合成 創造 工夫 オリジナリティー 思いつく 計画 建設 完了 組み立てるひらめく

<発見する>

学ぶ 見誇ける 気づく 突き止める 実現する 摘発 識別 区別 観察

(次ページに続きます)

<感じる>

感情表現 体験 感覚 輝くいい気分になる 共にいる 触れ合う エネルギーが流れる 知覚

<指導する>

ガイド ひらめく 影響する 要因となる 喚起する 登録する 統治 支配 説得 勇気づける
手本となる

<熟達>

エキスパート 領域を独占する 達人 優位 卓越 首位 偉大 一番 負かす 基準となる 優秀

<関わる>

結びつき 家族 融合 育成 リンク つながり 統合 一緒 コミュニティの一員

<繊細さ>

優しさ 触れる 気づく 今にいる 共感 サポート 同情 反応 観る

<精神的>

気づく 受容する 目覚めている 神と関わる 奉仕 聖なる 情熱的 宗教的

<教える>

教育する 指導 啓発 通知 準備 強化 基準 高揚 説明

<勝つ>

優勢 達成 到達 得点 習得 勝つ 勝利 卓越 ひきつける

演習を通じて気付いたあなたの価値観を、**文章で明文化**しましょう。

(まとめ方にルールや決まりはありませんので、自由でOK！)

この価値観が、**今後あなたの人生をデザインする指針**となります。

<記入例>

凡事徹底

小さな努力を馬鹿にしない。小さな事をコツコツと積み重ねることが、大きな事を成し遂げる唯一の近道。

あなた個人の欲求（水や食料といった身体的に必要とするもの以外）は、あなたが最高の状態であるために必要なものを意味し、それらを自分で認識することは、人生をより良くしていくためには欠かせません。

<実施内容>

次のリストから、あなたが大切だとおもっている項目を20個選んで下さい。

<受け入れられる>

承認される 尊敬される 許可される 人気ができる 許される

<完成する>

達成する 満たす 実現する 利益をあげる 頂点に達する

<承認される>

褒められる 尊ばれる 賞賛される 価値を置かれる 感謝される

<愛されている>

可愛がられる 望まれている 大切にされている 気に入られている

(次ページに続きます)

<正しい>

間違いではない 正道 道義的に正しい 援護されている 理解されている

<好かれている>

注目される 助けられる 守られる 気かけられる 大切にされる

<確実性>

明晰 正確さ 保証 約束 コミットメント 精密

<人との交流>

分かち合う 話す はっきり要点を言う コミュニケーション 情報をもらう 聞いてもらっている

<居心地のよさ>

ぜいたくさ 豊かさ 繁栄 豊富 気ままにやれる 世話される

<コントロールする>

支配する 命令する 押さえつける 人を正す マネジメントする

<必要とされる>

役に立つ 信頼される 人を喜ばせる 重要である 人を上手くいかせる

<正直さ>

まっすぐさ 正しさ うそがない 誠実さ 率直さ 隠し事がない

(次ページに続きます)

<義務感を持つ>

他を満足させる 従う 義務感にかられる 正しいことをする

<自由である>

自律 特権がある 制限を受けない 独立している 解放された 義務のない

<秩序>

完全さ 左右対称 一致した 連続している 規則正しい

<平和>

静けさ 穏やかさ 和解 休息 バランス 同意

<安全>

守られている 慎重 安定している 十分な情報 警戒している 注意

<承認>

記憶される 知られる よく評価される 信用される 注目される

将来を考える上で大切にしたい「自分なりの軸（≒価値観）」を探ります。

<実施内容>

自分の理想は何だろうか？

どんなに小さなことでもいいので思いついたものを自由に書き出してみましょう。

仕事	プライベート
<p>【記入例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プライベートの時間が充分にとれる ・チームプレイのような、人と関りを持てる仕事 ・できれば通勤は片道30分圏内 又は、リモートワークも可能な職場環境 	<p>【記入例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休日は家族と過ごす ・いつも笑いの絶えない家庭 <div data-bbox="884 839 1908 1356" style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>仕事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな職種、仕事内容がいいか？ ・どのくらいの収入？ ・どのくらいの休暇数？ ・いつまで仕事を続けたいか？ 等 <p>プライベート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どこに住んでいるか？ ・家庭環境は？ ・仕事以外の時間の使い方は？ ・身に付けている物は？ 等 </div>

