



中高生に向けた

大学生によるワークブック

キャリア編





Sustainability Awards  
for Students by Students



#SASS



大学生による中高生のためのSDGs  
/ サステイナビリティアワード

# 君はどんな人生を生きたいか？



こう聞かれたら、君はどのように答えるだろうか？

「キャリアアンカー」とは、個人が自らのキャリアをつくる上でもっとも大切に、譲ることのできない価値観や欲求のこと。周囲が変化しても、自分の内面で不動なもの、キャリアにおけるアンカー（錨＝不動点）を表している。（エドガー・H. シャイン）

2021年の平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳。君たちの2人に1人は100歳まで生きる、人生100年時代が到来した。日本では少子高齢化が進み、生産年齢人口はどんどん減っている。結果、1社で生涯働き続け、60歳から年金暮らしをする昭和の人生とは大きく変わる。君たちがもらえるであろう年金は減り、体が動くうちはずっと働き続け（60-65歳での引退はほぼなし）、転職や起業をする。

かつては人生に目指すべきモデルがあり、自然と人生設計ができていた。しかし現代は何をやったら「合格」「100点」か誰もわからない。

人生100年時代、**自分の生き方を自分で決断**することが必要だ。

そしてそこに必要なのは、「連続スペシャリスト（専門性）」、「協力して起こすイノベーション（人的ネットワーク）」、「情熱を傾けられる経験（生き方・価値観）」の3つだ。つまり、できること、君のために動いてくれる人、譲れない大切なものが人生100年時代には必要となる。

じゃあどうすればいいのか。

君たちの先輩には、歩みたい人生を切り拓いていく人たちがいる。彼らは、自分は何者かを振り返り、VISIONやWILLを設定している。VISIONは将来やりたいこと、WILLはVISION達成のためにやるべきことだ。キャリアや働き方の概念は大きく変化しても、VISIONを細かく設定し、WILLを達成すべく努力することで、自分の生きたい人生に近づける。

自分の頭で考えて行動し、発言すること、上手くいなくても明るくポジティブに考えることが大事だ。成長できる時期は短い。

君はどんな人生を生きたいか。先輩たちの例を参考にしながら、早速考えてみよう。

出典：

エドガー・H. シャイン（2003）.『キャリア・アンカー——自分のほんとうの価値を発見しよう』.白桃書房  
厚生労働省.「令和3年簡易生命表の概況」.厚生労働省.


<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/index.html>





# 私の履歴書の書き方

## ① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代 

	幼少期 ~		現在
これまでを振り返って、人生の満足度をライフラインチャートで表してみよう！  +100 😊  -100 😞			人生でうまくいったところだけでなく、モチベーションが下がっているところや失敗談も書くことが大事だよ！
影響を受けた人			
属していたコミュニティ			
好きなものこと			
夢・憧れ			
成功体験			
失敗体験			

思い出せる時期から書いてみよう！正解も不正解もないから、勇気出して本音で書くことだ大事だよ！

年 組 番 氏名

## ② マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年時代 

つながり	働きがい<スキル>
・これから関わりたいコミュニティ・人 [ ] ・学びたいこと/活動したいこと [ ]	・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？ [ ] ・働く場所、働きやすさ、収入などの希望 [ ]

### (1) 30歳の Vision

\*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

もし今の時点でわからなくても仮で考えてみるのが大事だよ！どんな人生を過ごしていたら君は嬉しいかな？

### (2) 進路のWILL

\*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

WILLはより具体的に書いてみよう！振り返って、達成したかどうか判断できる書き方にしよう！

### (3) 1年間の WILL

\*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

# 中高生に向けた大学生によるワークブック キャリア編

P5 法政大学 現代福祉学部 南光 海斗  
#心のきらめき #ヤングケアラー #ALS #社会資源の情報不足 #福祉

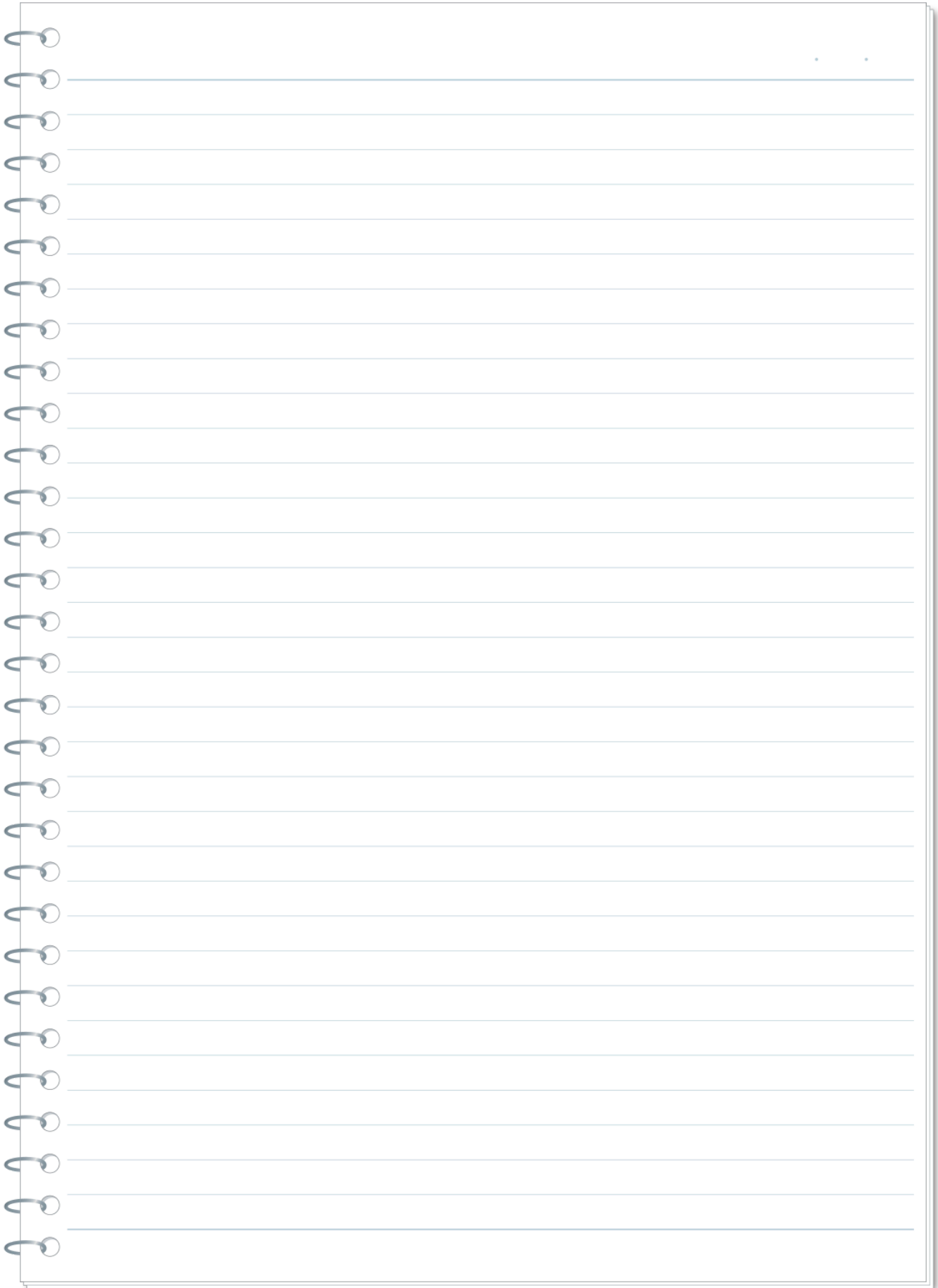
P7 慶應義塾大学 総合政策学部 大沢 香晴  
#秋田県 #探究設計 #産官学連携 #演劇教育 #脚本家

