

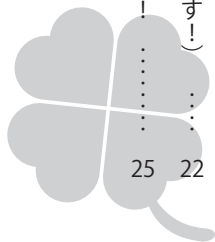
Contents

5	4	3	2	1
コラム①	自分にしかわからない。自分だけがよければそれでいい。自己満足が大切！	キャリアは年齢と一緒に（減らない。だから、専業主婦も立派なキャリアです！）	大切なのは自分と向き合うこと	人生は一度きりだけど、修正はできる！
28	25	22	18	15
				（自分のやりたいようにする秘訣）
				12
				自分の人生、難しくない！ ライフデザインの描き方とは？
				11

第一章

自分の人生、自己満足でいい

まえがき 2





第二章

自分と向き合う時期

33

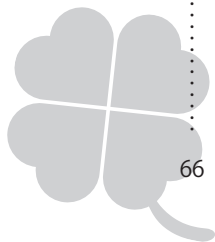
1	(中学) 高校受験 (義務教育終了時に考えること)	— これからの将来のために大切な時期 —	...
2	高校卒業時に考えること (進学か就職か)		34
3	年齢問わず就職活動時に考えること	— やりたいことを早めに見つけ、必要なスキルを考える —	...
4	社会人三年目から五年目の時期 (誰もが悩む時期がある)	— 何を軸に仕事選びや会社選びをするか —	37
5	四十代に向かう時期に考えるべきこと		40
	コラム② いつまで働くの?		46

Contents

5	4	3	2	1
コラム③ 見返りを求めない生き方	幸せを作るのも自分	仕事を続けるために（常にインプット、アウトプットを大切にリカレント教育する）	結婚も大変。逃げではない（仕事が嫌だから結婚するは大誤算！）	幸せをつかむには、何かに集中することも大切
69	66	63	60	57
			（まずは、目の前のことに一生懸命になろう）	自分のことが管理できなければ、他人を管理できない！ （足りないものを補うのが結婚？ 幸せは違うよ！）
				54

第三章

結婚だけではない幸せ





第四章

仕事だけではない人生

75

1 仕事は大事。嫌ならば転職も視野へ

——嫌々やっつけていてもつまらない。ブラック企業を作るだけ——

……

2 仕事を楽しもう！——やりたいことを手にしよう。言い訳はできない！——

……

3 家庭や家族との両立——ワークライフバランスは、均等に取ることができない——

……

4 余暇・趣味の楽しみ方——気分転換が大切——

……

5 よい人生にするためにも視野を広げよう

……

コラム④ 知ってほしい！「キャリアアカウンセラー」

「キャリアコンサルタント」という仕事

91

88

85

82

79

76

Contents

第五章

自分を知る

	1	今までの自分を振り返る — 振り返りシートを参照 —	98
	2	人生の満足度	107
	3	現状分析 — やりたいこと・やれること —	111
	4	●●があつたら、○○したい	113
	5	ネガティブ排除・ポジティブに楽しく	117
コラム⑤		これからの日本は「個の時代」	121
あとがき			126
参考資料			131

