

【インターンシップ型ステップアッププログラム】

ライフデザイン講座Ⅲ

～ DAY1 ～

※ライフデザイン講座Ⅲのテキストの著作権は「株式会社ライフ・ポートフォリオ」にあります。
テキストの利用および内容に関するご相談は「株式会社ライフ・ポートフォリオ」にご連絡ください。



Depend on yourself

Life Portfolio

ライフ・ポートフォリオ

name

イントロダクション

本日の目的

本日の約束事

1. 秘密を守る
2. 自分に誠実に、自分を出す
3. 他の人の話から学ぶ
4. 今の場に集中する (PC・携帯電話・スマホはしまっておく)
5. _____ に、楽しく!

本日の期待

1. 本日どのような成果(気づき、学び、意識の変化など)があれば、あなたにとって一番価値がありますか？

2. グループメンバーで共有した内容の気づきを記入してください

ライフ・ポートフォリオとは

■時間の使い方人生が創られる

今の自分は、これまでの自分の過ごし方の集大成・・・
これからの自分は、今の自分の過ごし方が決めていく



人が持っている最大の財産 = 時間

□ 時間という財産を、どのような武器にしていくか？

- 時間は流れて行ってしまっていて、戻らない
- 時間を「浪費」「消費」するのか、「投資」するのか
- 何に「投資」するかによって、自分自身の人生に残るものが変わってくる
 - 「仕事」 : キャリア・スキル・人脈・ノウハウ・実績 etc
 - 「家庭」 : 思い出・きずな・愛情 etc
 - 「自分」 : 友人・趣味・教養・健康 etc
 - 「社会活動」 : 地域のつながり・支え合い・セーフティネット etc

□ 時間という財産を、どう配分し運用するか？

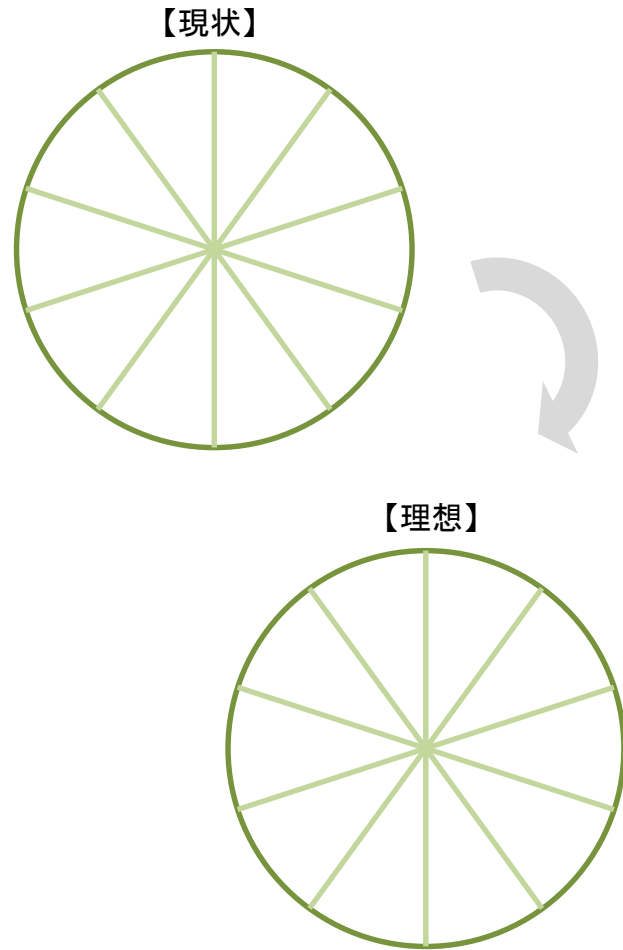
- ライフステージに応じて、時間配分は大きく異なってくる
- 各ライフステージで、自分はどのような「時間配分」を望んでいるか？
- 時間配分の変化(＝ライフスタイルの変化)を見越して、どのように自分自身の準備を進め、変化に備えるか？
- “仕事”の時間を、どう位置付け、どのような時間にしていくか？

時間のポートフォリオ設計

これまで／これからの時間配分は？

「仕事・キャリア」「家庭・家事」「自分自身」「社会活動」の合計が100%になるように、
 下記の円に【現状】と【理想】の時間配分を記入してください
 ※簡単な計算のヒント：1週間の持ち時間を100時間（1日14～15時間）として考えると？

	現状	理想
■ 家庭・家事 家事 夫／妻 父／母（育児含む） 婿／嫁 子（介護含む） など	%	%
■ 仕事・キャリア 仕事 自己学習／資格取得 通勤時間 など	%	%
■ 自分自身 趣味／習い事 健康／スポーツ スキルアップ 友人 など	%	%
■ 社会活動 ボランティア 自治会／町内会 マンション管理組合 PTA活動／子ども会など	%	%