P9 ドルトン東京学園高等部 竹迫 莉  
#環境問題 #起業 #トビタテ留学

P11 慶應義塾大学 総合政策学部 片野 里菜  
#新体操 #スポーツ #教育 #シンクタンク #AO受験

P13 慶應義塾大学 環境情報学部 落合 真弘  
#さかな #魚ロボット #環境教育 #海ゴミ問題 #探究教育

P15 慶應義塾大学 環境情報学部 安宅 佑亮  
#公共 #地方余生 #能登 #ワクワク #お花





なんこう かいと  
**南光 開斗**

法政大学 現代福祉学部

#心のきらめき #ヤングケアラー #ALS  
 #社会資源の情報不足 #福祉

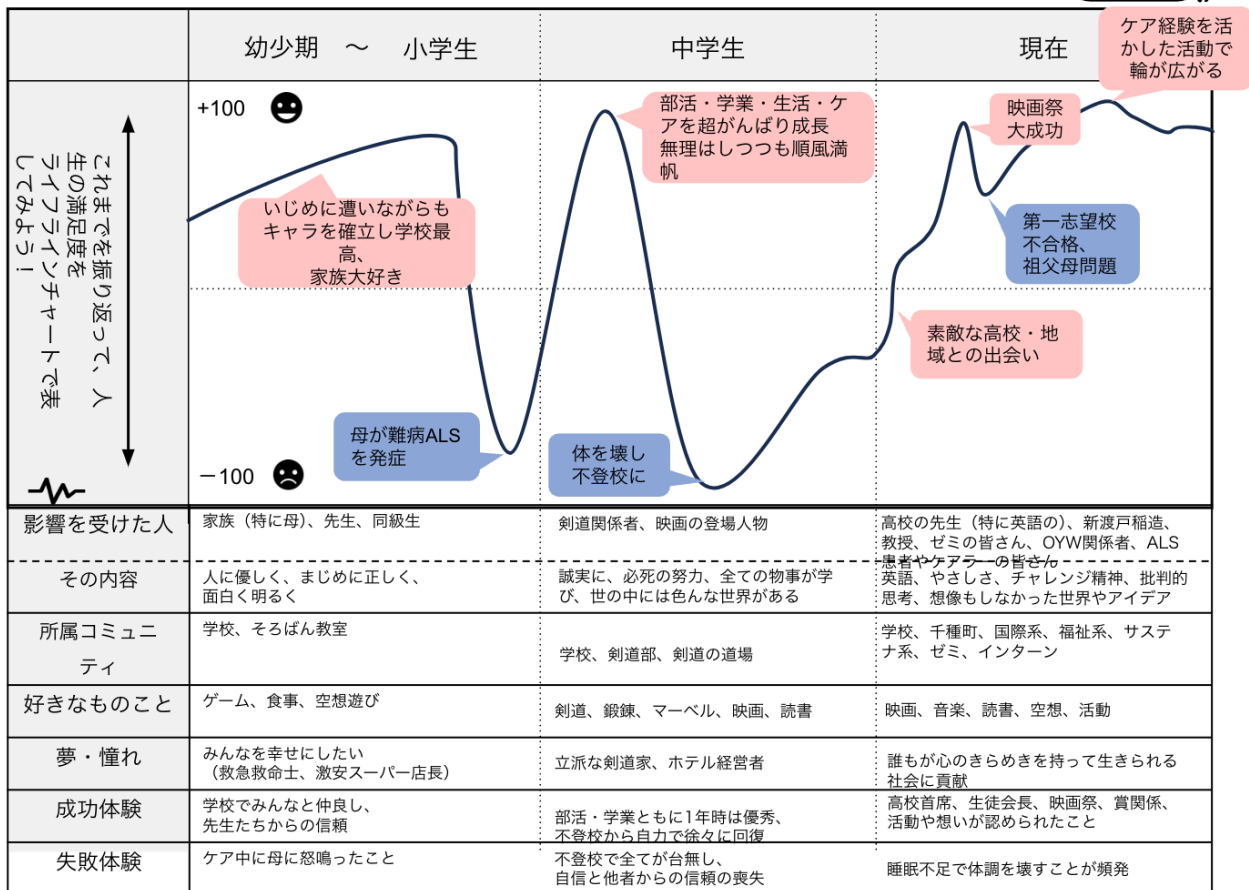
出身：兵庫県宍粟市  
 高校：兵庫県立千種高等学校  
 中高の部活：剣道部、  
 ボランティア部、生徒会執行部

ヤングケアラー時代の経験から「社会資源の情報不足」の解消を目指し活動しています。その他、世界最大の国際若者コミュニティや、障害福祉×デザインのプロジェクト、中高における教育活動などに取り組んでいます。

① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代



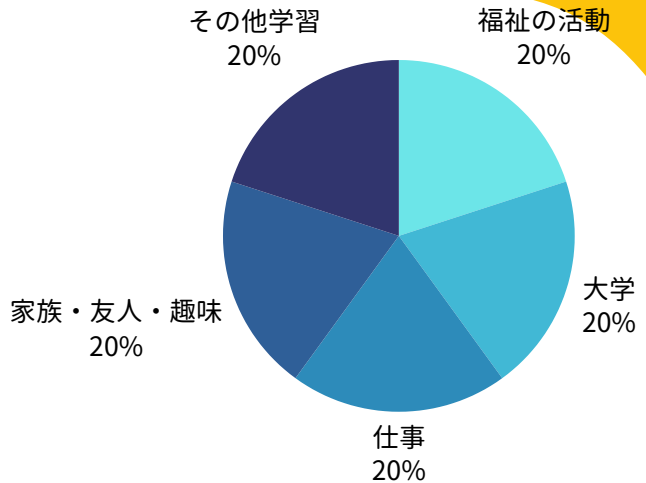
僕の人生一の出来事

私が小学生の頃に母がALS（徐々に全筋肉が動かなくなっていく難病）を発症し、私はケアと不登校を経験しました。できないことが増えていく母の想い、重度の介護、感情が爆発する家族、未来の見えない生活、直面するケア・学校・部活の両立、色んなものに訳も分からないまま揉まれながら、たくさん「生きること」と向き合いました。本当に苦しかったし後悔も山ほどあるけれど、その経験が世界を広げ、今の私を形作っています。

# 座右の銘

## Light Up

ALSの母との生活や不登校を経て、「生きやすさ」だけでなく「生きたいと思えるかどうか」を重視するようになった。心を照らせる生き方をしていきたい。



## 日常の時間配分

### ②マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年時代

#### つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・高校時代の友達、先生方
- ・社会起業家の人たち
- ・生活課題当事者、支援者

・学びたいこと/活動したいこと

- ・社会的起業
- ・社会資源の共創型情報プラットフォーム構築、運営
- ・ケア, ソーシャルワーク, 福祉, 生きがい領域

#### 働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

- ・生きがい・ソーシャルワーク領域で社会的起業
- ・人々の「心のきらめき」を共創する活動 (新たなソーシャルワーカー像?)

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・場所は特に決めないが、越境的に
- ・自分に大きな裁量のある環境
- ・ちょっとした贅沢に悩まない程度の収入

#### (1)30歳の Vision

\*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

・「誰もが心のきらめきを持って生きられる社会の実現」に寄与している実感と自信を強く持てる内容の活動をしている。

・周囲に信頼する仲間がいる。

・希望収入を実現している。  
・困難を抱えている人や、自分の大切な人にとって、希望を感じられるような存在になっている。

#### (2) 進路のWILL

\*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

・事業を続けながら大学を4~6年で卒業。

・組織運営を続けながら修士に進学し、ソーシャルワーク領域の実践研究に取り組む (海外希望)

・博士への進学は修士課程期間の生活と社会を見て決める

・全フェーズに並行して多様なセクターで領域横断的に活動も継続していく。

#### (3)1年間の WILL

\*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

・事業の組織化、法人化

・自身の体験、活動、ビジョンの発信

・上記の活動で食べていける収入を生み出す

・英語, 福祉, ソーシャルビジネスの学習

© 2021 Anchor



とにかく辛い経験が後から唯一無二の力になることも。振り返りと挑戦！（でも逃げるのも忘れるのもアリ）



おおさわ かおる  
**大沢香晴**

慶應義塾大学 総合政策学部

#秋田県 #探究設計 #産官学連携 #演劇教育 #脚本家

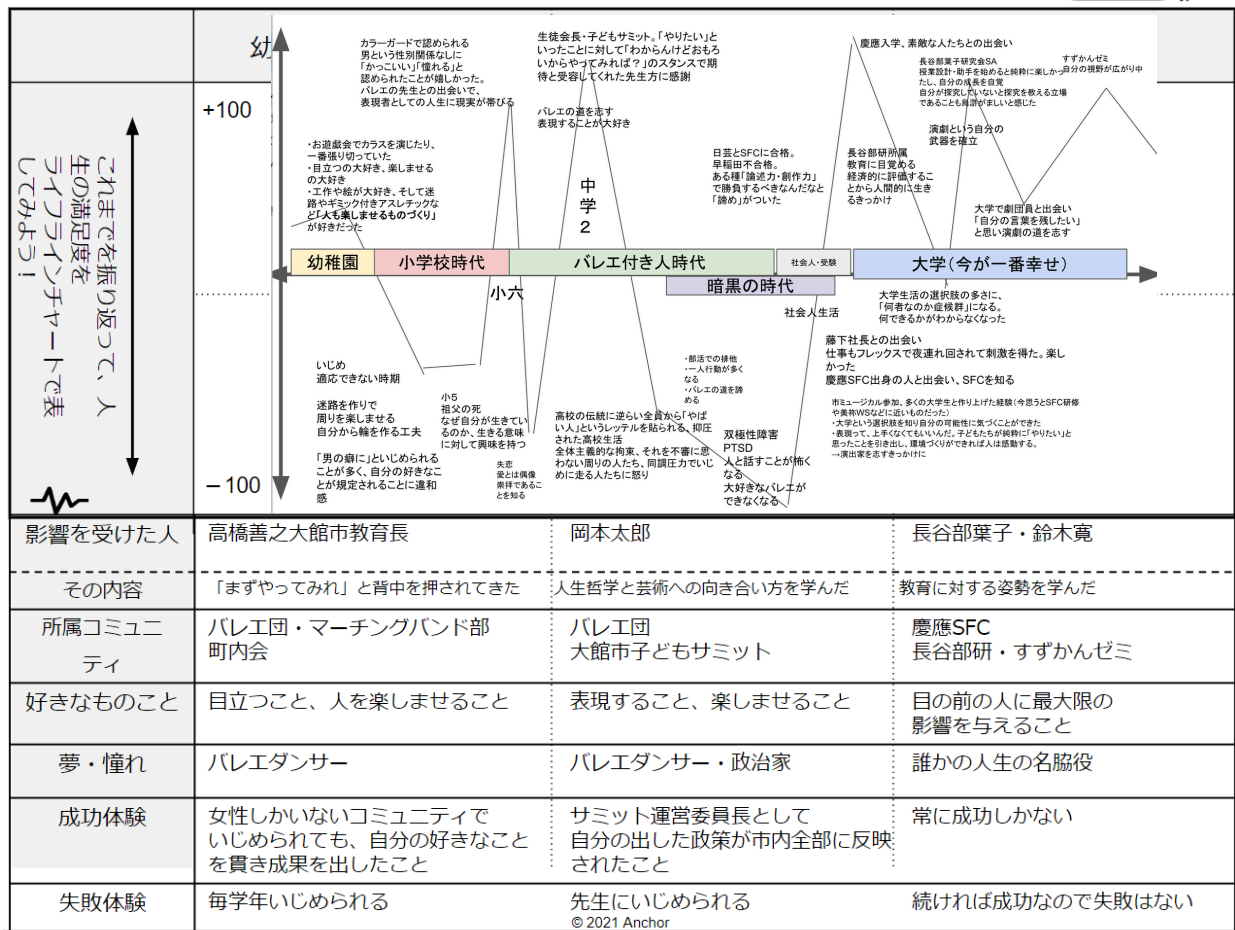
出身：秋田県大館市  
 中高：秋田県立大館鳳鳴高校  
 中高の部活：演劇部

秋田県大館市で18年間育ち、バレエダンサーを目指すも経済的側面で挫折。「選択肢を自分で選べる社会にしたい」と思い、慶應SFCに入学し秋田県を中心とした教育改革を実践。また、脚本家として様々な地域での舞台制作を通じて未知を企てるべくまちを「演出」している。

① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代



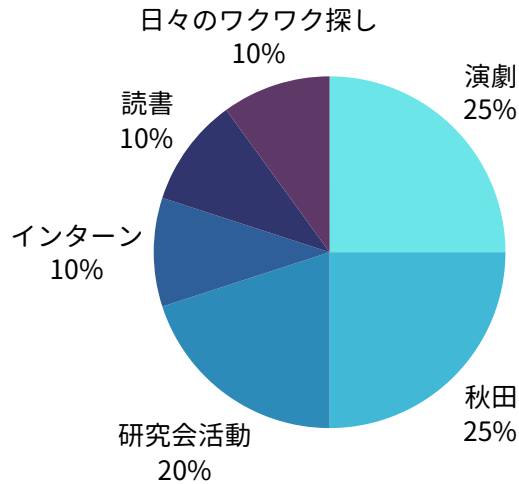
**大挫折！**

「バレエの道しかない」と思っていたし、周りにその道しかないと言いつけられた高校生時代。その人生設計が断たれた時、どうして生きているのか、生きる意味が見出せなかった。「選択肢のない状態」は、人の人生を台無しにしてしまう恐れがあることを知り、価値観が大きく変わった。

# 座右の銘

## 誰かの人生の「名脇役」になる

「人生の主人公になれ!」とよく言われるけど、生きた証や意味は、どれだけの人に影響を与えられたかだと思う。100年たてば皆忘れ去られる人間の生きた証。しかし、シェイクスピアのや三島由紀夫の作品はいつまでも残り続ける。自分の言葉や行動が、いつまでも心に残り続けるならば、私はいつまでも誰かの中に生き続け力になれると思う。



## 日常の時間配分

### ① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう!-

人生100年時代

↑ これまでに振り返って、人生の満足度をライフラインチャートで表してみよう! ↓	幼	小六	中学2	社会人・受験	大学(今が一番幸せ)
	幼稚園	小学校時代	パレエ付き人時代	暗黒の時代	大学(今が一番幸せ)
影響を受けた人	高橋善之 大館市教育長		岡本太郎	長谷部葉子・鈴木寛	
その内容	「まずやってみれ」と背中を押されてきた		人生哲学と芸術への向き合い方を学んだ	教育に対する姿勢を学んだ	
所属コミュニティ	パレエ団・マーチングバンド部 町内会		パレエ団 大館市子どもサミット	慶應SFC 長谷部研・すずかんゼミ	
好きなものこと	目立つこと、人を楽しませること		表現すること、楽しませること	目の前の人に最大限の影響を与えること	
夢・憧れ	パレエダンサー		パレエダンサー・政治家	誰かの人生の名脇役	
成功体験	女性しかいないコミュニティで いじめられても、自分の好きなことを貫き成果を出したこと		サミット運営委員長として 自分の出した政策が市内全部に反映されたこと	常に成功しかない	
失敗体験	毎学年いじめられる		先生にいじめられる © 2021 Anchor	続ければ成功なので失敗はない	



生きてりゃなんとかなります。  
自分の人生ですので、  
何やってもいいです。  
自分で選んで、自分の満足いくまで  
遊び尽くしてください。

# たけさこ れい 竹迫 莉

ドルトン東京学園高等部

## #環境問題 #起業 #トビタテ留学

出身：0歳~4歳:東京都調布市  
4歳-現在:神奈川県相模原市  
高校：ドルトン東京学園高等部2年  
中高の部活：中学生:合唱部(代表)  
高校生:帰宅部

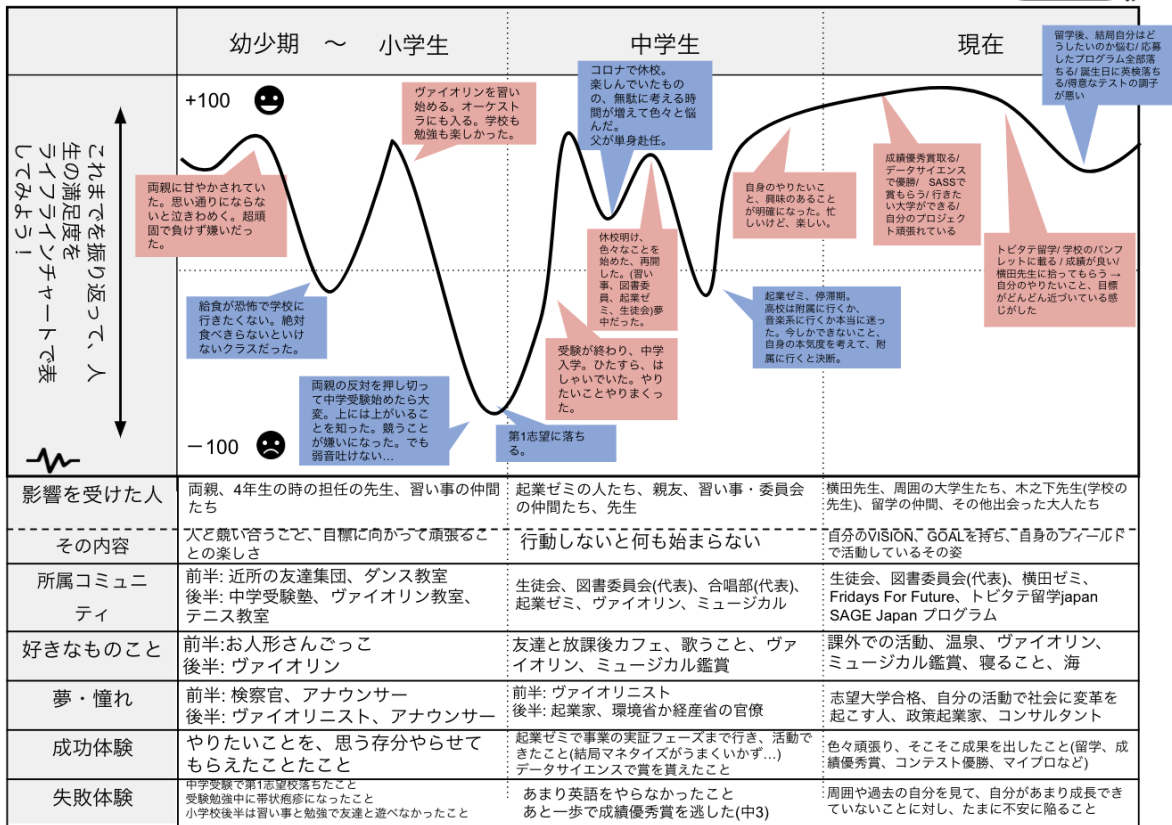
小学生の頃海洋汚染に関心を持ち、中学生でソーシャルビジネスに触れたことがきっかけで、今では様々な活動を行っています。「環境意識の高さ、低さを問わず誰でも環境に配慮できる社会」を目指して日々活動・勉強中です。



### ① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代



© 2021 Anchor

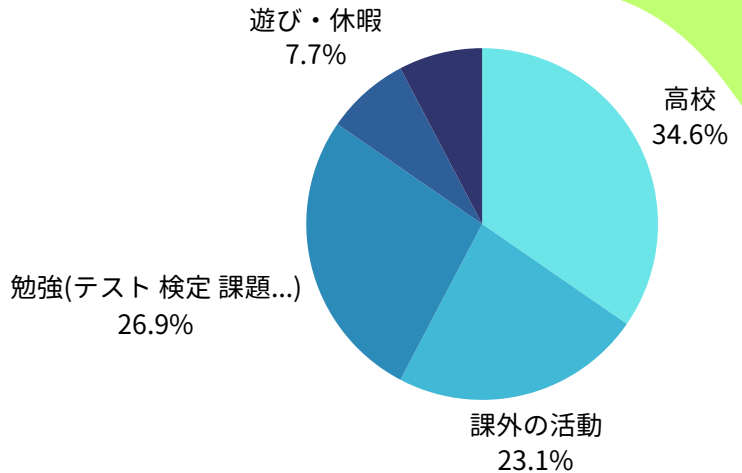
## 私の人生一の出来事

2020年の夏(中学2年)校内の起業家育成プログラム「起業ゼミ」に参加し始めたことが、全ての活動の原点です。中学時代の約2年間は、ここに所属していくつかビジネスをやっていました。小学生の頃からTBSの報道特集が大好きだったり、社会問題に関心はあったものの、「自分に何ができるか」なんて考えたことはありませんでした。社会が身近になり、問題を自分ごととして捉えられるようになったのは起業ゼミでの経験のおかげです。

# 座右の銘

## 成せばなる成さねばならぬ何事も

自信を無くして「なんで自分は何もできないんだ…」と弱音を吐いていた時、母から言われました。向き不向きはありますが「やるからできる！」これ以上の真理はないと言い聞かせて、頑張っています！



# 日常の時間配分

## ② マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年時代

### つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・ 環境政策に詳しい人 (大学教授、政治家など)
- ・ 政策起業家の人
- ・ プラスチックのリサイクルを研究している人 (研究員、大学教授など)

・ 学びたいこと/活動したいこと

- ・ プラスチックのリサイクルについて学ぶ(化学・物理分野での知識をつけたい)
- ・ 環境都市計画/政策立案/サーキュラーエコノミー/行政学/について学ぶ (大学で深めたい)

### 働きがい<スキル>

・ どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

環境意識のある人が苦しまないような「環境に配慮しやすい」仕組みづくりをしたい&環境意識が低い人でも「無自覚に環境に配慮できる」仕組みづくりをしたい  
これを「環境政策」とか「環境先進都市計画」の立場からできたら(アプローチ法は変わるかも) ESG/政策コンサル、政策起業家など

・ 働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- 40歳まで
- ・ やりたいことができれば、働く場所はどこでも良い。地球のどこまでも行く
- ・ 自分の能力を活かせる場所、伸ばせる場所
- ・ 年収手取り1000万円 (海外に行くとしたら変わる)

### (1)30歳の Vision

\*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・ 国全体or市町単位でも、人々が無自覚に環境に配慮できるような都市開発もしくは政策に携わる
- ・ 「この人が携わったら、上手くいくよね」と思われるようなキャリアウーマンになる

- ・ 住む場所は仕事場所による
- ・ 子どもは1人~2人いたら良い
- ・ 仕事と家庭生活を両立したいため、家事をやってくれる、仕事に理解のある夫が良い (結婚できていたら)

### (2) 進路のWILL

\*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・ 18歳(高校卒業)まで志望大学合格/受験勉強
- ・ 卒論を完璧に仕上げる/校内で優秀論文賞を受賞する
- ・ プラスチックのリサイクルについて、この分野を化学的思考ができるようになる

- ・ 22歳まで大学で環境保全計画論、環境都市計画、環境政策、脱炭素などについて学ぶ
- ・ 自分のプロジェクト引き続き活動
- ・ ゼミと研究会に入って活動
- ・ 大卒後は、上記の経験を踏まえて、政策や環境都市計画に携われる仕事に就く

© 2021 Anchor

### (3)1年間の WILL

\*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

- ・ 志望大学に合格する
- ・ 学校の授業(化学探究)でプラスチックのリサイクルについて学ぶ
- ・ 官僚や政治家、NPO、研究者などなど中心的・部分的に政策に携わっている人と関わる
- ・ Fridays For Futureの活動を頑張る
- ・ 英検 準1級合格 / TEAP 308/ TOEFL ibt 71
- ・ 校内で優秀卒業論文賞を受賞する
- ・ 評定4.5以上

今までひたすら活動し続けていた感じ、今年はインプットを中心に!