演習 4

自分の理想



一般社団法人
日本手帳マネジメント協会

仕事

プライベート

『グッドタイム日誌』の目的は、あなたのモチベーションの上がる活動を具体的なレベルで見つけ出すことにあります。

<実施内容>

自分の行動記録（グッドタイム日誌）から分かることを考察してみましょう。

ライフデザイン思考では、「幸せになる」 = 「自分にとっての幸せに気づき・それに多く触れること」と捉えます。

<実施内容>

“自分にとっての幸せ”を、簡単な文面で定めましょう。

Ex. 「毎日ワクワクしながら、情熱をもって仕事に打ち込んでいること」

あなたの人生全体を俯瞰して、各領域でどのくらい満足度を得ているかを測ります。

<実施内容>

該当しているものに✓を入れてバランスを計算しましょう（各2点）

1. 人間関係

/10点

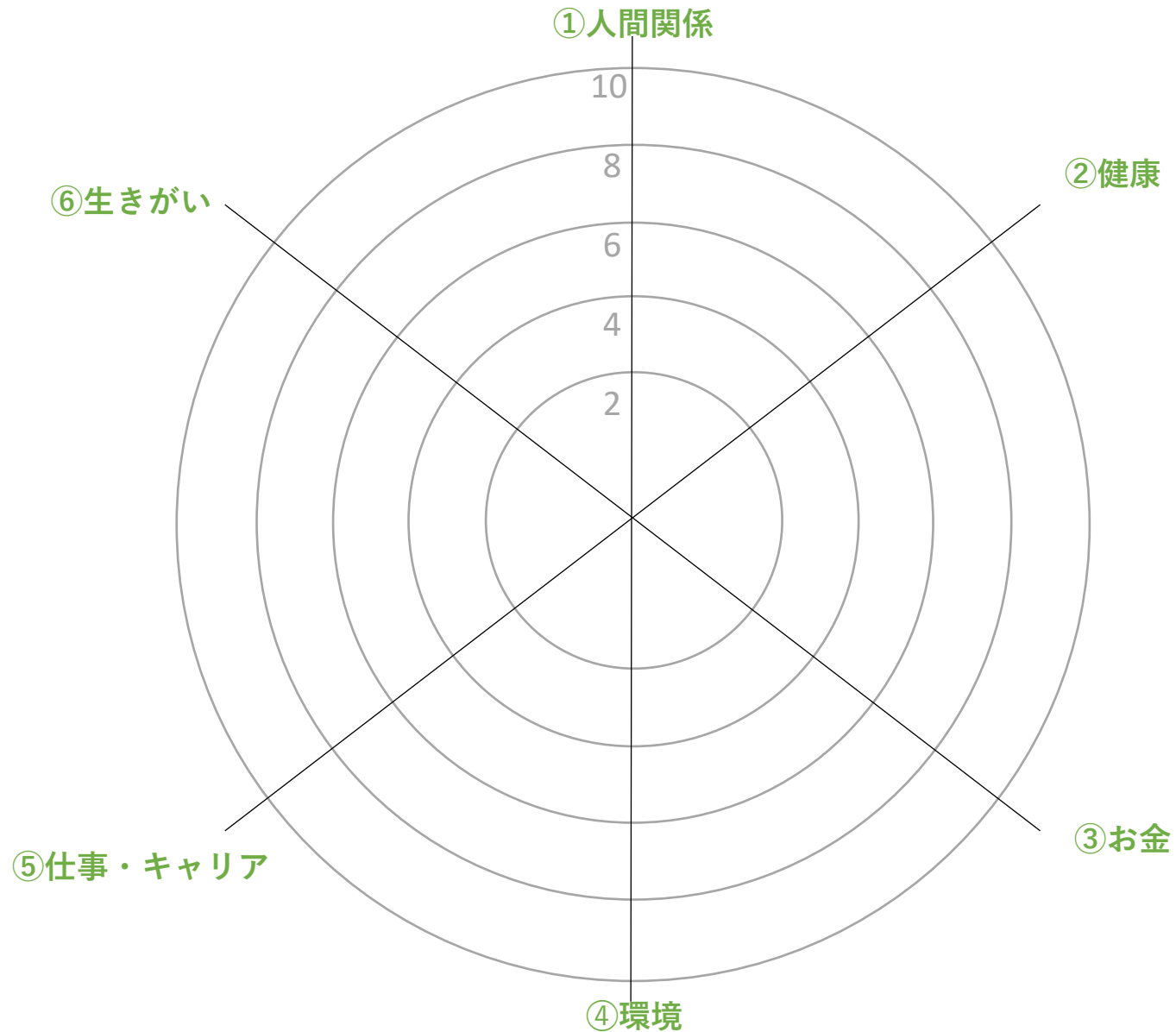
- 仕事以外にも、いくつかのコミュニティを持ち、それを楽しんでいる
- 信頼でき、何でも話せる人がいる
- いい影響を受ける人と関わり、エネルギーを奪われる人と距離をとっている
- 自分にとって大切な人との時間を大切にして優先的に時間を取っている
- 家庭は、リラックスでき居心地のいい場所だ