【参考例：仕事・キャリアの時間配分】

1日4時間勤務（週20時間） : 20%
 時短勤務（週30時間） : 30%
 定時上がり（週40時間） : 40%

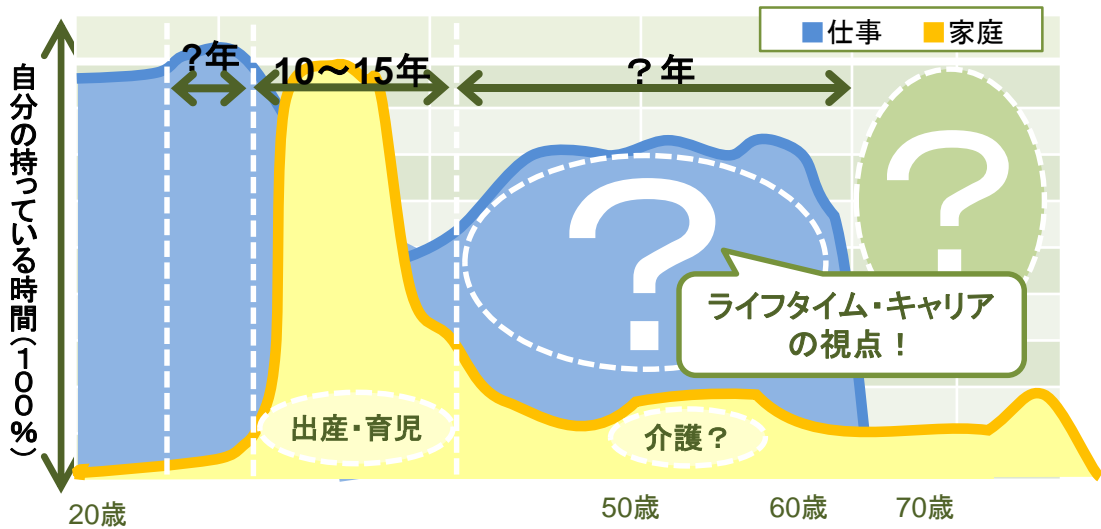
通勤時間（往復2時間） : 10%

資格試験 : 3%～

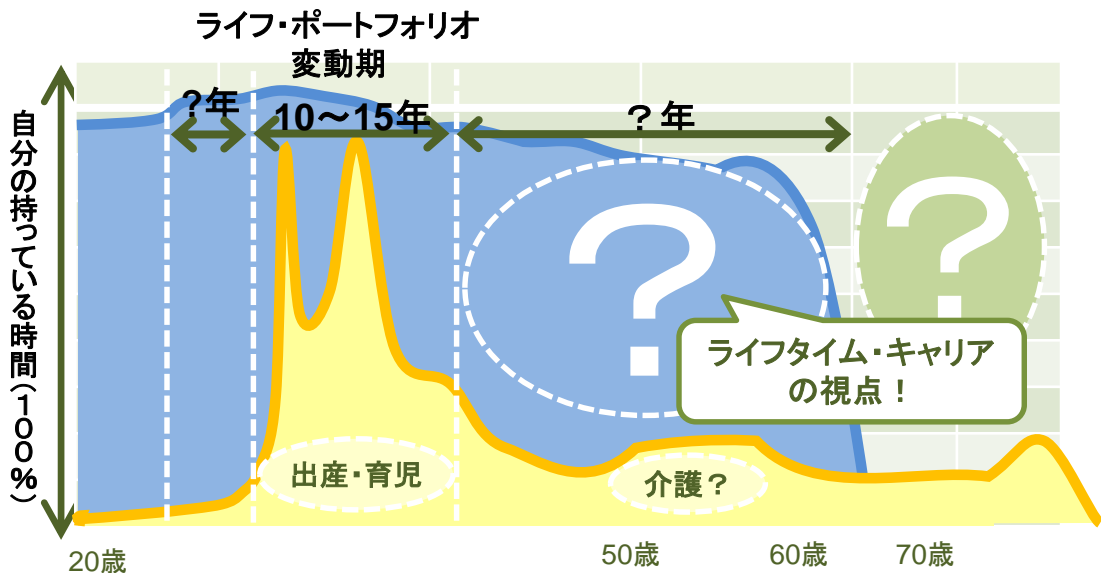
時間配分の分析から気付いたこと、感じたことを記入してください

ライフ・ポートフォリオと“人生のフェーズ”

■ 女性が出産を期に離職し、再就職する場合のライフ・ポートフォリオ変動モデル(例)



■ 女性が子供を二人出産し、ワンオペ育児で働き続けた場合のライフ・ポートフォリオ変動モデル(例)