読んでくださりありがとうございます。  
私はまだ未熟な人間ですが、同じ高校生として少しでも参考になったら嬉しいです。

# かたの りな 片野里菜

慶應義塾大学 総合政策学部



#新体操 #スポーツ #教育 #シンクタンク  
#AO受験

出身：横浜生まれ→  
愛媛/ソウル/佐賀/川崎/世  
田谷育ち  
高校：駒場学園高等学校  
中高の部活：新体操

2年間、塾や学校などの教育現場に携わ  
る中で、探究学習における経済格差や地  
域格差にもどかしさを感じる。そのもど  
かしさから、現在は誰もが生まれた地域  
や家庭に左右されることなく、探究でき  
るアプリケーションの開発を行う。株式  
会社LogicLink創業のほか、一般社団法人  
マイパレの共同代表理事。

## ① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年  
時代

	幼少期 ~ 小学生	中学生~高校生	現在
これまでを振り返って、人 生の満足度を ライフラインチャートで表 してみよう！ +100 ☺ -100 ☹	引越して友達ができ なかった。新体操でも 東京の上手な人た ちに全く歯が立たな かった	新体操で好成績を残せた。 勉強もそこそこできた。	偏差値ダブルスコアの大学に 合格できた。
影響を受けた人	新体操の先生、父親、学校の先生	新体操の先生、父親	塾の先生・ゼミの仲間
その内容	頑張ることがかっこいいな思想	謙虚な姿勢・ひたむきに頑張ること	自分の意志が大事だということ
所属コミュニ ティ	新体操のクラブチーム	学校・新体操部	塾の同期・インターン・ゼミ
好きなものこと	新体操・踊ること・褒められること	新体操・褒められること	塾での指導・自分の働きで誰かに 感謝されること
夢・憧れ	オリンピック選手、日本代表	先生（何かを教える職業）	誰かに感謝される職業
成功体験	県で一番を取れたこと テストが100点だったこと	新体操も勉強も成績はそれなりに よかったこと	偏差値2倍の大学に合格したこと
失敗体験	引越した時に上手く学校に馴染めず 1人でいたこと	主将だったけどコミュニケーション が苦手だった	自分がやりたいことがなく、周り に流されてしまうこと

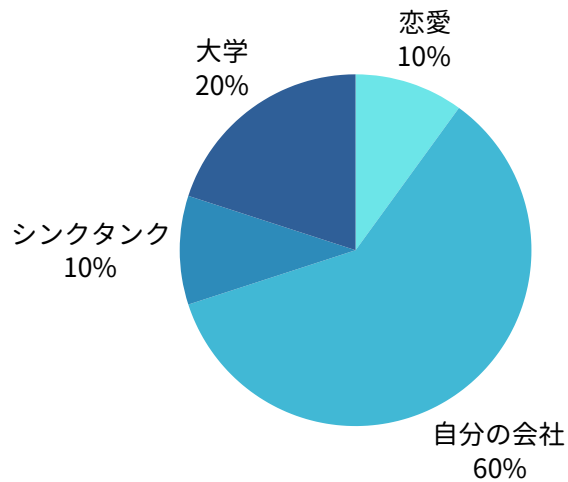
## 私の人生一の出来事

新体操を14年続け、中高では全国大会などにも多数出場。その実績のおかげで、大学受験も大して苦戦せず、合格しました。その時に、出会った塾の先生に「あなたはどんな人生を送りたいか」を問われ、今まで避けてきた問いにぶつかりました。大学に入学してみて、いろんなことを頑張っている同世代の仲間に刺激され、自分の居場所や自分の生きている意味ってなんだろうと悩みました。その中でも、親や社会、周りに流されず、何がしたいのか、という意志がとても大切なのだなと感じました。

# 座右の銘

## 恩送り、恩返し。

恩師からもらった言葉で、  
恩師からの恩を誰かに届けたいと  
思ったから。



## 日常の時間配分

### ②マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年  
時代

#### つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

- ・自分のことを認めてくれる人・自分が働ける内容を欲してくれる場所（ありがとうが行き交う場所）
- ・ワクワクがある場所
- ・今まで教えてきた塾の生徒

・学びたいこと/活動したいこと

- 教育/政策/ビジネス/シンクタンク/行政学/哲学
- ・どんな瞬間に人はワクワクできるのか
- ・どうやって生まれた場所・家庭関係なくワクワクし続けられる人生を送ることができるのか

#### 働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

- ・公共の福祉に貢献できる仕事  
→現在は、誰もが探究できるような探究サポートアプリを開発しています。

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

- ・自分の意思や頑張りで働き方・収入を変えられる環境
- ・自分で作った会社 ・誰かの心に残る仕事

### (1)30歳の Vision

\*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

自分が満足するまで（自分の承認欲求を満たせるまで）学生起業を続ける。  
大学卒業後、大学院に行けるようなお金を自分で稼ぐ。

30歳からは、社会的地位や名声を気にすることなく、自分が本当にやりたいことは何かを探究してみたい。

家庭を持っていようが持っていなかるうが、携帯を持たなくてもいいくらい、のびのびと暮らせる日常にしたい。

### (2) 進路のWILL

\*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

自分の名前で働けるようになる。

自分の会社、自分の名前に自然と仕事がついてくるようにしたい。そのために、今の会社を大きくしたり、大学を卒業して肩書きを持ちたりする。

30歳以降、頑張ることを辞められる人生にしたい。

### (3)1年間の WILL

\*30歳のVisionを実現するため、この1年ですることを書こう（資格、スキル、勉強する科目など）

今の会社を30歳までに、誇れる会社にするために、会社をしっかりと大きくしていくことを頑張る。

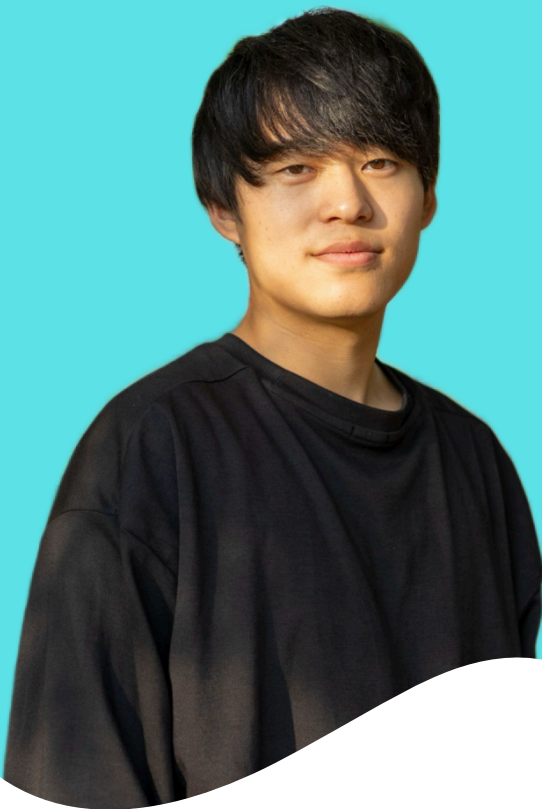
そのために、会社で働く人全員が、教育業界をもっと良くするために、志をもって働ける環境づくりなどを頑張る。