2. 健康

/10点

- 運動したり、歩いたり、体を動かす時間を毎日取っている
- ストレスを自分でコントロールしている
- アルコールやカフェイン、タバコなどに依存していない
- 体の健康チェックを定期的にして、客観的に健康をチェックしている
- 自分がリラックスする方法を知っていて、その時間を取っている

<p>3. お金</p> <p>/10点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 経済的な自立ができる計画を立てている。またはすでに自立している <input type="checkbox"/> 収入以上の支出をしていない <input type="checkbox"/> 収入の少なくとも10%は貯蓄、または投資に当てている <input type="checkbox"/> 資産形成のゴール（目標）を持っている <input type="checkbox"/> お金をコントロールし、お金にコントロールされる生活はしていない
<p>4. 環境</p> <p>/10点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 個人的な書類やファイル、身の回りのものは整理整頓されている <input type="checkbox"/> 家の中に不要なものはなく、いつも整理整頓されている <input type="checkbox"/> 服装は自分のイメージを表すものを選んで着ていて、不要な衣類はない <input type="checkbox"/> 身の回りの清掃は定期的に行っていて、不快な感じはない <input type="checkbox"/> 私の家は、エネルギーが満たされるインテリアになっている
<p>5. 仕事・ キャリア</p> <p>/10点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分の強みを知り、それを仕事に活かしている <input type="checkbox"/> 毎日、仕事を楽しみにしている <input type="checkbox"/> 仕事を通じて、自分が成長していると感じている <input type="checkbox"/> キャリア形成のゴール（目標）を持っている <input type="checkbox"/> 仕事について、上司、顧客、同僚から認められている
<p>6. 生きがい</p> <p>/10点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分が夢中になれる趣味を持っていて、それを時々存分に楽しんでいる <input type="checkbox"/> 本当はやりたいのに、我慢してやらないでいることは少ない <input type="checkbox"/> 休日を存分楽しんでいる <input type="checkbox"/> 自分を磨く時間を月の中でバランスよく取っている（学習・読書・音楽・スポーツ他） <input type="checkbox"/> 今の自分の生き方を気に入っていて、人に自慢できる



< Part.3 >

ライフプランを描く

～ “試作品”から可能性を広げる ～

自分の将来への可能性に気付き、
具体的な構想を持つことによって、
毎日を主体的に暮らせるようにすること

演習 8

3つの理想プラン



題名

資源 : ☆☆☆☆☆

一貫性 : ☆☆☆☆☆

興奮度 : ☆☆☆☆☆

現実性 : ☆☆☆☆☆

現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後

課題

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

- 1 あなたの**今後5年間の人生**について、**3通りのプロトタイプ**（試作品）を作ります。
- 2 仕事やプライベートなどについて「**こうありたい**」と思う事項を年次ごとに記載していきます。その際、**実現可能性**は考慮する必要はありません。
- 3 3つのプロトタイプは、**まったく異なる選択肢**を考えます。
（細部を少し変えて3通りにしてはダメ）