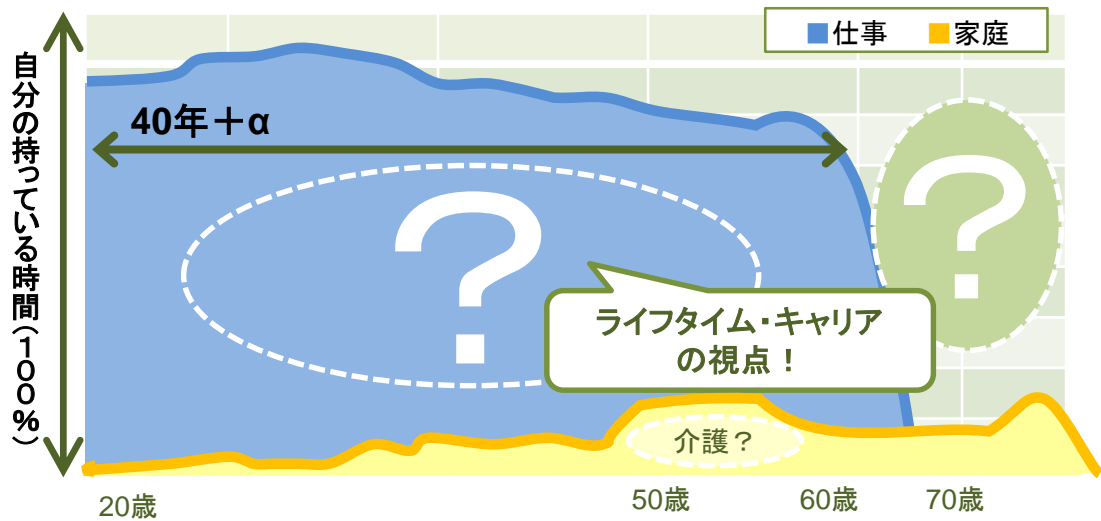
- 女性の方が、男性に比べライフ・ポートフォリオのデザインの幅が広い
- 女性(妻)の仕事はどうするかは、家計全体への影響度が大きい=チーム作りの根本に関わる
- パートナー(夫)の協力や民間のサービス利用で、ライフ・ポートフォリオ変動の形もデザインできる

■ 自分のライフ・ポートフォリオを考える

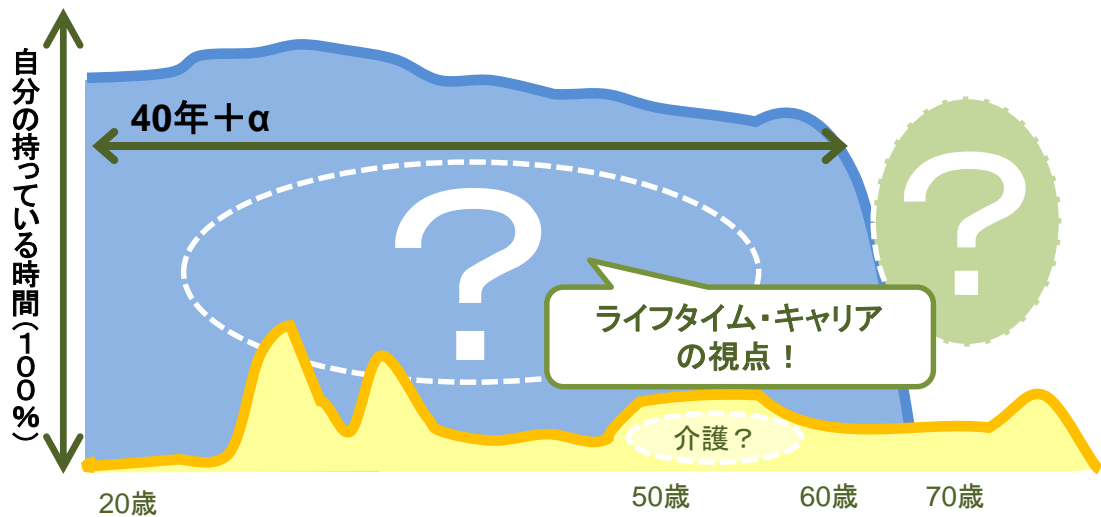
メモ・共有

ライフ・ポートフォリオと“人生のフェーズ” 男性の場合

■ 高度経済成長期の“企業戦士型”のライフ・ポートフォリオ変動モデル(例)



■ 共働き世代の“イクメン型”のライフ・ポートフォリオ変動モデル(例)



- 男性の場合、自分なりに意志を持って組み立てないと、“企業戦士型”に流されやすい
- 女性に比べ、家庭や自分自身(趣味)、地域社会の時間が少なくなりやすく、シニア期に課題が生じやすい

■ 自分のライフ・ポートフォリオを考える

メモ・共有

『仕事』とは、そもそも何なのか？

自分の今の仕事は、どのステップの要素が強くなっているか？

■ ステップ1. 生活の糧を得る手段／大切な人を守る力

- － 「貧すれば鈍す」「衣食足りて礼節を知る」
- － 最低限の生活の基盤づくり
- － やりたいことを実現するための“ガソリン”を得る

■ ステップ2. スキルアップ・実績(経験)作り

- － 仕事を通じて、知識・スキル・経験を得る(経験は最高の学習！)
 - － 与えられた仕事を全うすることで、次の仕事を得られる
⇒そのサイクルがプラスαの余裕を生み、好循環が始まる
- ※ 新しい経験=チャレンジをするため、不安やストレスを感じる時期

