【様式１】

「将来ビジョンシート」

　今後１０年後にどのような生活を送りたいかをイメージしてみましょう。

研究活動を続けたい、新しい仕事に携わりたい、何か社会の役に立ちたい、趣味豊かに暮らしたい、など人よってさまざまであり一つだけに絞られるものでもないでしょう。

そして、そのイメージを実現するために、研究、仕事、家族、地域、趣味などで、どのようなことを心がけて生きていこうと思っているかを考えてみてください。

そして最後に、研究を行っていくために何をするのか、仕事を始めるのに何をするのか、家族はいつごろ持つか、など具体的な行動計画を立ててみてください。

これを書くことで、自分の中の考えが少し整理でき、将来像への柔軟性や視野の広がりが出てくると思います。

将来像は１回書くことで完成するものではありません。時間の経過や環境の変化などにより大なり小なり揺れ動くものです。必要に応じて、考えを整理するツールとして使用してみてください。

【基本的な軸】

○私はこのような考えをもとに１０年間を生活していくつもりである。

第１優先

第２優先

第３優先

【考えと心がけること】

|  |  |
| --- | --- |
| 考えていること | 具体的に心がけること |
| 1. 研究について   　・ | 1)  2)  3) |
| 1. 仕事について   　・ | 1)  2)  3) |
| 1. 家庭をもつことについて   　・ | 1)  2)  3) |
| 1. 趣味について   　・ | 1)  2)  3) |
| ５．健康について  　・ | 1)  2)  3) |
| ６．収入について  　・ | 1)  2)  3) |
| ７．その他  　・ | 1)  2)  3) |