また、自分が「お金も時間も余裕があったら何したいか」という問いに解を出せるように探究する。

© 2021 Anchor



周りから何を言われようと  
自分の意見を大切にしてみてください！



おちあい まさひろ

# 落合真弘

慶應義塾大学 環境情報学部

#さかな #魚ロボット #環境教育  
#海ゴミ問題 #探究教育

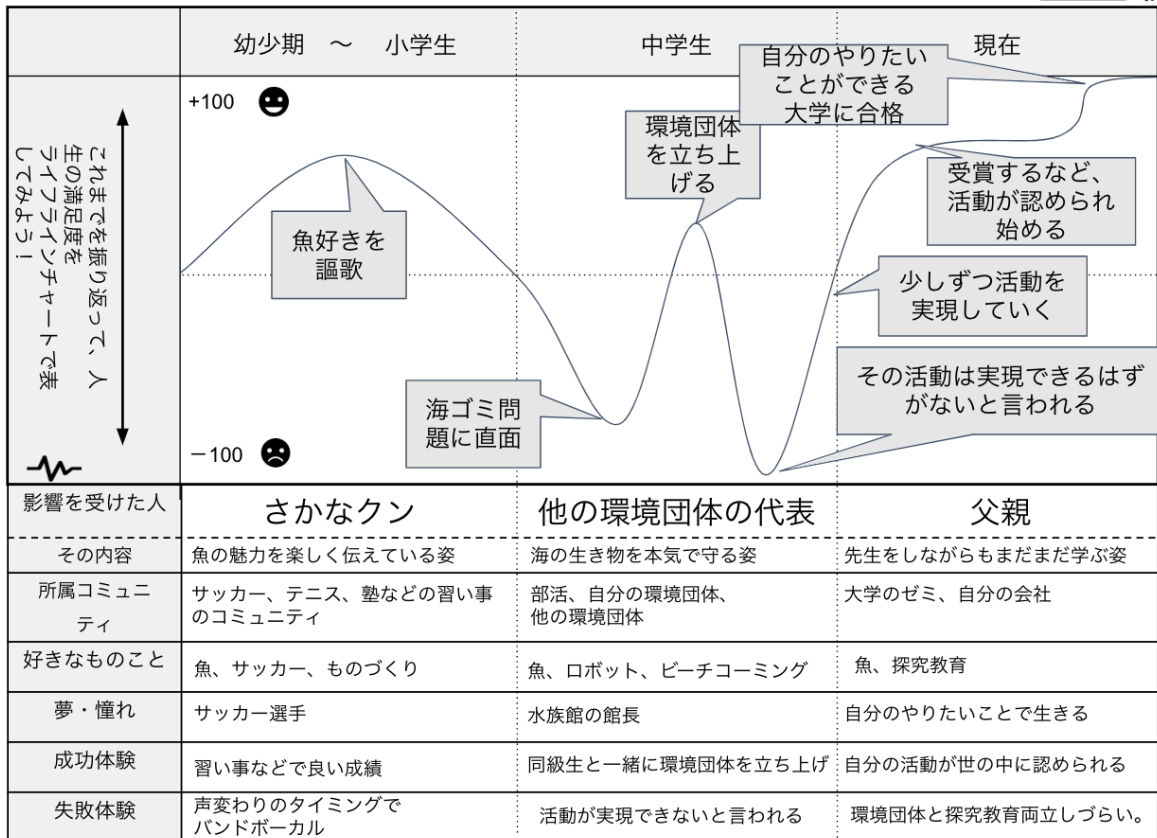
出身：三重県鈴鹿市  
高校：鈴鹿中等教育学校  
中高の部活：  
中学:硬式テニス部  
高校:自然科学部

あだ名は「さかな」。無類の魚好きで、中学生の頃から環境保全団体を立ち上げ、魚型の泳ぐロボットを作って環境教育をしている。現在は、教育について学び、教育の会社を立ち上げ活動している。

## ① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代



© 2021 Anchor

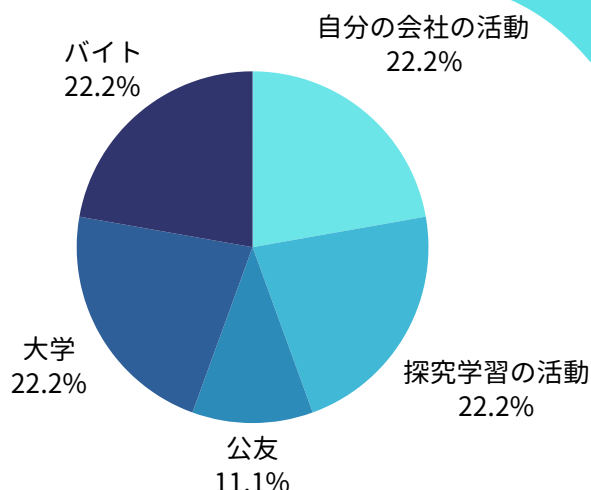
## 私の人生一の出来事

中学生の頃、担任の先生に勧められ東京で開催されたアイデアコンテストに参加した。チームメンバーに自己紹介をしたところ、魚関係の趣味が多く「さかなくんじゃん!」と言われた。その時初めて自分の個性が魚好きだということがわかった。そこで、魚好きを活かして誰かのために活動できればと考えた。その後、探究活動の際に本物の「さかなクン」に出会い、自分の活動を認めてもらえた。その瞬間にこれからも頑張ろうと思えた。

## 座右の銘

### 下学上達

身近なことから学んで、次第に深い学問にすすんでいくこと。身近なことから探究することが大事だと思っているから



## 日常の時間配分

### ②マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年時代

#### つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

一緒に自分の会社で活動してくれる人、自分の会社のアドバイスをくれる人

・学びたいこと/活動したいこと

面白い探究教育と面白い環境教育を届けるためにはどうすれば良いのか

#### 働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

探究教育を届ける仕事

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

アクセスのいい田舎、自由に働ける、収入はある程度あれば。

#### (1)30歳の Vision

\*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

探究教育などの自分のやりたい仕事をして、仕事も生活もワクワクしながら過ごしたい

#### (2) 進路のWILL

\*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

自由に働かせてくれる会社で働きながら、田舎で自分の会社としても活動しながら自分のやりたいを極める

#### (3)1年間の WILL

\*30歳のVisionを実現するため、この1年で書くことを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