■ ステップ3. 他者からの承認・評価・感謝・信頼を得る場

- － ステップ2を通じて、仕事人としての力量が備わり、初めて仕事の成果が出せる
 - － 仕事の目的や受け取り手を意識することで、周囲からの評価や信頼が生まれる
- ※ 仕事の手応えが生まれる時期だが、ここで停滞すると飽きが出てきやすい

■ ステップ4. 仕事の楽しさ・やりがい・責任感・使命感

- － 1～3を踏まえて、仕事に「楽しさ」や「やりがい」が生まれる
- － この仕事を待っている人がいる・応援してくれる人がいるという意識が仕事の責任感につながる
- － 責任が、仕事の楽しさややりがいに繋がる。責任を負う事を恐れない。
- － 「使命感」とは、誰かの役に立つために自分の経験、知見、知識、スキルを提供して成し遂げたいという気持ち

ステップ2～4を回りながら
スパイラルアップしていく

1.上記ステップ1～4の中で、あなたの今の仕事はどの要素が強くなっていると思いますか？

2.これから働く上で、どのステップを大切にしていきたいですか？

「なりたい自分」を要素分解する

なりたい自分(理想の自分)の姿について、下記「1. 仕事」「2. プライベート」それぞれの観点でできるだけ書き出してみましょう

※実現していること・手に入れているもの・暮らしている環境など、何でも書いてください

「なりたい自分」は……

1. 仕事

キャリア／収入／ポジション／職場環境／ワークスタイルetc

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. プライベート

家庭／住居／友人／趣味／健康etc

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

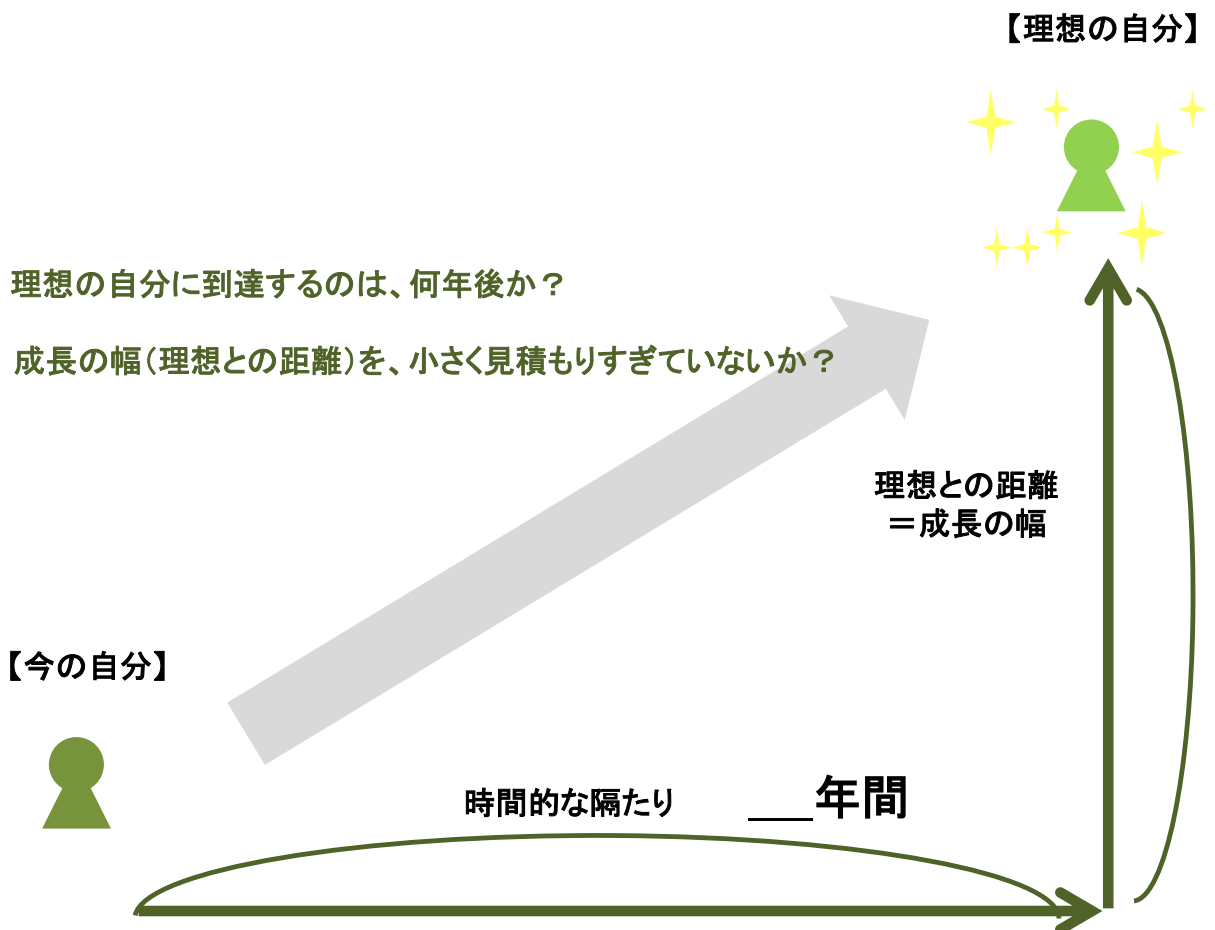
理想に到達するまでの「時間」を計算に入れる

■ 「理想の高い人」が陥りがちな罠

- 「理想が高い」とは、目線が高く成長意欲が強いということ
- 一歩間違えると、目標の“遠さ”が自分へのプレッシャーとなり、諦めモードに入ってしまう
- 一度、諦めモードに入ると、そのまま、「夢は夢物語」として成長がストップしてしまう

■ 理想に到達するまでの「時間」を計算に入れる

- 未来形である「理想の自分」を、「今現在の自分」と比べれば、今が劣るのは当たり前
- 「理想の自分」に到達するまでの「時間」を見積もり、実現のステップを考える



人生のピース作り ～ 発想のヒント

仕事

- ◆ どんなペースで働きたいか？
- ◆ どこで働きたいか？
(地域／街／オフィス)
- ◆ どんな人と働きたいか？
- ◆ どんなテーマに携わって働きたいか？
- ◆ どんな役割で働きたいか？
- ◆ どんな能力を活かす仕事なのか？