題名

資源 : ☆☆☆☆☆

一貫性 : ☆☆☆☆☆

興奮度 : ☆☆☆☆☆

現実性 : ☆☆☆☆☆

現在

1年後

2年後

3年後

4年後

5年後

指標

1

資源

そのプランに要すると思われる**時間やお金**。

指標

2

一貫性

そのプランが**自分の価値観**と一致する度合い。

指標

3

興奮度

そのプランに対する、自分が**ワクワクする**度合い。

指標

4

現実性

そのプランを実現できる**可能性や見込み**の度合い。

題名

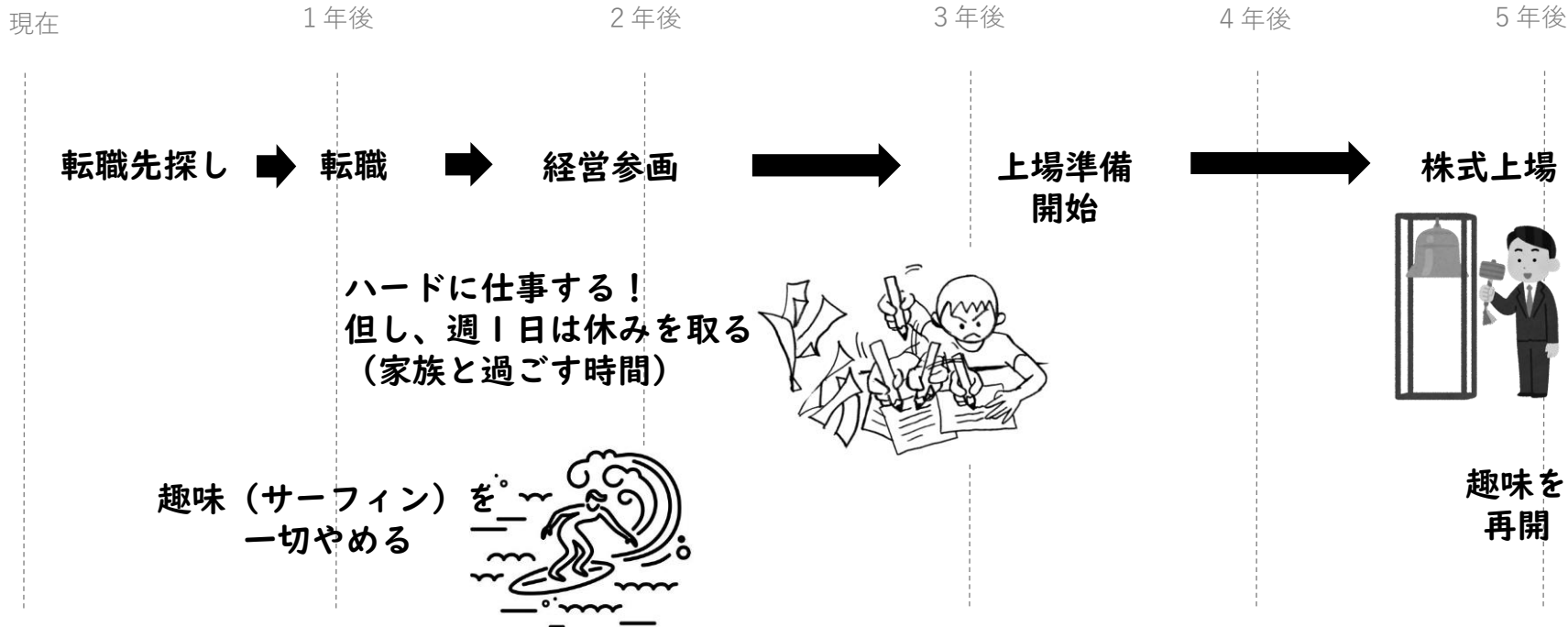
シリコンバレー風IPOで
上場企業経営者

資源 : ★★★★★

一貫性 : ★★☆☆☆

興奮度 : ★★★★★

現実性 : ★★★★★



課題

- ① 向こう5年以内にIPOを目指している&経営に参画できる会社を見つけられるか？
- ② 今現在の仕事の処理をどうするか？ (引き継ぐか？やめるか？？)
- ③ 現在のライフスタイルを捨ててまで、このプランに情熱を注げそうか？

1. **経済的状況**（収入、資産、所有物、売上、客数 等）
2. **ビジネス状況**（どんな仕事や事業をやっているのか？）
3. **人**（仲間、人脈、パートナー、取引先 等）
4. **場所**（住居、オフィス、ロケーション 等）
5. **私生活・ライフスタイル**（どんな私生活を送っているか？）
6. **健康**（フィジカル、メンタル、食生活、運動 等）
7. **知識・教養**（スキル、資格、マインド 等）

プラン

1

現状の延長線上

▶ 今、あなたが頭に思い描いていることを中心とした人生。
別の言い方をすれば、**現在の人生の延長線上にある人生。**

プラン

2

プラン1が突然ダメになった場合のプラン

▶ 今の職場で突然解雇にあった、又は仕事先が倒産したら？
現在の仕事以外で生計を立てるしかなくなった場合の人生。

プラン

3

お金や世間体を無視したブツ飛んだプラン

▶ 贅沢をしなければ**お金には困らない**と分かっており、**周囲との間柄**なども気にする必要がないと分かっていたら何をするか？

演習 8

3つの理想プラン (Plan # 1)



題名

資源 : ☆☆☆☆☆

一貫性 : ☆☆☆☆☆

興奮度 : ☆☆☆☆☆

現実性 : ☆☆☆☆☆

現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後

課題

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

演習 8

3つの理想プラン (Plan # 2)



題名

資源 : ☆☆☆☆☆

一貫性 : ☆☆☆☆☆

興奮度 : ☆☆☆☆☆

現実性 : ☆☆☆☆☆

現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後

課題

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

演習 8

3つの理想プラン (Plan # 3)



題名

資源 : ☆☆☆☆☆

一貫性 : ☆☆☆☆☆

興奮度 : ☆☆☆☆☆

現実性 : ☆☆☆☆☆

現在

1年後

2年後

3年後

4年後

5年後

--	--	--	--	--	--

課題

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

【演習 8】で作成した 3 通りのライフプランの可能性を探るために、そのプランを既に実現している人や体験している人から情報収集します。

<実施内容>

まずは、インタビューのリストを作りましょう。

<ヒアリング内容の一例>

- ✓ どういう経緯で今のライフスタイルに至っているのか？
- ✓ 今の仕事にどのように就いたのか？
- ✓ 実際のところ、どういう仕事なのか？
- ✓ 1日の流れはどのような感じなのか？
- ✓ 今の暮らしを手に入れた最大のポイントは何だったか？ 等