

# 「人生マップ」でライフデザイン

## ライフデザインとは

みなさんは自分の将来と真剣に向き合ったことはありますか。実現させたい夢や目標、一生かけてやりたい好きなことや趣味はありますか。「どんな人生を送りたいか?」について考えることをライフデザイン(人生設計)と言います。ライフデザインを描くことは、「自分にとって何が“幸せ”なのか」と自分に問いかけることから始まります。自分を幸せにできるのは自分だけです。人生をデザインする力を身につければ夢の実現可能性が高まり、将来への漠然とした不安も解消できます。そして何より、人生が楽しくなるのです。

### Q. なぜライフデザインが必要なの?

A. 自分自身の「幸せ」を実現するためです。  
ライフデザインを描くことによって自分の夢や価値観を自覚することができます。

### Q. ライフデザインを若いうちから考えるメリットは?

A. 20代の早い時期に、人生を計画し、夢を目標と位置づけ、実現するための努力を始めることで、実現する可能性が高まります。ライフデザインは、あなたがより幸せで充実した人生を送る手助けをしてくれます。

最後に **ライフデザインを描くうえで重要なことは、自分の人生の主人公である「自分自身」について知ることです。**

### PICK UP! お役立ちサイト

#### ▶ 群馬県結婚・子育て応援ポータルサイト ぐんまスマイルライフ

群馬県での出会いから結婚、妊娠・出産、子育て支援まで情報が何でもそろった! 将来を考えるうえで一度は見ておきたいサイト。

URL: <https://smilelife.pref.gunma.jp/>

#### ▶ 群馬県若者就職支援センター ジョブカフェぐんま

群馬県で働きたい人向けの支援サイト。就職相談をはじめイベントの情報提供や企業紹介、就職後のフォローアップまで手厚いサポートが受けられます。

URL: <https://www.wakamono.jp/>

## 人生マップをつくってみよう!

「いきなりライフデザインと言われても何から始めていいのかわからない...」というそのあなた! 深いことは考えずに自分の理想の人生を「人生マップ」に記入してみましょ! 実際に学生が描いた人生マップをもとにライフデザインの方法とポイントを伝授しちゃいます!

## 【手順】

- ① 大学、専門学校卒業をスタートとし、ゴールは100歳とする
- ② 自分の人生に影響を与えるライフイベント(就職、結婚など)を考えながら作る
- ③ 人生の理想や目標に近づくためにどう行動するのかを考えながら作る
- ④ ライフイベントごとに年齢を記入する



#### ▶ 群馬への移住を考える人のためのライフスタイルWEBマガジンはじめまして、暮らしまして、ぐんまな日々

あこがれの「ぐんま暮らし」がここに! 様々な人の「ぐんま暮らし」を覗いてみよう! おしゃれで動画も充実、見ているだけでも楽しいサイトですよ!

URL: <https://gunmagurashi.pref.gunma.jp/interview-index/>