- ◆ そのためにどんなチャレンジが必要か？

- ◆ どんなライフスタイルか？
- ◆ どこに住みたいか？(地域／街)
- ◆ 結婚したい／したくない？するなら何歳くらい？
- ◆ 子供がほしい／ほしくないか？何人？何歳で？
- ◆ 子供と一緒にやりたいことは？
(趣味／旅行／会話etc...)
- ◆ 親や親戚との関わりは？介護は？

家庭

自分自身

- ◆ どんな趣味？どんな活動？
- ◆ 友人関係は？(同窓会など)
- ◆ 健康作りのために何をする？
- ◆ 旅行で行きたい場所は？それはいつ？

- ◆ どんなテーマ？どんな活動？
- ◆ 地域の活動は？
(町内会、PTA、子ども会、
その他地域のボランティア活動)
- ◆ まず体験してみるとしたら？(きっかけ)
それはいつ頃？

社会活動

「やりたいこと」セルフチェックポイント

1. 「やりたいこと人生年表」にご自身のやりたいことを記入してください。
2. 下記チェックポイントをふまえ、やりたいこと人生年表のブラッシュアップをしてください

【チェックポイント】

- 1) 「仕事」と、「家庭」「自分自身」「社会活動」のやりたいことのバランスは？
- 2) プライベートを実現するために必要な「仕事」の在り方は？（収入やワークスタイル含む）
- 3) 「自分は～したい」と語れる夢になっているか？
他人への要求／依存（～してほしい）になっていないか？
- 4) 仕事面の「自分は～したい」は、誰かの幸せ・便利に役立つ内容につなげていけるか？
ひとりよがりの自己満足になっていないか？
- 5) やりたいことを実現するために、その前の段階でどんな「準備」をする必要があるか？

MEMO

次回までの課題について

■1. 「やりたいこと人生年表」のイメージを膨らませ、内容をブラッシュアップする

■2. パートナーや家族と将来やりたいこと・実現したいこと・理想の生活について会話する

※自分の理想ややりたいことを伝えるだけでなく、相手がどのようなことを考えているか聞いてくる

振り返り

今日のセミナーで学んだこと、気付いたことを記入してください

Depend on
yourself

【インターンシップ型ステップアッププログラム】

ライフデザイン講座Ⅲ

～ DAY2 ～

※ライフデザイン講座Ⅲのテキストの著作権は「株式会社ライフ・ポートフォリオ」にあります。
テキストの利用および内容に関するご相談は「株式会社ライフ・ポートフォリオ」にご連絡ください。



Depend on yourself

Life Portfolio

ライフ・ポートフォリオ

name

イントロダクション

本日の目的

本日の約束事

1. 秘密を守る
2. 自分に誠実に、自分を出す
3. 他の人の話から学ぶ
4. 今の場に集中する (PC・携帯電話・スマホはしまっておく)
5. _____ に、楽しく!