会社と自分の会社を両立する！田舎の暮らしを安定してできるようにする！

© 2021 Anchor



僕は、学校外に出てみた経験が非常に現在のキャリアに生かされています。皆さんもぜひ外に一步出してみてくださいね！



あとか ゆうすけ  
**安宅 佑亮**

慶應義塾大学 環境情報学部

#公共 #地方余生 #能登 #ワクワク  
#お花

出身：石川県珠洲市  
高校：石川県立金沢泉丘高等学校  
中高の部活：バスケットボール・バレーボール

人口1万人ほど・高齢化率50%以上の町に生まれ、この町にいても成長できないと思い高校から一人暮らしをしながらで金沢へ進学。大学では、インターン・起業・留学などを経て能登半島地震で被災。

① ライフラインチャート

-自分の今までを振り返ってみよう！-

人生100年時代

	幼少期 ~ 小学生	中学生 ~ 高校生	大学生 ~ 現在
↑ これまでを振り返って、人生の満足度をライフラインチャートで表してみよう！ ↓	+100 😊 怖いものなし時代	人間関係むずかしい	大学受験失敗 起業・留学など
影響を受けた人	そろばん塾の先生、親	学校の先生、学外活動での大人	大学教授、社会人、友人
その内容	人間力、礼儀、勝負強さなどを学んだ親は反面教師だった	進路など本気でぶつかってくれる大人と出会った。	客観的に自分が評価される機会が増えて、自身の人物像が見え始めた。
所属コミュニティ	家族、学校、そろばん塾、部活	学校、部活、学生団体	大学ゼミ、インターン・仕事先など
好きなものこと	そろばん・バスケットボール	海外、とりあえずチャレンジすること	海外旅行、料理、ドライブ
夢・憧れ	そろばんを上手になること。とりあえずビッグな人になること	外の世界へ飛び出す。東大に入るビッグな大人になること	老後ゆっくり畑作業しながら過ごすこと
成功体験	そろばんで高段位取得/全国大会入賞時間をかけて取り組みれば成功することを知る	自分で進路選択したこと 学生団体での活動	起業経験。留学経験、恋愛などなど
失敗体験	今思うと、親との関係性を焦らせていた	受験に落ちたこと。計画的な行動ができないと知ったこと	最後までやりきれなかった時、自分の直感に従えなかった時

私の人生一の出来事

令和6年能登半島地震を経験したこと。当時1月1日、自分は海外の留学先におり、自分以外の家族が全員死んでしまったと思った。1月4日に緊急帰国をしなんとか現地に到着（周りの人からは危ないので帰ってはいけないと言われていた）、その後復旧支援や被災者支援、まちづくり活動などを地域内外のステークホルダー達と実施。その際、NPO・民間企業・行政・国など様々なセクターの人たちと現場で協働したが、国の立場から公共に携わることに一番納得感を感じ官僚志望となる。

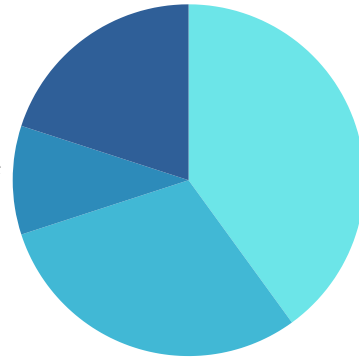
# 座右の銘

## 論理の土壌の上に 感情の花を咲かせる

自分の意見を他者に伝えないといけ  
ない時や自分自身を納得させないとい  
けない時、感情ばかりに頼ってはいけ  
ない。論理だけで圧倒しようとして  
も不十分である。

1人の時間・趣味  
20%

恋愛・交友関係  
10%



インターン・仕事  
30%

勉強・大学・研究  
40%

## 日常の時間配分

### ②マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-

人生100年  
時代

#### つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

国や自治体の政策を議論できる人  
お互いに高め合えるパートナー

・学びたいこと/活動したいこと

地元能登の復興や公共政策など

#### 働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

官僚？政治家？起業？

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

最初は大都市→だんだん地方へ  
家族との時間が確保できる

#### (1)40歳の Vision

\*どんな40歳を過ごしたいか、具体的に書こう

- ・家庭を持っていて子供が2,3人いる
- ・社会に対してインパクトを与えている。
- ・不自由のない生活ができているくらいの財産を持っている
- ・テクノロジーの進化に対応できるスキルや土台がある

#### (2) 進路のWILL

\*40歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

- ・官僚になる
- ・大学院で修士もしくは博士号を持つ
- ・結婚をする

#### (3)3年間の WILL

\*40歳のVisionを実現するため、この3年ですることを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

- ・試験勉強
- ・人との繋がりを大切にする
- ・直感に従う

© 2021 Anchor



人生を変えるきっかけは向こうから勝手にやってくる。  
感受性と直感を磨いてその時にどう受け取るかが大事。



人生100年  
時代

# ①ライフラインチャート

## -自分の今までの振り返ってみよう！-

	幼少期 ~	現在
<p>↑ ↓</p> <p>これまでを振り返って、人生の満足度を ライフラインチャートで表してみよう！</p>	<p>+100 😊</p>	
	<p>-100 ☹️</p>	
影響を受けた人		
属していた コミュニティ		
好きなものこと		
夢・憧れ		
成功体験		
失敗体験		

年 組 番 氏名



## ②マイライフシート

-リアルな未来を創造してみよう-



人生100年  
時代

### つながり

・これから関わりたいコミュニティ・人

・学びたいこと/活動したいこと

### 働きがい<スキル>

・どんな仕事に就いて社会貢献するのか？

・働く場所、働きやすさ、収入などの希望

### (1)30歳の Vision

\*どんな30歳を過ごしたいか、具体的に書こう

### (2) 進路のWILL

\*30歳のVisionを実現するために、どのような進路を選択するか考えてみよう

### (3)1年間の WILL

\*30歳のVisionを実現するため、この1年で  
することを書こう (資格、スキル、勉強する科目など)

Sustainability Awards  
for Students by Students



#SASS



大学生による中高生のためのSDGs  
/ サステイナビリティアワード

中高生に向けた大学生によるワークブック  
キャリア編

---

発行・制作 一般社団法人アンカー  
〒103-0022  
東京都中央区日本橋室町1丁目12-3 Kanal Platz 3階  
mail: info@anchor-project.org

監修 横田 浩一  
一般社団法人アンカー共同代表理事  
株式会社横田アソシエイツ代表取締役  
慶応義塾大学大学院政策・メディア研究科特任教授



Instagram



Facebook



YouTube



X (Twitter)



HP

Sustainability Awards  
for Students by Students

#SASS

大学生による中高生のためのSDGs / サステナビリティアワード