



人生のポートフォリオ

～エネルギー配分の現状と未来～

人生は仕事だけではなく、親やパートナーとの関係を築いたり、自分の時間を楽しんだり、いろいろな顔を持っています。今・5年後・10年後と時間の流れで考えてみると、「どんなことにどれくらい力を使いたいか」が見えてきます。書き出してみることで、自分の大事にしたいことや優先したいことが浮かび上がり、キャリアや暮らし方を選ぶときのヒントになります。



仕事も趣味も思い切り頑張りたいな。結婚後のバランスを、そろそろパートナーと話し合おう。子どもが生まれたら、やっぱりその時間も減るかもしれない…。でも、なるべく手放さずに続けるために、会社の制度を今から確認しておこう。そうすれば無理なく続けられて、35歳くらいには今以上に活躍できるはず！

記入例

年齢	現在 25歳	5年後 30歳	10年後 35歳
配分先	内容・状態	内容・状態	内容・状態
100%	残業も経験としてしっかり頑張る 転職を見据え自分の市場価値を高める 挑戦的な業務を選ぶ	育休・産休をはさみながら仕事を続ける 残業を抑え、時短や柔軟な働き方を選ぶ 今後も使う分野に絞って学ぶ	残業や出張をしつつ長く続ける 将来のキャリアを意識する
働く	仕事中心の生活	助けてもらえる環境をつくる 子どもの成長とともに生活環境を整える	専門分野のアンテナを張る 家事代行等を取り入れつつ仕事と両立
学ぶ		自炊などで節約と貯金	パートナーとの家事とお金のバランス
整える	将来使えそうな資格に挑戦する 一人暮らしをする	ライブは年数回行く 出産・子育てが生活の中心	ライブは年数回行く 子どもと行ける美味しいお店を発掘
楽しむ	家計簿をつける ライブは年数回行く	完璧をめざさない 必要に応じて子どもを預ける	子どもに外の世界に触れてもらう 習い事もやらせてあげたい
育てる	流行に乗って楽しむ 体力を使う遊び方をしておく		
愛する		家族との時間をつくる	家族との時間をつくる 実家にも顔を出す
つながる	人生設計を考えた恋愛をする 親との時間も大切に	自分時間をつくる 長く付き合える人を大切に	長く付き合える人を大切に
ケアする	学生時代からの友達 仕事で知り合った人	ママ友と情報交換する 自分と家族の体調管理	自分と家族の体調管理 親の未来を具体的に考える
0%	趣味やSNSでつながる		

書き方

思いつくままに書きましょう。正解や不正解はありません。自分のエネルギー（時間など）を100%としたとき、どの配分先に何%を使っているか・使いたいかを書いてみます。その配分先で実際に何をしているのか、単語レベルでかまいません。書き終わったら、自分の心を振り返ってみましょう。「ずっと続けたいんだな」とか「ここは工夫が必要かも」といった気づきが見えてきます。

- 働く 仕事、副業、キャリア
- 学ぶ 資格、読書、習い事
- 整える 家事、家計、生活維持
- 楽しむ 趣味、休息、1人の時間
- 育てる 子育て、ペット
- 愛する 恋人・夫婦・家族の時間
- つながる 友人、地域、ボランティア
- ケアする 親、実家、介護

記入欄

年齢	現在 ____ 歳	5年後 ____ 歳	10年後 ____ 歳
配分先	内容・状態	内容・状態	内容・状態
100%			
働く			
学ぶ			
整える			
楽しむ			
育てる			
愛する			
つながる			
ケアする			
0%			

参考: 厚生労働省平成 29年度 労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業