本日の期待

1. 本日どのような成果(気づき、学び、意識の変化など)があれば、あなたにとって一番価値がありますか？

2. グループメンバーで共有した内容の気づきを記入してください

前回からの振り返り

【参考】『仕事』とは、そもそも何なのか？

自分の今の仕事は、どのステップの要素が強くなっているか？

■ ステップ1. 生活の糧を得る手段／大切な人を守る力

- － 「貧すれば鈍す」「衣食足りて礼節を知る」
- － 最低限の生活の基盤づくり
- － やりたいことを実現するための“ガソリン”を得る

■ ステップ2. スキルアップ・実績(経験)作り

- － 仕事を通じて、知識・スキル・経験を得る(経験は最高の学習！)
 - － 与えられた仕事を全うすることで、次の仕事を得られる
⇒そのサイクルがプラスαの余裕を生み、好循環が始まる
- ※ 新しい経験=チャレンジをするため、不安やストレスを感じる時期

■ ステップ3. 他者からの承認・評価・感謝・信頼を得る場

- － ステップ2を通じて、仕事人としての力量が備わり、初めて仕事の成果が出せる
 - － 仕事の目的や受け取り手を意識することで、周囲からの評価や信頼が生まれる
- ※ 仕事の手応えが生まれる時期だが、ここで停滞すると飽きが出てきやすい

■ ステップ4. 仕事の楽しさ・やりがい・責任感・使命感

- － 1～3を踏まえて、仕事に「楽しさ」や「やりがい」が生まれる
- － この仕事を待っている人がいる・応援してくれる人がいるという意識が仕事の責任感につながる
- － 責任が、仕事の楽しさややりがいに繋がる。責任を負う事を恐れない。
- － 「使命感」とは、誰かの役に立つために自分の経験、知見、知識、スキルを提供して成し遂げたいという気持ち

ステップ2～4を回りながら
スパイラルアップしていく

1.上記ステップ1～4の中で、あなたの今の仕事はどの要素が強くなっていると思いますか？

2.これから働く上で、どのステップを大切にしていきたいですか？

働き方の3つの志向

一言に「ワークライフバランス」と言っても、人によって考え方はさまざま。
それぞれの価値観に優劣はなく、異なった良い点・注意点がある

タイプ	ライフとキャリアへの考え方	良い点／注意点
ビジネス重視型	<ul style="list-style-type: none"> ■ ライフイベント(介護・育児等)に関わらず第一線で働き、成長し続けたい ■ そのために利用できるサービスやツールは最大限に活用し、プライベートをマネジメントするつもり ■ 仕事には、プライベート生活の影響を持ちこまない(仕事を主軸においてプライベートを調整する) 	<p>【良い点】</p> <ul style="list-style-type: none"> －成長のスピードが速い －高いステータス・給与を得られるチャンスが多い －大きな仕事にチャレンジできる <p>【注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> －自身の健康や、家族・友人との関係性がおろそかにならないよう意識する
バランス変動型	<ul style="list-style-type: none"> ■ 責任のある仕事を任せたいし、新しいチャレンジをし続けたいと思う ■ ライフステージに応じて、仕事を抑える時期も欲しい又は必要と思っている ■ しかし、ライフステージが変われば、自分の能力に応じ責任ある仕事をしたいし、そのための努力もしたい 	<p>【良い点】</p> <ul style="list-style-type: none"> －ライフの状況に応じ柔軟に働き方を調節できる －チャレンジの可能性も諦めない <p>【注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> －切り替えの時期を意識的・戦略的に考える必要がある －成長がゆるやかになる時期ができる －「ライフイベント後」につなげる基礎作りが必要
ライフ重視型	<ul style="list-style-type: none"> ■ (プライベートの状況に関わらず)今後も現状をできるだけ変えたくない／仕事の状況を他人・会社に左右されたくない ■ 仕事がプライベートに影響することは望まない／自分のプライベートを維持することが重要 ■ 自分の仕事はきっちりやりとげる ■ 働き続けられる事が大切 	<p>【良い点】</p> <ul style="list-style-type: none"> －仕事上の負荷を抑えられる －時間的に余裕のある暮らしが実現しやすい <p>【注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> －給与の伸び悩み/低い給与水準に留まりやすい －成長停止、レベルダウンが起きやすい(仕事のやりがい作りが難しい) －オフィス環境の変化で、仕事なくなる可能性

※ 一定で変わらないものではなく、職場での経験やプライベートの状況によっても変化する

上記3つのタイプを読んで、あなたは自分がどのタイプに近いと感じますか？それはなぜですか？

良い&残念なタイプの特徴

■ 良いビジネス重視／残念なビジネス重視

<p>◎ 良い ビジネス重視型</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. かけた時間よりも、アウトプットした成果を重視する 2. 新たな仕事にチャレンジし、チャレンジすることで成長している 3. インプットの時間を積極的に作っている 4. 社外にネットワークを持っている 5. 自分の残業が職場の風土に与える影響を意識している 6. 組織の成果のため、チームの力を活用する 7. 出世は結果であることを認識している
<p>× 残念な ビジネス重視型</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. どれだけ時間をかけて努力したかを重視する 2. 過去の成功体験にしがみつき、変化を受け入れない 3. 社内にいる時間がいたずらに長く、社外でのインプットの時間がない 4. 自分の仕事に関係なく、誰か残っていると帰らない 5. 長時間労働や休日出勤を自慢に思っている (長時間労働が当たり前という意識があり、周囲にも同じ働き方を求める) 6. 自分の成果にこだわり、自分一人で仕事をする 7. 出世(肩書き)が目的になっている

