

# 目次

はじめに 2

## 第1章 今の私を見つめる

11

現在地を知る

自分年表を作る

人生のバランス

情熱のありか

キャリアの基盤作り

学びと成長

46 39 36 32 20 14

第2章 30代 挑戦を始める 51

子どものころの夢

何を目指しているのだろうか

不安と危機感と闘う

スイッチを変えること

69 60 57 53

第3章 40代 踏み出すことが幸せへの道 73

誰かが見ている

自分で考え、踏み出す勇氣

人と違うことに取り組む

がむしゃらになる

原点を考える

96 90 85 80 75

第4章 50代 一生働く自分らしく

99

ワクワクしていたこと

乗り越える

人脈形成

エネルギーの源

未来設計

122 119 115 106 102

第5章 60代 いつでもスタート

125

ロールモデルを持つとう。憧れを大切に

与えられたところで力を尽くす

自分の価値に気づく

自立して生きていく

137 134 131 128

おわりに 147

謝辞 153

参考文献 155

ライフデザイン塾

156