■ 良いバランス変動／残念なバランス変動

<p>◎ 良い バランス変動型</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長期的な視点で、ワークとライフのバランスの取り方をイメージしている 2. ワークとライフそれぞれの大事な時期や要素を見極め戦略的に行動できる 3. 自分の得意分野・強みがあり、主体的に貢献の仕方を提案できる 4. 仕事とプライベートの両立にあたり、自律的・主体的に周囲に働き掛け、段取り・調整をすることができる 5. 公私ともにすべてを自分でやろうとせず、役割分担できる
<p>× 残念な バランス変動型</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長期視点がなく、その時の気分でワークとライフのバランスを考える 2. あれもこれもと欲張る気持ちばかりで、優先順位付けができない 3. 自分の得意分野・強みが曖昧で受け身の仕事になり、「やりがいがない」と嘆く 4. 仕事とプライベートの両立のために、制度や権利を振りかざし一方的に周囲に配慮や協力を求める 5. 公私ともにすべて自分でやろうとして、パンクし、被害者意識になる

■ 良いライフ重視／残念なライフ重視

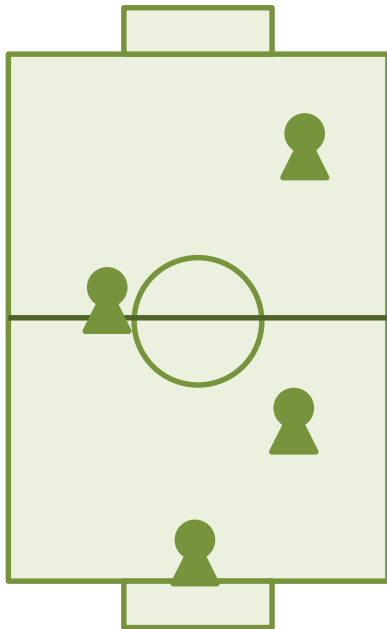
<p>◎ 良い ライフ重視型</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 昇格などのキャリアアップの意識は薄いですが、意欲的に仕事をしている 2. 「自分の立場で何ができるだろう?」と考える 3. 自分の仕事に責任を持ち、手は抜かない 4. 違う立場や考え方のメンバーと張り合わない 5. 仕事に長い時間は費やさないが、本当に必要なときは残業もいとわない 6. チーム全体の動きが見えており、周囲をケアすることができる
<p>× 残念な ライフ重視型</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 給料が少ないと愚痴をこぼすが、働くことは嫌い 2. 「それは自分の仕事じゃない」が決まり文句で、職責を果たそうとしない 3. 制度・権利を最大限に利用しつくすことを重視し、仕事やチームへの影響は考えない 4. 違う立場や考え方のメンバーに対し、いたずらに競争心を持ち嫉妬する 5. 仕事は言われたことだけを指示通りやり、定時退社は譲らない 6. 周囲が困っていても無関心だが、職場の雰囲気が悪いと不満を言う

家庭というチームのフォーメーションの視点

ひとつの家庭の役割分担を、サッカーのチームになぞらえて考えてみると・・・

得点を稼ぐ人＝お金を稼ぐ人 / ゴールを守る人＝家庭を守る人

- 昔、大家族の時代はたくさんの家族でチームの守備位置を分担していた
今は、一人又は核家族でチームのフォーメーションを作らないといけない
- 自分は、どのポジションでプレイしたいか？どのポジションをパートナーにお願いしたいか？
- プレイヤーとして、監督として・・・違う視点に立つと、違うことが見えてくる
- 親兄弟・友人とチームを組んだり、助っ人(シッター・ハウスキーパー等)を投入する事もできる
- 大切なのは“強いチーム、楽しいプレイ”にすること。チームメンバーの共通認識作りがカギ！
※得点力の強いチーム？守備力の強いチーム？“強さ”のありようもチームによって違う



ストライカー(オフェンス)

: 仕事に邁進して収入(得点)を得る

ミッドフィルダー(オフェンス&ディフェンス)

: 仕事(攻め)と家庭のケア(守り)を兼務

ディフェンダー

: 家庭のケア(守り)+仕事(攻め)のサポート

キーパー

: 最後の守り。ハウスキーパー。司令塔も！



ピンク & ブルー : 自分&パートナー



グリーン : 両親/家族/外部の協力者
(シッター/ハウスキーパー等)



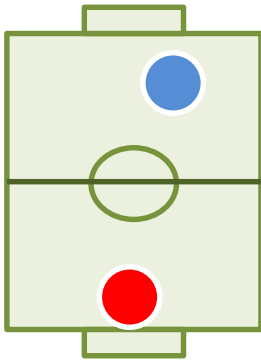
イエロー : 子ども

ワーク/共有

チームのフォーメーションのバリエーション

- 以下はあくまでも代表的なフォーメーションの例。夫婦に限らず、同性パートナーやルームシェアでも注意点は同様。
- フォーメーションを固定する必要はなく、ライフステージやキャリア状況、メンバーそれぞれの職場の繁閑などに応じて柔軟に変更することができる

1. 片働き型(企業戦士+専業主婦/主夫)



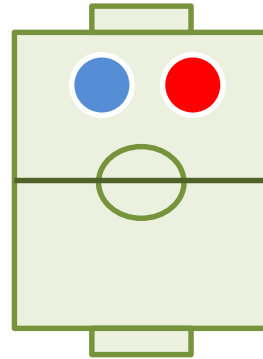
良い点

- 役割分担と責任範囲が明確
攻め担当は仕事(収入)、守り担当は家事、育児

注意点

- 分担が明確な分、攻め担当の家庭参画、及び守り担当の社会参画(就業)が難しくなりやすい
- フォーメーションの自由度が少なく不測の事態への対応が困難

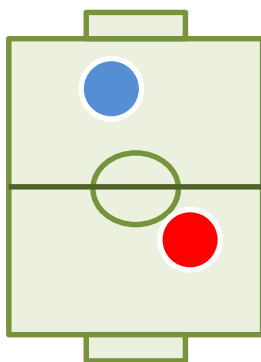
2. 共働きA型(スーパー共働き)



- 世帯収入が高くなる
- 所得に余裕ができるため、家事のアウトソースなどの外部サービスを利用しやすい

- 育児・介護においては、外部サービスを潤沢に使う必要がある
(外部サービスに任せるという割り切り・納得も必要)

3. 共働きB型(企業戦士+家庭優先)



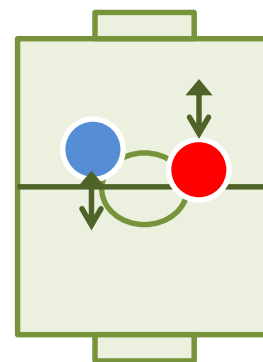
良い点

- 世帯収入は比較的高い
- 不測の事態への対応力は比較的高い
- 攻めの主担当はワークスタイルの変更が限定的

注意点

- 守り担当の家庭責任の負担が大きいため、パートナー間のトラブル・あつれきが起きやすい
- 守り担当の仕事・キャリアが停滞しやすい

4. 共働きC型(均等なパートナーシップ)



- 世帯収入は比較的高い
- 不測の事態への対応力は比較的高い
- ライフステージの変化に応じたフォーメーション変更の自由度が高い

- パートナー間の役割分担や今後のフォーメーション変更について密なコミュニケーションが必要

【参考】「共働き」を考える4つの質問

■ 役割分担を考える前に…『なぜ、私は共働きというかたちを目指すのか』

Q1: あなたは、共働きのメリットは何だと思いますか

Q2: 共働きのメリット・デメリットについて、パートナーはどう考えていますか

Q3: パートナーや家族は、あなたが働くことについてどう考えていますか

Q4: 自分のキャリア(働くこと)について、あなたはパートナーや家族に何を伝えていますか

■ パートナーとの対話で大切にしたい視点

『ふたりだから、可能性が広がる』

私がキャリアを積み上げていけば…

- 将来、子供にしてあげられることが広がる
(海外留学や私立校への進学、学外の学習機会など)
- パートナーが自由にできるお金(おこづかい)が増える
- レジャー費・住居費・老後資金など、家族のためのお金が増える
- パートナーが転職／独立・起業／留学したいときに応援できる
- パートナーの病気・事故や年収ダウンのリスク許容度が増える

「そのために今、もう少し力を貸してほしい」

プレゼンテーションとは

プレゼンテーションとは

- × 大勢の前に立って、パソコンやスライドを使ってよどみなく話すこと
- 関係者に対して、自分の望む行動・決断をしてもらうために働きかけ・説明を行うこと

相手から自分の望む行動・決断を引き出すためには、
どんな点が利害・関心・懸念点になっているか？

自分の関心・自分のメリットを伝えるのではなく、
『相手の利害・関心・懸念点』を解消する伝え方をすることがポイント！

MEMO

インターンシップに向けたプレゼン準備

- あなたがステップアップすることで、パートナーや家族にはどんなメリット(利益)がありますか？

- インターシップの開始に伴い、パートナーや家族にはどんな影響やデメリットがありますか？

- 上記の影響・デメリットはどのような内容・程度で、どのくらいの頻度・期間に発生するでしょうか？

- 上記の影響・デメリットを緩和するために、あなたができる対応策は何がありますか？

- 影響・デメリットを踏まえ、パートナーや家族に具体的にどのような理解・協力を求める必要がありますか？

振り返り

今日のセミナーで学んだこと、気付いたことを記入してください

Depend on
yourself
